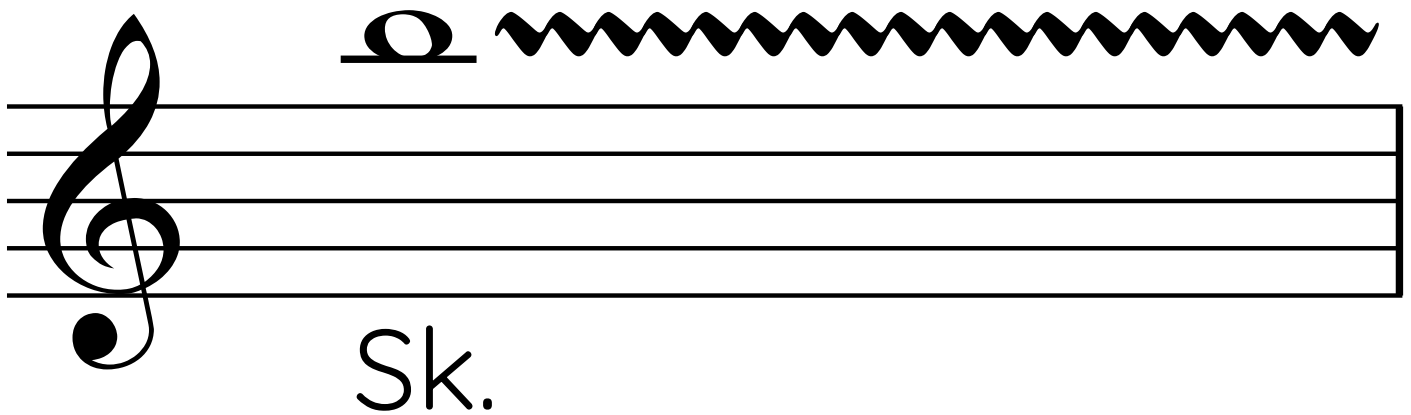


# SHAKE



Die Glocke wird geschüttelt.

Wichtig: Mit Daumen und Zeigefinger einen stabilen Ring um den Griff bilden, die anderen Finger locker halten, damit sich die Glocke in der Hand gut vor und zurück bewegen kann.

Wichtig: Nicht den ganzen Arm anspannen und verkrampfen. Und Glocke nicht loslassen!