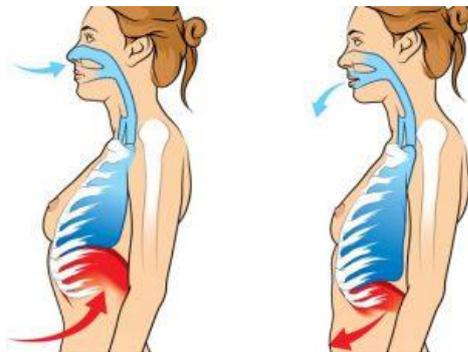


Trainingsplan 1

Bläser | Niveau 3

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 ein Stück aus dem Hymnenbüchlein (z.B. Nr. 29). Spiele das Stück mindestens zwei Mal durch.

- ✓ Achte darauf, dass jeder Ton schön klingt und einen sauberen Anfang hat.

4. Nimm ein Metronom oder lade eine entsprechende App (z.B. Metronome - Reloaded) auf dein Handy.



5. Wähle ein passendes Tempo auf deinem Metronom und spiele das gewählte Musikstück aus dem Hymnenbüchlein im exakt richtigen Tempo.

- ✓ Achte darauf, dass jeder Ton schön klingt und einen sauberen Anfang hat.
- ✓ Wiederhole mehrfach.
- ✓ Trotz dem Fokus auf die Rhythmik ist es wichtig, dass du dich auf eine schöne Phrasierung (meist 4 oder 8 Takte) konzentrierst.

6. Lass das Metronom weiterlaufen und spiele das Musikstück von hinten nach vorne.

- ✓ Achte auf eine genaue Rhythmik und eine schöne Phrasierung (Viele Hymnen tönen auch rückwärts gespielt sehr schön!)

Optional: Lade die App 'Sprachmemos und Diktiergerät' (siehe Niveau 2) herunter. Spiele nach der obigen Übung das gewählte Musikstück und nehme dich selber auf.

- ✓ Wiederhole dies, bis du eine qualitativ ansprechende Aufnahme des gewählten Musikstückes besitzt.

7. Wähle selbst ein Repertoirestück und spiele es durch.

- ✓ Geniesse das Musikmachen!

WWW.MGSENNWALD.CH