

## Trainingsplan 2

Bläser | Niveau 1

1. Lege dich mit dem Rücken auf den Boden. Die Beine winkelst du an. Du kannst sie aber auch auf einen Stuhl hochlagern. Atme nun in deinen Bauch. Achte darauf, dass sich dein Bauch auf und ab bewegt. Deine Schulter soll ruhig liegen bleiben.



- ✓ Achte, dass du bequem liegst.
- ✓ Nutze deine Hände, um zu kontrollieren, dass sich lediglich dein Bauch auf und ab bewegt.
- ✓ Atme ruhig, aber tief ein.

2. Sobald sich dein Atem normalisiert hat und du dich liegend wohl fühlst, machst du folgende Laute:

- Scharfes, kurzes 's'
- Scharfes, kurzes 'töh'
- Scharfes, kurzes 'pöh..'

- ✓ Wenn du die Hand auf deinen Bauch legst, spürst du die Reaktion deines Zwerchfells.

3. Nimm dein Instrument und spiele ein paar Töne, um dich an dein Instrument zu gewöhnen.

- ✓ Achte darauf, dass du die Töne ohne grosse Anstrengung gespielt wirst.
- ✓ Die Töne sollen schön klingen.

4. Auf der zweiten Seite dieses Trainingsplan findest du rhythmische Übungen. Spiele diese Übung Zeile für Zeile auf einem beliebig gewählten Ton durch.

- ✓ Ziel ist es, dass du den Rhythmus korrekt spielst.
- ✓ Tipp: Mach eine Audioaufnahme des gespielten Rhythmus und höre dich selbst an.
- ✓ Wiederhole, bis du eine perfekte Audioaufnahme hast.
- ✓ Wiederhole die Übung mit verschiedenen Tönen.

5. Wähle eine einfache Tonleiter (z.B. C-Dur). Auf jedem Ton der Tonleiter spielst du den folgenden Rhythmus:



- ✓ Achte darauf, dass du dein Tempo sauber beibehältst und der Rhythmus auf jedem Ton perfekt klingt.
- ✓ Spiel die Tonleiter auf- und abwärts.
- ✓ Wenn dir die Übung leichtfällt, so wähle eine schwierigere Tonleiter oder einen schwierigeren Rhythmus.

6. Wähle ein Repertoirestück und spiele durch.

- ✓ Geniesse das Musikmachen!

**WWW.MGSENNWALD.CH**

