


Siehe auch:

 Die Plektrumhaltung, S. 37

- 38 Kleine, feste oder große, weiche Plektren
- 39 Übung zur lockeren Haltung des Plektrums
- 40 Verschiedene Plektren – verschiedene Sounds
- 41 Schrägstellung des Plektrums, Anschlagsgeräusche

Siehe auch:

 → Videos zum Thema: Klangfarbe, Position des Anschlags, Mikrofon-Position und Sound

Mit anderen Worten

Für die Leser bzw. Zuschauer, die die Haltung beim Üben und die Bewegungsabläufe von Arm und Hand gerne in ihrem eigenen Tempo anhand einer schriftlichen Anleitung erarbeiten wollen, sind die folgenden Kapitel gedacht. Die folgenden Übungen und Erläuterungen können sowohl für E-Gitarristen als auch Akustik-Gitarristen nützlich sein. Mit den Begleittexten zum Video geht es ab Seite 44 weiter.

Die entspannte Haltung beim Üben

Es ist sehr wichtig, eine lockere und entspannte Körperhaltung beim Spielen zu haben, damit uns unsere eigene Haltung beim Grooven nicht behindert. Unser Ziel ist es daher, eine möglichst optimale Bewegungsfreiheit von Armen und Händen zu erreichen.

Durch eine angespannte oder verkrampfte Haltung können sich sehr schnell schmerzhaft Verspannungen der Muskulatur oder Sehnscheidenentzündungen einstellen, die häufig sogar chronisch werden, wenn man die Haltung nicht grundlegend korrigiert. Diese Schädigungen durch eine ungünstige Haltung haben schon einigen meiner Studenten schmerzhaft, monatelange Zwangspausen beschert. Zusätzlich kann man durch eine mechanisch bedingte Anspannung beim Spielen in einen Teufelskreis geraten, weil die Körperhaltung in Erinnerung an ererbte Muster der eigenen Psyche eine unsichere Situation oder sogar Gefahr suggeriert, was wiederum unterbewusst einen Befehl an den Körper zur erhöhten Alarmbereitschaft auslösen kann. Dann ist es natürlich vorbei mit dem coolen Groove. So habe ich häufig talentierte oder virtuose Gitarristen im Unterricht beobachten können, die bei bestimmten Bewegungsabläufen oder Phrasen unerklärlich verkrampften und sich dabei selbst rhythmisch extrem behinderten. Andere Phrasen dagegen spielten sie mühelos und locker.

Schultern mehr hat. Daher an alle coolen Gitarristen mit tief hängender Gitarre oder Kniehaltung: Keine Panik, es ist ja nur zum Üben!

Jetzt wird der Gurt von unserem Helfer für die gefundene Höhe der Gitarre markiert und die Länge, falls nötig, eingestellt (bei Bedarf ein neues Loch stanzen).

Haltung im Sitzen

Man wird sicherlich häufiger im Sitzen als im Stehen üben und sollte deshalb die Suche nach der optimalen Position für die Schlaghand auch im Sitzen wiederholen. Es ist wichtig, dass die Haltung des Rückens beim Üben im Sitzen genauso frei und locker ist wie im Stehen. Ich habe leider häufig bei meinen Studenten beobachtet, dass das sehr viel schwieriger sein kann, als es klingt. Durch unsere Lebensweise mit vielen sitzend ausgeübten Tätigkeiten und wenig Bewegung ist bei vielen von uns die Rückenmuskulatur inzwischen zu schwach, um aufrechtes und entspanntes Sitzen ohne Rückenlehne für längere Zeit zu ermöglichen. Wenn das reine aufrechte Sitzen aber schon als anstrengend empfunden wird, ist es sehr schwierig, die ungewohnte Anspannung im Rücken dabei nicht auf die Schultern und Arme zu übertragen. Daraus resultiert dann häufig eine steife Haltung, die sich bis in die Hände fortpflanzt. Ich musste schon mehrfach den Gitarrenunterricht bei einzelnen Phrasen unterbrechen und eine Runde mit Lockerungs- und Haltungsübungen einschieben, weil mein Student wegen dieser Steifheit spielerisch einfach nicht mehr weiterkam. Es lohnt sich also, früh Zeit in die Körperhaltung im Sitzen und die Bewegungsfreiheit der Arme zu investieren, weil es später Schmerzen und monatelange, verzweifelte Korrekturen ersparen kann und sich das Training damit vielfach auszahlt.

Siehe auch:




- → 22 Die Sitzposition
- → 27 Wie man seine Sitzposition findet
- → 28 Die Bewegungsfreiheit der Arme – hängende Schultern oder aufrechter Sitz
- → 29 Die Sitzhaltung
- ☞ Der Aufbau einer lockeren Sitzhaltung, S. 32
- ☞ Die Position der Schlaghand im Sitzen, S. 35

Der Aufbau einer lockeren Sitzhaltung

Achtung! Wie schon oben erwähnt, sind diese Übungen nur eine Basis für die Suche nach der optimalen, individuellen Haltung!
Für diese Übung braucht man einen Hocker, Stuhl oder eine Bank mit einer harten, geraden Sitzfläche. Die Höhe soll so gewählt werden, dass die Oberschenkel im Sitzen einen rechten Winkel zum Oberkörper bilden. Dabei sollen die Unterschenkel rechtwinklig zu den Oberschenkeln stehen und die Füße mit der ganzen Sohle aufgestellt sein.

1. An die vordere Sitzkante rutschen, bis man spürbar auf beiden Sitzhöckern sitzt. Nun zur Entspannung in die „Kutscherhaltung“ gehen. Dazu werden die Beine so

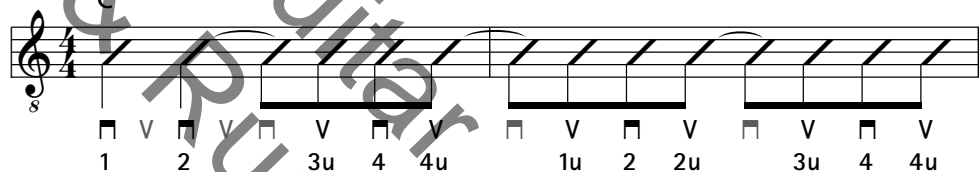
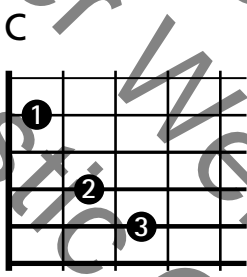
Siehe auch:

-  → Hauptmenü *Selektion und Betonung der Saiten*
-  → Hauptmenü *Achtel-Rhythmus mit integrierten 16teln*
-  → Hauptmenü *Kontrolle der Bässe*

 45 **Anschlagspausen und Timing**

Die Luftbewegung der Schlaghand

Beispiel-Rhythmus



Groove

