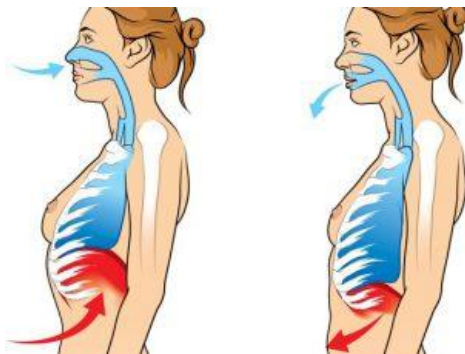


Trainingsplan 1

Bläser | Niveau 1

1. Packe dein Instrument aus und reinige, resp. öle / fette die beweglichen Teile.

2. Wärme dein Instrument mit warmer Luft, ohne einen Ton zu produzieren, während drei Minuten auf.



- ✓ Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus.
- ✓ Achte dabei auf deine Atmung: Versuche möglichst tief in den Bauch zu atmen.
- ✓ Das Anheben der Schulter sollte vermieden werden.

3. Spiele einen selbst gewählten Ton auf deinem Instrument für ca. 10 Sekunden. Wiederhole mehrfach ...

- ✓ Achte darauf, dass dieser Ton ohne grosse Anstrengung gespielt wird.
- ✓ Der Ton soll schön klingen.

4. Nimm ein Stimmgerät oder lade eine entsprechende App (z.B. Cleartune oder Soundcorset) auf dein Handy.



5. Halte deinen Ton möglichst lange aus und achte darauf, dass sich der Zeiger auf dem Stimmgerät nicht bewegt. Wiederhole mehrfach ...

- ✓ Solltest du dauernd zu hoch oder zu tief seine, stimme dein Instrument entsprechend.

6. Wähle ein einfaches, langsames Stück aus deinem Repertoire aus und spiele es stark verlangsamt.

- ✓ Achte darauf, dass deine Töne einen sauberen Anfang haben und schön klingen.
- ✓ Wiederhole die nicht schön klingenden Passagen mehrfach.

7. Spiele das gewählte Musikstück im richtigen Tempo.

- ✓ Geniesse das Musikmachen!

WWW.MGSENNWALD.CH