

INHALT

1. KAPITEL	Das tägliche Warming-Up	
1.1	Lockerungsübungen zum Start	4
1.2	Aufschlagsbindungen	5
1.3	Wechselschlag	6
1.4	Dehnung und Unabhängigkeit	7
	<i>Nocturne</i>	8
1.5	Arpeggien	9
	<i>Waves</i>	10
	Arpeggien- und Anschlags-Variationen	11
	<i>Ballade zum Abend</i>	12
1.6	Koordination und Tempospiel.....	13
	<i>Pavana (Gaspar Sanz)</i>	14
1.7	Lockerungsübungen zum Ende	15
2. KAPITEL	Weiterführende Übungen für die linke Hand	
2.1	Aufschlagsbindungen mit Fesselfinger	16
	<i>Der Zug der Vögel</i>	17
2.2	Lagenwechsel	18
	<i>A night in Casablanca</i>	19
2.3	Barré	20
	<i>Muted Barré</i>	21
3. KAPITEL	Weiterführende Übungen für die rechte Hand	
3.1	Anschlags-Variationen zur Unabhängigkeit	22
	<i>Café du Montmartre</i>	22
3.2	Erweiterte Arpeggien-Übungen	24
	<i>Abendsegler</i>	25
3.3	Dynamik	26
	<i>Between dark and light</i>	26
3.4	Wechselschlag-Variationen und Tempotraining	28
	<i>Diferencias sobre 'Guárdame las vacas' (Luis de Narváez)</i>	29
	<i>Folias Canarios</i>	30
4. KAPITEL	Üben	
4.1	Über effektives Üben	32
	10 Tipps zum effektiven Üben	33
4.2	Eigene Übungen	34
4.3	Notizen	38
4.4	Übepläne	
	Anfänger - Mittelstufe	40
	Fortgeschritten - Plektrum	41
4.5	Mein Übeplan - Tempobuch	42
4.6	Weiterführende Literatur / Impressum	43
	Über den Autor	44

Man kennt es aus dem Sport: Der Fussballer läuft und springt sich vor dem Match warm, der Jogger stretcht sich ausreichend, der Schwimmer dreht ein paar lockere Runden vor dem heissen Start. Aufwärm-, Dehn- und Lockerungsübungen gehören zum Bild eines jeden Sportlers. Das ist auch notwendig, denn der Körper will auf die nachfolgende Belastung vorbereitet werden. Die Körpertemperatur steigt, die Muskeln erwärmen sich und die Durchblutung wird dabei angeregt. Das alles wirkt sich positiv auf Bänder, Sehnen und Gelenke – nachweislich sogar auf die Psyche – aus und die Verletzungsgefahr sinkt deutlich.

In gewisser Weise sind wir Musiker ja auch Sportler: Wir trainieren regelmäßig und teilweise ausdauernd, wollen schnellere Tempi erreichen, Wettbewerbe gewinnen oder es wenigstens unserem Lehrer beweisen! Aber Lockerungsübungen? »Nehmen viel zu viel von der eh zu geringen Übezeit weg!«, so die einschlägige Meinung. Aber genau das Gegenteil ist der Fall! Wie beim Sportler verrichten unsere Finger viel *effektivere* Arbeit, wenn sie warmgespielt sind. Die »Trefferquote« erhöht sich deutlich, unser Glückshormonspiegel steigt, denn:

Üben macht auf einmal viel mehr Spaß!



Meine These: 10 Minuten tägliches Warming-Up reichen für einen Hobby-Gitarristen aus!

Bei einem durchschnittlichen Übensum eines ambitionierten Hobbygitarristen von ca. 45 Min. pro Tag reichen 10 Minuten Einspiel-Training aus, um deutlich mehr aus seinen Fingern zu holen, um effektiver zu sein und – nicht zu vergessen – die Verletzungsgefahr deutlich zu verringern! Bei mir reifte diese Erkenntnis durch eine jahrelange chronische Sehnenscheidenentzündung. Ein längeres Pausieren kam nicht in Frage, deshalb blieb mir nur der Weg über eine »kontrollierte Belastung«, ein extremes Achten auf entspannte und lockere Muskeln und auf gutes Warmspielen. Nach langen Jahren bekam ich nicht nur dieses Problem in den Griff, sondern ich entdeckte darüber z. B. die Etüden von Matteo Carcassi und von Leo Brouwer, die mich teilweise bis heute begleiten. Aber nicht alle Etüden und Technikstudien motivierten mich zum Üben!



Können denn Technikübungen überhaupt Spaß machen?

Ja, sie sollen das sogar unbedingt! Durch meine langjährige Workshoparbeit hat mich dieses Thema aus didaktischer Sicht schon immer gereizt, und mit diesem Heft verfolge ich konsequent den Ansatz: Alle enthaltenen Stücke machen Spaß, klingen nach Musik und sind gleichzeitig Technikstudien *und* Vortragstücke.



Wie arbeite ich mit diesem Buch?

Im 1. Kapitel biete ich ein grundlegendes etwa 10 minütiges Warming-Up an, das ihr als Einstieg nutzen solltet. Erwärmt abwechselnd die Muskeln der linken und der rechten Hand, achtet auf Spannungs- und Entspannungsphasen dabei, erstellt Übepläne und spürt, wie sich eure Fingerfertigkeit verbessert. Nach einiger Zeit switcht – je nach Lust, Laune und technischen Möglichkeiten – in die anderen Kapitel, in denen es um weiterführende Techniken geht. Mit ihnen könnt ihr dann euer Warming-Up-Programm variieren und gezielt aufbauen.

Die ausgewiesenen Audiodateien der Stücke dieses Heftes könnt ihr übrigens kostenlos als MP3s auf meiner Website www.gitarrenworkshop24.de oder über die QR-Codes direkt auf euer Smartphone downloaden.

Abschließend: Da viele Bewegungen sicherlich neu und ungewohnt für euch sind, achtet bei *allen* Übungen unbedingt auf die Reaktionen eures Körpers! Sobald ihr Verspannungen, Zerrungen oder gar Schmerzen spürt, macht eine kurze Pause und *entspannt* die Muskeln wieder! Falscher Ehrgeiz ist hier vollkommen fehl am Platz! Wenn ihr all das beachtet, wird sich schon nach kurzer Zeit eine deutliche Verbesserung eurer Gitarrentechnik einstellen! Lasst euch ein bisschen von eurem sportlichen Ehrgeiz kitzeln, durchdenkt eure bisherige Übepaxis und habt viel Spaß mit diesem Buch!

Silvio Schneider