

# BASS FITNESS

**Dein individueller Trainingsplan für schnellen Erfolg**

**Das 10-Minuten Training für besseres Bassspiel**

### **Impressum**

Verlag, Herausgeber und Autor machen darauf aufmerksam, dass die im vorliegenden Werk genannten Namen, Marken und Produktbezeichnungen in der Regel namens- und markenrechtlichem Schutz unterliegen. Trotz größter Sorgfalt bei der Veröffentlichung können Fehler im Text nicht ausgeschlossen werden. Verlag, Herausgeber und Autor übernehmen deshalb für fehlerhafte Angaben und deren Folgen keine Haftung. Sie sind dennoch dankbar für Verbesserungsvorschläge und Korrekturen.

Dieses Buch ist den Taek Won Do-Großmeistern George Maier und Gerhard Maier gewidmet.

© 2008

PPVMEDIEN GmbH, Postfach 57, 85230 Bergkirchen ([www.ppvmedien.de](http://www.ppvmedien.de))

2. Auflage 2010

ISBN 978-3-941531-33-8

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen (auch auszugsweise), Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

# Inhalt

<b>Bass Fitness – dein persönlicher Trainingsplan</b> .....	<b>4</b>
Wie oft soll ich üben? .....	4
Was kann ich lernen? .....	4
Was soll ich üben? .....	5
Welcher Trainingsplan ist empfehlenswert? .....	5
Welche alternativen Trainingspläne gibt es? .....	7
Wie lange soll nach einem Trainingsplan gearbeitet werden? .....	8
Wie stell ich mir meinen Trainingsplan zusammen? .....	8
Vorlage-Trainingsplan .....	8
<b>1. Die Anschlagshand: Maximale Kontrolle über die Saiten</b> .....	<b>10</b>
1.1. Level 1 – Basisworkout für die Anschlagshand .....	10
1.2. Level 2 – Betonungen .....	14
1.3. Level 3 – Tonleitern .....	16
1.4. Level 4 – Saitenwechsel .....	17
<b>2. Die Greifhand: Präzision und guter Sound</b> .....	<b>19</b>
2.1. Level 1 – Basisworkout für die Greifhand .....	19
2.2. Level 2 – Cello-Suite Nr. 1 Prelude von J. S. Bach .....	22
<b>3. Die „1234“-Übung: Lockere Finger, schnelle Finger</b> .....	<b>25</b>
3.1. Level 1 – Die Basisübung, chromatisch .....	25
3.2. Level 2 – Arpeggios in allen Variationen .....	32
3.3. Level 3 – Perfektes Training für den Saitenwechsel „1234“ .....	42
<b>4. Tonleitern: Flexibler Kopf und flexible Finger</b> .....	<b>46</b>
4.1. Level 1 – Basisübung .....	46
4.2. Level 2 – Tonleitern über den ganzen Hals .....	64
<b>5. Rhythmus: Der richtige Groove</b> .....	<b>66</b>
5.1. Level 1 – Basisworkout – Rhythmus .....	66
5.2. Level 2 – Timing- und Tonleiterübung über 2 Oktaven .....	76
<b>6. Akkordverbindungen: Songs Basic</b> .....	<b>77</b>
<b>7. Visualisieren: Überall üben</b> .....	<b>81</b>
7.1. Level 1 – Grundlagen .....	81
7.2. Level 2 – Visualisieren eines Stückes .....	83
<b>8. Masterpiece</b> .....	<b>86</b>
<b>CD-Trackliste</b> .....	<b>96</b>

# **Bass Fitness – dein persönlicher Trainingsplan**

In jedem guten Trainingscamp gibt es natürlich einen straff durchorganisierten Trainingsplan. Von mehreren Spezialisten auf optimale Ergebnisse hin ausgearbeitet, hängt er bei jedem Lernwilligen schon bei der Ankunft über dem Bett. Da ich weder dein Können noch deinen Tagesablauf kenne, will ich hier aber nur ein paar Tipps geben, wie du dir selbst deinen individuellen Trainingsplan zusammenstellen kannst.

## **Wie oft soll ich üben?**

Das Konzept dieses Buches ist so ausgelegt, dass du schon mit täglichen Workouts (Übungseinheiten) von 10 Minuten schnell Fortschritte erzielen kannst. Du kannst dieses Konzept variieren und zweimal täglich oder noch häufiger 10 Minuten üben. Selbst wenn du 10 Workouts am Tag machen möchtest, empfehle ich dir aber, einen Workout nicht länger als 10 Minuten zu üben und dazwischen eine Pause einzulegen oder aber etwas anderes zu spielen. So bist du immer konzentriert und fit und kannst den besten Nutzen aus der Übung ziehen.

Nimm dir nicht zu viel auf einmal vor, übe regelmäßig.

## **Was kann ich lernen?**

Die fünf Trainingsbereiche sind so angelegt, dass bei jedem eine bestimmte Fähigkeit schwerpunktmäßig trainiert wird:

1. Die Anschlaghand: Maximale Kontrolle über die Saiten
2. Die Greifhand: Präzision und guter Sound
3. Die „1234“-Übung: Lockere Finger, schnelle Finger
4. Tonleitern: Flexibler Kopf und flexible Finger
5. Rhythmus: Der richtige Groove
6. Akkordverbindungen: Songs im Griff
7. Visualisieren: Überall üben

Weitere Infos zum Inhalt der Trainingsbereiche findest du in der Einleitung jedes Kapitels. Alle Trainingsbereiche zusammen bieten dir all das, was du als Musiker brauchst. Wenn du alle Bereiche erfolgreich abgeschlossen hast, bist du der Bass Guitar Hero und absolut fit für jede Stilrichtung von Jazz bis Metal.

## Was soll ich üben?

Alle Übungen in diesem Buch sind so ausgelegt, dass sie eine Einheit bilden, die 10 Minuten lang wiederholt werden soll. Wir nennen das ein Workout. Die Workouts stehen alle in einem Kasten mit einem Hantelsymbol:



Alle Workouts in diesem Buch dauern 10 Minuten und stehen in einem Kasten mit Hantelsymbol.

Wie genau ein Workout abläuft, steht in der Einleitung zum Trainingsbereich. Kurzinfos findest du zusätzlich bei jedem einzelnen Workout.

## Welcher Trainingsplan ist empfehlenswert?

Sofern du keine besonderen Vorkenntnisse oder Schwerpunkte hast, ist zu empfehlen, an mindestens fünf Tagen in der Woche zu üben. Am besten überlegst du dir auch die Tageszeit genau, zu der du übst, und trägst es in deinen Kalender ein. Beispielsweise kannst du deine Übungs-Session wie das Zähneputzen immer wochentags vor dem Schlafengehen oder nach dem Aufstehen einplanen.

Empfehlenswert ist es, an jedem der Übungstage in einem Trainingsbereich zu trainieren. Das läuft dann ab wie ein Zirkeltraining. Bei der ersten Übungsrunde musst du etwas mehr Zeit als 10 Minuten einplanen, um die Einführungen durchlesen zu können, die Beispiele anzuhören und herauszufinden, wie der Trainingsbereich funktioniert und worauf du achten musst. Überlege dir auch, auf welchem Level du dann einsteigen möchtest. Wenn du nicht so erfahren bist und solche Übungen zum ersten Mal siehst, empfehle ich dir, pro Trainingsbereich ein bis zwei längere Übungssessions von ca. 45 bis 90 Minuten als Einführungstraining einzuplanen.

Einführungstraining (evtl. zwei Wochen einplanen)

Montag	Einführung „Die Anschlaghand“	(ca. 45–90 Minuten)
Dienstag	Einführung „Die Greifhand“	(ca. 45–90 Minuten)
Mittwoch	Einführung „Die ‚1234‘-Übung“	(ca. 45–90 Minuten)
Donnerstag	Einführung „Tonleitern“	(ca. 45–90 Minuten)
Freitag	Einführung „Rhythmus“	(ca. 45–90 Minuten)
Samstag	Einführung „Akkordverbindungen“	(ca. 45–90 Minuten)
Sonntag	Einführung „Visualisieren“	(ca. 45–90 Minuten)

Nachdem du weißt, worum es geht und mit welchen Workouts du beginnen möchtest, ist es in der Regel am besten, wenn du immer mit der ersten Übung auf Level 1 startest. Wenn sie dir leicht von der Hand geht, steigere lieber das Tempo, anstatt die Übung zu überspringen.

Das wäre dann dein erster Trainingsplan:

### Trainingsplan Basic: Erste Trainingswoche

Montag: Die Anschlagshand Workout 1.1.1 (10 Minuten)	Donnerstag: Tonleitern Workout 4.1.1 (10 Minuten)
Dienstag: Die Greifhand Workout 2.1.1 (10 Minuten)	Freitag: Rhythmus Workout 5.1.1 (10 Minuten)
Mittwoch: Die 1234-Übung Workout 3.1.1 (10 Minuten)	Samstag und Sonntag: Trainingspause

„Akkordverbindungen“ und das „Visualisieren“ sind für die individuelle Trainingsplanzusammenstellung gedacht. Das Visualisieren ist übrigens eine übergeordnete Übung, die du jederzeit und überall ausführen kannst.

Ich empfehle dir, mindestens 3 Wochen lang ein Level zu trainieren, bevor du zum nächsten gehst. Wichtig: Gehe nicht zum nächsten Level, so lange du nicht sicher bist, dass du die Übungen wirklich beherrschst. Im Trainingsbereich findest du Angaben, worauf du dabei achten musst.



Um dich selbst zu überprüfen, kann es hilfreich sein, dass du dein Spiel mit Metronom aufnimmst.

## Welche alternativen Trainingspläne gibt es?

Bist du bereits fortgeschritten? Das ist dann der Fall, wenn du in mindestens 3 Trainingsbereichen über das 1. Level hinaus bist. Dann hast du eventuell den Wunsch, bestimmte Dinge speziell zu trainieren. Du kannst dir dazu beliebige und individuelle Trainingspläne erstellen. Ein paar Beispiele:

### Mustertrainingsplan Schnelligkeit

Für alle, die besonders schnell spielen wollen und täglich öfter trainieren können

Montag: Morgens: Workout 1.2.1 Mittags: Workout 1.2.2 Abends: Workout 1.2.3	Donnerstag: Morgens: Workout 1.2.1 Mittags: Workout 1.2.2 Abends: Workout 1.2.3
Dienstag: Morgens: Workout 2.2.1 Mittags: Workout 2.2.2 Abends: Workout 2.2.3	Freitag: Morgens: Workout 2.2.1 Mittags: Workout 2.2.2 Abends: Workout 2.2.3
Mittwoch: Morgens: Workout 3.2.1 Mittags: Workout 3.2.2 Abends: Workout 3.2.3	Samstag und Sonntag: Trainingspause

### Mustertrainingsplan Rhythmus & Groove

Für Funky Player, denen es auf den Groove ankommt und die tagsüber nicht trainieren können

Montag: Morgens: Workout 4.1.9 Abends: Workout 4.2.1	Donnerstag: Trainingspause
Dienstag: Morgens: Workout 5.1.1 Abends: Workout 5.1.2	Freitag: Morgens: Workout 5.1.1 Abends: Workout 5.1.2
Mittwoch: Morgens: Workout 3.1.1 Abends: Workout 3.1.2	Samstag und Sonntag: Trainingspause

### **Mustertrainingsplan Improvisation**

Für alle, die die Weltmeisterschaft im Improvisieren anstreben und nur abends trainieren können

Montag: Workout 3.2.1	Donnerstag: Workout 6.1.1
Dienstag: Workout 4.1.1	Freitag: Workout 4.1.2
Mittwoch: Trainingspause	Samstag: Morgens: Workout 3.2.2 Mittags: Workout 4.1.3 Abends: Workout 6.1.2

Wenn du dir selbst ein gewissenhafter Trainer sein willst, dann solltest du einen persönlichen Trainingsplan notieren und möglichst eine Tabelle führen, in der du deinen aktuellen Könnensstand (Tempos) eintragen kannst.

## **Wie lange soll nach einem Trainingsplan gearbeitet werden?**

In der Praxis haben sich Einheiten von sechs Wochen bewährt. Du solltest die einzelnen Workouts dann absolut sicher beherrschen, andernfalls hast du dein Trainingsziel noch nicht erreicht und solltest eventuell noch eine Woche dranhängen.

## **Wie stell ich mir meinen Trainingsplan zusammen?**

- Der Trainingsplan sollte mindestens Workouts aus drei verschiedenen Kapiteln enthalten.
- Wenn du Workout „Die Anschlagshand“ und „Die Greifhand“ in deinen Plan aufnimmst, setze diese Übungen an den Anfang.
- Vermeide keine Workouts, die dir schwer fallen, sondern baue diese versträrkt in deinen Trainingsplan ein.
- Überspiel dir die dazugehörigen Tracks in der richtigen Reihenfolge auf deinen MP3-Player, dann stehen dir die Aufnahmen auch unterwegs immer zur Verfügung. Außerdem kannst du beim Hören die Übungen Visualisieren – aber bitte nicht beim Autofahren, Radfahren oder Ähnlichem.

## **Vorlage-Trainingsplan**

Nun kannst du entweder einen der vorgeschlagenen Mustertrainingspläne verwenden, einfach dem Trainingsplan Basic folgen oder dir einen ganz eigenen Plan zusammenstellen. Auf der Folgeseite findest du ein Formular für einen individuellen Trainingsplan, den du dir entweder im Computer nachbauen oder einfach kopieren kannst. Hier kannst du neben den jeweiligen Übungen auch deine erreichten Tempo-Zwischenstände notieren. Dadurch erhältst du die volle Kontrolle über deine Fortschritte.