

Handzingen volgens de methode Gehrels

	do	Op de punt van de wijsvinger in de stand 'ti' maken we een vuist voor de 'do'.
	ti	Het draaipunt is de pols vanuit de stand voor 'la'. De hand draaien we om en wijzen met de vinger naar boven.
	la	Het draaipunt is de toppen van de vingers bij de stand van 'so'. De pols gaat omhoog en de vlakke hand wijst naar beneden.
	so	De pols in de stand voor 'fa' is het draaipunt. De hand wordt gestrekt verticaal gehouden.
	fa	Het draaipunt is de toppen van de vingers bij de stand van 're' en 'mi'. De pols gaat dus omhoog en de hand maakt een vuist met de wijsvinger gestrekt omlaag.
	mi	Het draaipunt is de toppen van de vingers bij de stand van 're'. De pols gaat dus omhoog, zodat onderarm en hand gestrekt staan.
	re	Pols op de plaats van de do, en de vlakke hand wordt met de toppen van de vingers naar boven gestrekt.
	do	Gebalde vuist, bovenarm langs het lichaam, onderarm gestrekt vooruit.

Bij het handzingen onderscheiden we twee elementen, nl. *handhoogte* en *handhouding*.
De handhoogte is het meest belangrijk. De houding van de hand dient alleen ter verduidelijking om vergissen te voorkomen. De 'do' is ter hoogte van de middel en de 'so' op ooghoogte.