

Anleitung zum Bau eines Palmstick

1. Nehme ein Pack Papiertaschentücher und umwickle es mit Gewebepband (ruhig drei oder mehr Lagen und kein Kunststoffklebeband verwenden, sonst schwitzt du sehr stark an den Handflächen) (Bild 1, 2 und 3), dann sollte dein „Palm Stick“ wenigstens eine Trainingseinheit halten und du kannst beim Training mit Kontakt arbeiten ohne dass dein Trainingspartner verletzt wird.
2. Das Gewebepband reduziert das Schwitzen in der Hand und hat noch einen kleinen Saugeffekt.
3. Dieser „Palmstick“ ist von der Größe her eine gute Simulation eines Handys mit Durchschnittsgröße (Bild 4+5)

Bild 1



Bild 2



Bild 3



Bild 4



Bild 5

