

## Trainingsplan 2

Bläser | Niveau 1

- Eine lustige Aufwärmübung zu Beginn: Stehe gerade hin. Stütze die Hände in die Taille. So kannst du die Veränderungen in deiner Atmung spüren.

a) Fange an wie ein Hund zu hecheln.

b) Rufe ein entspanntes 'Oh'. Spürst du die Aufweitung deines Zwerchfells? Variiere, indem du das Erstaunen haltest oder es in Etappen ausstösst.

Spürst du die Reaktion deines Zwerchfells bei diesen Übungen?

- Nimm dein Instrument und spiele ein paar Töne, um dich an dein Instrument zu gewöhnen.
- Spiele diese Zeile langsam durch und lerne sie auswendig!



- Variiere die vorherige Übung wie folgt:

  - Spiele ganz langsam.
  - Spiele schnell.
  - Werde beim Spielen immer schneller, bis du raus fliegst.
  - Schaffst du es die Zeit 1 Mal / 2 Mal ohne Luft zu holen zu spielen?

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



- Wähle ein Repertoirestück und spiele durch.

**WWW.MGSENNWALD.CH**