

Tipy na precvičovanie podania rúk

1. *Zamerajte pozornosť na svoj spôsob podania rúk* – uvedomte si, akým spôsobom podávate ruku, aký je váš obvyklý odstup od partnera, trasenie rúk, sila stisku atď.
2. *Precvičovanie doma* – nacvičte si postup vyrovnania situácie mocenského podania rúk. Zamerajte sa hlavne na vyššie uvedené pohyby začínajúce vykročením ľavou nohou a končiace otočením dlane.
3. *Upevňovanie v praxi* – precvičujte a upevňujte si zvládanie všetkých situácií súvisiacich s podávaním rúk v každodennom živote.