

## Trainingsplan 3

Bläser | Niveau 2

- 
- |  |  |
|--|--|
| <p>1. Eine lustige Aufwärmübung zu Beginn: Stehe gerade hin. Stütze die Hände in die Taille. So kannst du die Veränderungen in deiner Atmung spüren.</p> <p>a) Fange an wie ein Hund zu hecheln.</p> <p>b) Rufe ein entspanntes 'Oh'. Spürst du die Aufweitung deines Zwerchfells? Variiere, indem du das Erstaunen haltest oder es in Etappen ausstösst.</p> <p>Spürst du die Reaktion deines Zwerchfells bei diesen Übungen?</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Achte darauf, dass sich deine Stimmbänder nicht schliessen oder verkrampfen.</li> <li>✓ Bleibe locker!</li> <li>✓ Achte darauf, dass du die Schultern nicht nach oben ziehst.</li> <li>✓ Wiederhole mehrfach und abwechselungsweise.</li> <li>✓ Lockere dich am Schluss der Übung.</li> </ul> |
|--|--|
- 
- |  |   |
|--|---|
| <p>2. Nimm dein Instrument und spiele ein paar Töne, um dich an dein Instrument zu gewöhnen.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Achte darauf, dass du die Töne ohne grosse Anstrengung gespielt wird.</li> <li>✓ Die Töne sollen schön klingen.</li> </ul> |
|--|---|
- 
- |  |   |
|--|---|
| <p>3. Spiele die Zeilen auf der zweiten Seite dieses Trainingsprogramms langsam durch und lerne sie auswendig!</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tipp: Mach eine Audioaufnahme der gespielten Übung und höre dich selbst an.</li> <li>✓ Wiederhole, bis du eine perfekte Audioaufnahme hast.</li> </ul> |
|--|---|
- 
4. 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?
- 
- |   |  |
|---|--|
| <p>5. Wähle eine Tonleiter (z.B. D-Dur). Auf jedem Ton der Tonleiter spielst du den folgenden Rhythmus:</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Achte darauf, dass du dein Tempo sauber beibehältst und der Rhythmus auf jedem Ton perfekt klingt.</li> <li>✓ Spiel die Tonleiter auf- und abwärts.</li> <li>✓ Wenn dir die Übung leichtfällt, so wähle eine schwierigere Tonleiter oder einen schwierigeren Rhythmus.</li> </ul> |
|---|--|
- 
- |   |   |
|---|---|
| <p>6. Wähle ein Repertoirestück und spiele durch.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Geniesse das Musikmachen!</li> </ul> |
|---|---|
-

