

Trainingsplan 3

Bläser | Niveau 3

-
- | | |
|--|--|
| <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"> ✓ Achte darauf, dass sich deine Stimmbänder nicht schliessen oder verkrampfen. ✓ Bleibe locker! ✓ Achte darauf, dass du die Schultern nicht nach oben ziehst. ✓ Wiederhole mehrfach und abwechselungsweise. ✓ Lockere dich am Schluss der Übung. |
| <p>2. Nimm dein Instrument und spiele ein paar Töne, um dich an dein Instrument zu gewöhnen.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Achte darauf, dass du die Töne ohne grosse Anstrengung gespielt wird. ✓ Die Töne sollen schön klingen. |
| <p>3. Spiele die Zeilen auf der zweiten Seite dieses Trainingsprogramms langsam durch und lerne sie auswendig!</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tipp: Mach eine Audioaufnahme der gespielten Übung und höre dich selbst an. ✓ Wiederhole, bis du eine perfekte Audioaufnahme hast. |
| <p>4. Variiere die vorherige Übung wie folgt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. E-Dur). Auf jedem Ton der Tonleiter spielst du den folgenden Rhythmus:</p>  | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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. |
| <p>6. Wähle ein Repertoirestück und spiele durch.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Geniesse das Musikmachen! |
-

WWW.MGSENNWALD.CH

