

Konrad Ragossnig

Gitarrentechnik kompakt

Grundformen der Technik
Effektives Einspielen
Tägliches Üben

ED 9263

ISMN M-001-12919-0



SCHOTT

Mainz · London · Madrid · New York · Paris · Tokyo · Toronto

© 2001 Schott Musik International GmbH & Co. KG, Mainz · Printed in Germany

Barré

Ziel:

Kräftigung des 1. Fingers sowie der Muskulatur der linken Hand. Der Gefahr einer Verkrampfung muss besonders am Anfang durch kurze und mit Pausen unterbrochene Übsequenzen entgegengewirkt werden. Die Übungszeit erst dann verlängern, wenn allenfalls auftretende schmerzhaftes Sensationen für die jeweilige Übdauer nicht mehr auftreten. Dies kann allerdings nur durch tägliches Training erreicht werden. Kraftaufwand und Entspannung – beim Üben wie beim Konzertieren – stehen in ihrer Polarität zueinander wie Arbeit und Erholung, Ein- und Ausatmen.

84

I II III IV

85

I II III

86

I II

87 Kleiner Barré mit 1. und 4. Finger

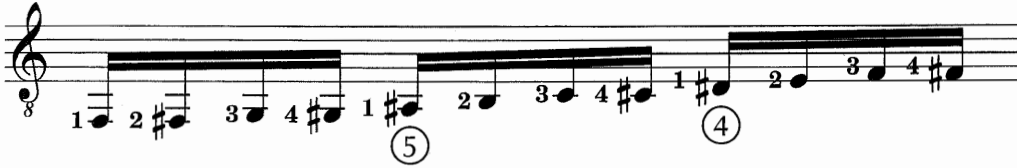
I II III IV IV V

Perkussion

Ziel:

Diese Übungen stärken die Kraft und die Treffsicherheit aller vier Spielfinger der linken Hand.

131 Linke Hand allein



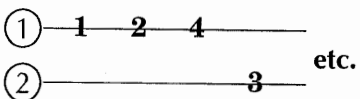
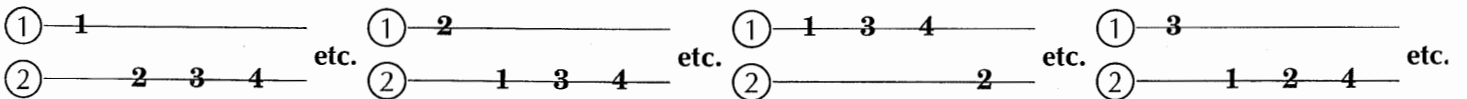
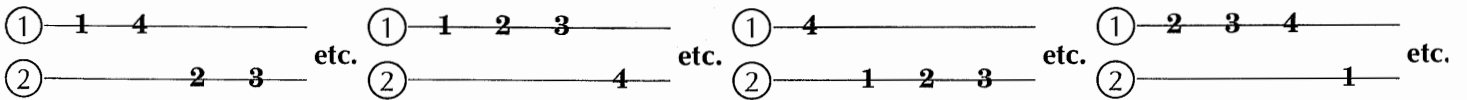
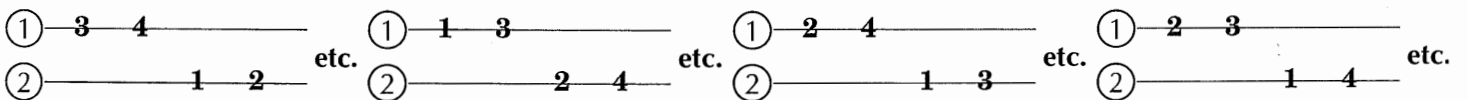
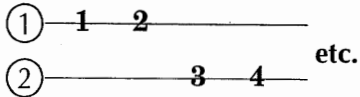
zurück zu Saite ⑥

132



zurück zu Saite ①

Übungsvarianten in mnemotechnischer Darstellung



Tipps zu den Übungen 131 und 132

- Jeder Finger soll durch kräftiges, senkrechtes Aufschlagen ein deutlich hörbares Klopfgeräusch am Griffbrett erzeugen.
- Man vermeide auf das Griffbrett zu schauen, wodurch die Ansprüche an die Treffsicherheit wesentlich erhöht werden.

Freie gymnastische Übungen ohne Geräte

a) Für Finger- und Daumengelenke

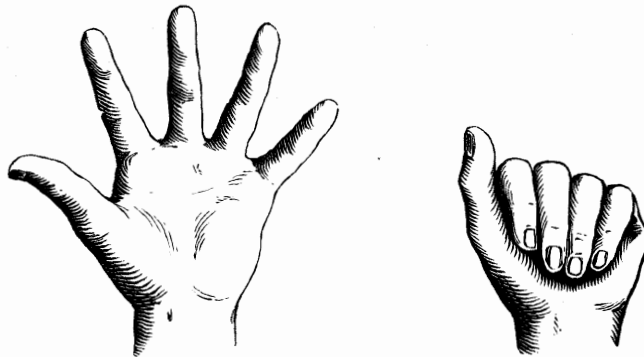
Alle Übungen mit beiden Händen gleichzeitig praktizieren.

1. Übung

Die Finger möglichst weit auseinander strecken und anschließend mit Schwung auf die großen Muskeln des Daumens (Daumenballen) fallen lassen und die Finger fest andrücken; der Daumen schlägt gegen den Zeigefinger. In dieser Stellung einen Moment verharren, danach Finger wieder strecken wie zu Beginn.

Anfangs 20 Mal, später 40 Mal wiederholen.

Abb. 1



Wer am Anfang des gymnastischen Trainings den Versuch macht, diese Übung (oder auch eine der folgenden) drei Minuten lang fortzusetzen, wird sie sehr ermüdet beenden.

Der Beweis liegt auf der Hand bzw. in den Fingermuskeln: Obwohl sie für unsere tägliche Beschäftigungen ganz geeignet sind, erweisen sie sich als schwach und unfähig, sobald man „etwas mehr“ von ihnen verlangt. Ohne angemessene Bewegungsübungen müssen sie auch schwach bleiben und werden rasch ermüden.