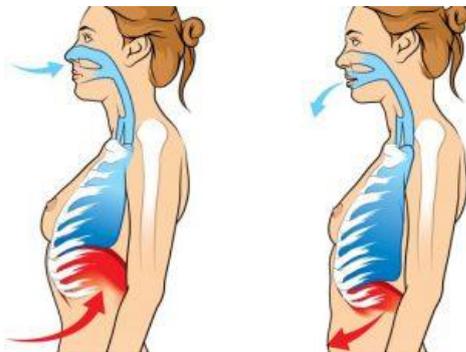


Trainingsplan 1

Bläser | Niveau 2

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. Wähle eine einfache Tonleiter, z.B. C-Dur. Spiele die Tonleiter Ton für Ton bewusst durch.

- ✓ Achte darauf, dass jeder Ton schön klingt und einen sauberen Anfang hat.
- ✓ Wähle eine klare Rhythmik. Motto: Lieber langsam und rhythmisch als schnell und ungenau!

4. Nimm ein Tonaufnahmegerät oder lade eine entsprechende App (z.B. Sprachmemos und Diktiergerät) auf dein Handy.



5. Spiele die gleiche Tonleiter nochmals und nehme dich selbst mit dem Tonaufnahmegerät auf.

- ✓ Achte auf eine saubere Rhythmisierung und auf einen sauberen Klang der Tonleiter.

6. Hör dir deine Tonaufnahme an und wiederhole bis du eine qualitativ ansprechende Aufnahme produziert.

- ✓ Achte auf eine saubere Rhythmisierung und auf einen sauberen Klang der Tonleiter.

7. Wähle selbst ein Repertoirestück und spiele es durch.

- ✓ Geniesse das Musikmachen!