

# Übestrategien

## **Ernieohnebert:**

"Huhu, da es sowas wie nen "wie Üben" Thread noch nicht gibt, wollt ich nu mal was fragen:

aaalso... hab heut wieder bissl in paar büchern gelesen und nu gesehen, dass so ne typische "Übungsstunde" ohne lehrer mehrere sachen beinhalten sollte.

Also z.B. Pentatonic Scales, 3 Notes per Scale und noch andere Scalen. Dann danach Techniken wie String Bending, Alternate Picking etc. Und das eben nur immer so für 10 mins. Dann zum Schluß Songs üben und Improvisieren.

## **gitwork:**

"Sehr gutes Thema! da kann man einiges dazu sagen:

Sicher ist es sinnvoll sich nicht nur in ein Detail zu verbeissen, sondern "Übepakete" zu schnüren, die mehrere Dinge beinhalten. Wenn du nur spielst und nicht konzentriert, langsam übst, wird deine Technik niemals besser und du verlierst mangels Erfolgserlebnisse vielleicht komplett die Lust. Wenn du nur Technik übst, verlierst du die Grundlage, entfernst dich von der Musik und dein Spiel wird sinnlos. Versuche also mehre Dinge zu kombinieren:

## **Eine Faustregel:**

- 1.Einheit: Warming up / Technikprogramm
- 2.Einheit: Schwere Stellen aus den Stücken die du gerade übst
- 3.Einheit: aktuelle Stücke musikalisch spielen
- 4.Einheit: Repertoire spielen

Aber natürlich gibt es auf der einen Seite sowas wie eine Idellinie - was man sich eigentlich vorgenommen hat - was man machen sollte - und andererseits die Wirklichkeit, die nicht immer damit übereinstimmt. Sieh das locker, das geht uns allen so auch schlaunen Bücherschreibern.

Wichtig für weiteres: was ist dein Ziel, was möchtest du gerne können?

Ich stelle die Frage, weil ich schon oft gehört habe das Leute denken sie müssten zunächst z.B. etwas klassische Gitarre lernen, bevor sie sich an die e-Gitarre trauen etc. - ich halte das für Quatsch, man lernt am besten, wenn man sich auf geradem Weg einem erreichbaren Ziel nähert. Entscheidend finde ich, sich klar darüber zu werden welche Art Musik man machen will und dann einen machbaren Plan zu entwickeln wie man diesem Ziel näher kommt. Unser Instrument ist so vielfältig, dass man unmöglich alles lernen kann was es zu lernen gibt. Je genauer man seine Ziele definiert (die sich sicherlich im Laufe der Zeit ändern), desto besser wird es voran gehen.

Wenn man nun ein solches Ziel vor Augen hat, sollte man darangehen herauszufinden welche Mittel und Techniken dazu benötigt werden. Dann teilt man das Material in kleine gut verdauliche Häppchen und verleibt sich in aller Ruhe Stück für Stück die Sachen ein und behält immer dabei Auge: Es geht darum Musik zu machen, nicht darum einen Rekord im Auswendiglernen von Fingersätzen aufzustellen.

Aber jetzt wirds richtig spannend: Wie macht man das intelligent und sinnvoll?

Oft hört man die Redensart dass die Finger etwas lernen sollen. Macht euch klar, dass nur unser Hirn lernen kann. Wir müssen zwar unsere Muskulatur trainieren, die eigentliche Lernarbeit findet jedoch im Kopf statt. Unser Gehirn hat drei "Stationen" mit denen es Sinneseindrücke verarbeitet:

### *1. Ultra-Kurzzeitgedächtnis*

Hier geht alles rein, jeder Stein der unseren Weg kreuzt jedes Bild was wir sehen - alles eben.

Wenn wir uns den ganzen Scheiss der auf uns in jeder Sekunde einstürmt tatsächlich merken würden, wäre die Festplatte innerhalb kürzester Zeit voll und wir müssten mit ernststen Sytemabstürzen rechnen.

Deshalb ist es unbedingt notwendig, alles Unwichtige möglichst schnell zu vergessen; innerhalb von Stunden! Eine ganz wichtige Funktion hat dabei der Schlaf. Er räumt den Schreibtisch auf und alle Informationen die keine ausreichend tiefe Gedächtnisspur gegraben haben, verschwinden im Papierkorb-endgültig.

### *2. Kurzzeitgedächtnis*

Hier kommen alle Ultrakurzzeitgedächtnis-Infos rein, an die wir uns in der ersten Phase oft genug erinnert haben. Wenn wir also beim Üben eine bestimmte Bewegung oft genug wiederholen, landet sie sicherlich schon mal im 2.Ordnr. Zufällige Bewegungen, oder unbewusstes "Gedudel" wird wieder gelöscht.

### *3. Langzeitgedächtnis*

wenn wir uns innerhalb von mehreren Tagen (Faustregel:7 Tage) an Dinge immer wieder erinnern, sind sie endgültig eingebrannt wir vergessen sie nie mehr. Wir brauchen sie dann auch nicht mehr zu üben!

Um eine solche Gedächtnisspur zu legen, ist es nicht notwendig an 7 aufeinanderfolgenden Tagen zu üben, wir müssen nur in 7 aufeinanderfolgenden Übeeinheiten das selbe Material üben. z.B. eine bestimmte Tonleiter, eine bestimmte schwierige Stelle - what ever.

## **Vernetzung**

Unser Gehirn funktioniert darüber hinaus nach einem genialen assoziativ vernetzenden Prinzip. D.h. je mehr verschiedene Geschichten wir mit einer Information verbinden, desto besser erinnern wir uns.

übertragen auf das Gitarre-üben heisst das: Je unterschiedlicher wir z.B. eine Tonleiter üben, desto besser prägen wir sie uns ein. Unterschiedlicher meint in diesem Zusammenhang Tempo und Dynamik.

1. langsam+leise
2. langsam+mittellaut
3. langsam+so laut wie möglich
4. mittelschnell+leise
5. mittelschnell+mittellaut
6. mittelschnell+so laut wie möglich
4. so schnell wie möglich+leise
5. so schnell wie möglich+mittellaut
6. so schnell wie möglich+so laut wie möglich

ich kann Euch nur raten das einfach mal auszuprobieren. Als mein alter Maestro seinerzeit mit eindringlichem Blick sagte: It will change your life... hatte er recht.

**fish:**

Hast du da eventuell eine Null vergessen?

**gitwork:**

nee nee, 7 Tage, aber ich sprach von kleinen, gut verdaulichen Häppchen, nach den 7 Tagen schnürst du ein neues Paket mit anderen gut verdaulichen Häppchen und die alten Sachen wandern aus dem "Übeordner" in den "Spielordner".

Sieh die Sache wie ein Puzzelspiel, ein Mosaik. Zuerst isoliert man die einzelnen Steinchen, sozusagen die Atome aus denen der komplexe Bewegungsablauf besteht, dann setzt man sie Steinchen für Steinchen zusammen.

Natürlich gibt es auch Sachen die man jahrelang üben muss, das hängt aber in erster Linie mit dem Tempo zusammen. Die allermeisten gitarristischen "Elementarteilchen" wirst du nach 7 Tagen in Deinem Tempo draufhaben, wenn du gut geübt hast. Du kannst sie dann aber bis an dein Lebensende weiter pflegen hinsichtlich Tempo, Genauigkeit, Dynamik etc.

**ErnieohneBert:**

Eine weitere Frage wäre, wie viel neues sollte man denn dazu nehmen? "Kleine Häppchen" klingt zwar gut, jedoch kann ich mir nicht so vorstellen was du darunter meinst.

**gitwork:**

Das kannst nur du beantworten, in jedem Fall sollte es so bemessen sein, dass du es tatsächlich in 7 Tagen "gefressen" hast, was nicht heisst dass du es schon super schnell spielen können musst. Oft ist allerdings "weniger mehr" versuch z.B. soviel wie möglich aus einer Pentatonik herauszuholen, sie so unterschiedlich wie möglich zu spielen, so viele Licks wie dir einfallen mit diesem einen Fingersatz zu spielen, dann wird dir beim Improvisieren deutlich mehr einfallen als die Scale nur rauf und runter zu spielen.

**ErnieohneBert:**

Dabei ist mir nämlich aufgefallen, dass wenn ich neue Sachen lerne, dass ich "gerade" gespielte Sachen noch gut weiß, sobald ich aber andere Sachen gespielt habe, diese nicht mehr so gut weiß. Das hängt wohl mit der Gedächtnis - Geschichte die Gitwork angerissen hat, zusammen.

Aber eine andere Frage, kann man dies verhindern? Ist dann das Gedächtnis "überflutet" und kann man die Zeit verlängern, bis dieser Punkt erreicht ist?

**gitwork:**

Das hängt alles mit der Verdauung zusammen, wenn du ein Detail wirklich im Langzeitgedächtnis abgespeichert hast, belastet es dich in keiner Weise, es hilft dir, ist ein Tool was du zu Verfügung hast, du darfst nur nicht zuviel auf einmal wollen, musst dein eigenes Lerntempo finden, dann wird alles einfach, du musst nur arbeiten, das bleibt dir nicht erspart.

**Ein Zitat:**

*"So wie wir etwas einprogrammieren wird es nachher auch wiedergegeben. Wenn wir das Stück von fünf Versuchen viermal falsch spielen haben wir mit Sicherheit eher die falsche Version einprogrammiert als die richtige. Dazu gehört EXTREM langsames Spielen, speziell wenn wir an neuen Dingen arbeiten. (Steve Vai empfiehlt in diesem Zusammenhang eine Übungsgeschwindigkeit die es ermöglicht zwischen jedem Ton das Wort "Mississippi" auszusprechen)"*

**ErnieohneBert:**

Das ist mir auch schon aufgefallen. Wenn z.B. ein Stück ziemlich viel mit Finger 1 und 4 gespielt wird und an einer Stelle mit 1 und 3, ich aber trotzdem 1 und 4 spielen, präge ich mir das schon fast ein und spiel öfter falsch als richtig Ist es in dieser "M - Phase" (Ich nenn die Mississippi - Phase mal so) richtig, die folgende Note anzuschauen? Oder sollte dort noch mehr geschehen? Und was bewirkt das jeweils?

### **gitwork:**

Entscheidend ist, genau zu überlegen was wir sinnvollerweise genau tun, während wir "Mississippi" aussprechen.

Häufig denkt man beim Spielen von Position zu Position zunächst ist der Finger hier dann dort. Was dazwischen passiert bleibt uns meist verborgen.

Was aber geschieht in der "Mississippi" - Phase? das worauf es ankommt! die eigentliche Bewegung des Körpers, ein komplexer Bewegungsablauf bei dem nicht nur die Finger, sondern Handgelenk, Ellbogen, Schulter zusammenarbeiten. Diesen Bewegungskomplex gilt es zu erspüren und zu optimieren.

Bei M-Phase geht es um die Bewegung von Ort zu Ort, du solltest also lieber nicht in die Noten schauen dabei, (Technik übt man sowieso besser auswendig) sondern genau erspüren welche Muskeln, Gelenke, daran beteiligt sind und wie sie dir bei der Arbeit helfen können. Und vorallem auch: welche Muskeltätigkeit ist dabei nicht hilfreich, sondern eher hinderlich und führt nur zu Verkrampfungen?

Stell dir vor dein Körper ist ein Roboter, den du programmieren musst, damit er ein Werkstück millimetergenau bearbeitet und nicht Chaos veranstaltet. Nehmen wir als Beispiel mal deine Warm - Up Übung:

### **ErnieohneBert:**

...Im Moment mache ich das nur bei einer meiner Warm - Up Übungen, wo man z.b alle F's auf den Saiten E A D g h e spielen muss...

### **gitwork:**

sehr gute Übung übrigens, bei der man nicht nur Griffbrettkenntnisse erwirbt, sondern beispielhaft sehr gut üben kann wovon ich sprach weil die Bewegung gross ist und man sich bei grossen Bewegungen (Lagenwechsel, Sprünge) am besten das Zusammenspiel der beteiligten Hebel klar machen kann.

Nehmen wir an du spielst in der 1.Lage nacheinander alle "Fs" und benutzt für das F auf den e-saiten jeweils den 1. Finger, für das F auf der d-saite den 3.Finger. Welche Winkel und Gelenke sind beteiligt um den Ablauf genau, locker und leicht auszuführen? nur die Finger??

noch ein Zitat von der Schanzel-seite dass sehr gut in diesen Zusammenhang passt, wie ich finde:

*"Nur wenn wir den kompletten Ablauf absolut präzise und immer gleich üben, können wir von unserem Körper auch die immer gleiche Reproduktion erwarten.*

*Größte Aufmerksamkeit sollten wir auch darauf verwenden alle Muskeln absolut locker zu lassen.*

*Nur beim entspannten Spielen sind wir in der Lage Höchstleistungen zu vollbringen.*

*Jede Verkrampfung jeder (falsch) angespannte Muskel wird beim Üben genauso mit einprogrammiert wie jeder andere Bewegungsablauf.*

*Unser Körper kann nicht unterscheiden, was beim Spielen des gewünschten Stücks an Muskelanspannung und Bewegungsabläufen dazugehört und was nicht.*

*Wir bekommen also genau das zurück, was wir einprogrammieren, deshalb ist es so wichtig auf die 100 Prozent richtige Ausführung zu achten.*

*Beobachte Deinen Körper beim Spielen, vor allem bei schwierigen Passagen.*

*Du wirst feststellen, dass Du an bestimmten Stellen im Spiel Deine Armmuskeln anspannst, Dir auf die Zunge beißt, die Luft anhältst etc.*

*Achte wirklich einmal darauf, was passiert wenn du spielst.*

*Jede Anspannung hemmt den Spielfluß, und nur wenn Du die Verspannungen bewusst wahrnimmst kannst du auch gezielt dagegen vorgehen.*

*Versuche Dich vor schwierigen Stellen bewusst zu entspannen, die Muskeln locker zu lassen, dann wirst Du feststellen, dass sich vieles besser und leichter meistern lässt."*

## **2Julia:**

So, ich habe heute die verschiedenen Pull Off Übungen gemacht. Am schwierigsten fand ich es dabei, wirklich zum Anfang ganz langsam zu bleiben. Da muß ich doch stark gegen die Konditionierung des "immer schneller" ankämpfen. Umso erstaunlicher fand ich, wie gerade bei der kleinen Tonfolge im 5 und 7 Bund dann später das Tempo von ganz allein schneller wurde, nachdem mir die Bewegung als solche bewusst war.

Natürlich noch nicht annähernd so schnell, wie es später sein wird, aber dafür, dass ich bis vor ein paar Tagen keine wirkliche Ahnung von Pull offs hatte, bzw. seit Jahren immer wieder frustriert aufgegeben habe, finde ich es gut.

Beim Hammer On gibt es nicht so schnell ein kleines Erfolgserlebnis, aber dafür ist noch Zeit.

## **2Julia:**

Ich empfinde die totale Verlangsamung nach wie vor als schwer. Dabei komme ich öfter aus dem Takt als im mittleren Tempobereich.

## **gitwork:**

Das geht mir genauso, immer noch, auch nach 30 Jahren Training. Langsam Spielen ist schwer! 1. man muss seine Ungeduld in Zaum halten. 2. Damit man überhaupt was davon hat, muss man sehr genau das komplexe Bewegungsmuster was man trainiert, erspüren, kontrollieren und versuchen die kontraproduktiven Muskelaktivitäten und Hebelwirkungen, die immer auch vorhanden sind, zu erkennen und zu unterlassen.

Ein Ausweg, damit diese Tätigkeit nicht zur Schinderei wird ist:

Sieh es als Meditation! denk nicht daran das du gerade Gitarre spielst, denk daran dass du gerade Deinen Körper auf eine neue Weise erspüren lernst. Fast alle Musiker haben sich deshalb irgendwann mit Meditationstechniken oder Alexandertechnik etc. beschäftigt.

## **Zum Tempo/Rhythmus**

je langsamer eine Zyklische Bewegung ist, desto schwieriger ist es sie genau zu spüren. Ein wahrer Zen Meister auf diesem Gebiet wäre als extremes Beispiel ein Mensch, der genau erspüren könnte, wann genau die Erde, ab einem bestimmten Zeitpunkt ihre Rotationsbewegung einmal vollendet hat.

Nun, das ist natürlich nicht möglich und für normal sterbliche Menschen ist es schon sehr schwer einem Metronom mit 40bpm genau zu folgen. Ein Ausweg wäre folgender:

Man bezeichnet es als **Subcounting**

Wenn du z.B: unseren Grundstein mit 40bpm übst und merkst, dass du aus dem Takt kommst, stell das Metronom auf 80bpm und üb das Arpeggio in der gleichen Geschwindigkeit weiter, also 2x klack pro Ton, dann sollte das schon viel besser gelingen.

## **2Julia:**

Wobei ich durch diesen Thread das Metronom neu entdeckte. Bisher habe ich mich immer darum gedrückt, den zur Liedbegleitung nur einer Sängerin (mich) brauchte ich bislang keines, Gesang und Gitarre waren immer im gleichen Tempo ;) .

## **gitwork:**

richtig, wenn du allein deinen Gesang begleitest, ist es garnicht immer sinnvoll genau metronomisch zu spielen! Oft genug wäre das sogar absolut unmusikalisch!

Der musikalische Zusammenhang entsteht durch die Gesangslinie, und die hat z.B: in der klassischen Musik immer eine Art "Gummitempo" Das Tempo wird der Phrasierung der Melodie angepasst.

In der Populärmusik ist das aber oft genug anders herum: Hier gibt es meist einen groove der sich durch ein genau eingehaltenes Tempo auszeichnet und eine bestimmte Anzahl von Takten die, eine unumstößliche Form bilden.

z.B: der Shufflerhythmus gepaart mit der 12 Bar Bluesform. Hier ist der Rhythmus und die Form eine absolut unumstössliche Grundbedingung der Musik. Der Solist oder Sänger springt auf den fahrenden Zug auf und ab.

### **2Julia:**

Schon gestern und auch heute bin ich überrascht, mit wie wenig Bewegung der Finger das Ganze vonstatten geht. Das hat mich übrigens auch an dem ersten Video fasziniert. Der Gitarrist strahlt eine unglaubliche Ruhe aus und spielt dabei teilweise sehr schnelle Tonfolgen. Im ganz kleinen entdecke ich das bei meinem Üben ( die Ruhe, nicht die sehr schnellen Tonfolgen).

### **gitwork:**

wenn du jetzt schon die innere Ruhe spüren kannst, hast du sehr gut geübt, weiter so.

# Technische Grundlagen

## Betriebsanleitung der Anschlagshand

1. Die Hand arbeitet am besten als komplett gerundete, leicht geöffnete Faust. Die Finger stehen parallel zueinander und haben etwas Luft, die Fingerspitzen stehen auf einer Ebene so dass sie gleichzeitig die Saiten berühren können. Der Daumen steht als Antagonist gestreckt (wie beim Trampeln) in einiger Entfernung von den übrigen Fingern auf seiner Saite.

Eine unabhängige Beweglichkeit aller Finger wurde bei der Konstruktion leider nicht eingeplant, da seinerzeit davon ausgegangen wurde, dass die Hand vor allem dazu dient an Bäumen zu hängen und Feinde zu erwürgen. Unabhängig ist lediglich (und das war schon ein gewaltiger Fortschritt!) Daumen und Zeigefinger. 2., 3.+ 4. Finger hängen zusammen und können schlecht eigenständig bewegt werden, ein Update ist nicht in Sicht.

2. Die Hand sollte deshalb stets als eine Einheit betrachtet werden, die Idealstellung sollte nur verändert werden, wenn keine andere Möglichkeit besteht die gewünschte Position einzunehmen.

3. Nur eine Bewegung der Finger ist geeignet die Aufgaben zu erfüllen. Um einen präzisen Betrieb zu gewährleisten, wird empfohlen die Hand nicht zu bewegen! Die benötigte Bewegung ist in erster Linie die Beugung der Finger in Richtung Faust. (Ausnahmen von dieser Regel werden gesondert behandelt) Die dafür benötigte Muskulatur befindet sich an der Unterseite des Unterarms. Um Betriebsstörungen zu vermeiden, wird empfohlen die Muskulatur auf der Oberseite des Unterarms, die für die Streckung der Finger verantwortlich ist, absolut zu entspannen.

**Zu widerhandlungen können bei Streckungen etwa des kleinen Fingers während des Betriebs aufgedeckt werden.**

Bei Zu widerhandlung wird keine Haftung für ernste Schäden wie z.B. Sehnenscheidenentzündungen übernommen. Deswegen sollte bei der Programmierung komplexer Bewegungsabläufe immer auf grösste Sorgfalt geachtet werden, da die kleinen Bewegungen der Finger schwer spürbar - und somit schwer programmierbar sind.

## Betriebsanleitung der Greifhand

1. Die Hand arbeitet am besten als komplett gerundete, leicht geöffnete Faust. Die Finger stehen parallel zueinander und haben etwas Luft, die Fingerspitzen stehen auf einer Ebene so dass sie gleichzeitig das Griffbrett berühren können. Der Daumen steht als Antagonist gegenüber des 2. Fingers und dient als Kontaktpunkt auf der Unterseite des Halses. Eine unabhängige Beweglichkeit aller Finger wurde bei der Konstruktion leider nicht eingeplant, da seinerzeit davon ausgegangen wurde, dass die Hand vor allem dazu dient an Bäumen zu hängen und Feinde zu erwürgen. Unabhängig ist lediglich (und das war schon ein gewaltiger Fortschritt!) Daumen und Zeigefinger, 2.3.+4. Finger hängen zusammen und können schlecht eigenständig bewegt werden, ein Update ist nicht in sicht.

2. Die Hand sollte deshalb stets als eine Einheit betrachtet werden, die Idealstellung sollte nur verändert werden, wenn keine andere Möglichkeit besteht die gewünschte Position einzunehmen.

3. Die Handmuskulatur allein ist nicht geeignet die Aufgaben ohne Betriebsstörungen durchzuführen. Bei Zuwiderhandlung wird keine Haftung für ernste Schäden wie z.B. Sehnenscheideentzündungen übernommen. Deswegen sollten bei der Programmierung komplexer Bewegungsabläufe immer die grössere Muskulatur des Arms und die Gelenke der Hand, des Ellenbogens und der Schulter mit einbezogen werden.

4. Der erste, wichtigste, Hebel für Positionswechsel ist die Schulter! Zur Verdeutlichung dieser Grundfunktion empfehlen wir folgenden Betriebstest:

Nehmen Sie bitte die Idealposition der geöffneten Faust ein und halten sie auf Brusthöhe, so dass Sie in die Handfläche hineinschauen können.

Nun nutzen Sie das Schultergelenk in der Weise, dass sich der Oberarm in Schulterlinie vom Körper entfernt und wieder zurückkehrt. Betrachten Sie dabei ihre Hand! Beachten Sie wie die Linie der Fingerspitzen zunächst parallel zum Boden verläuft, dann in einen 90grad Winkel zum Boden wechselt und wieder zurückkehrt.

Transportieren sie nun die Hand zum Instrument. Setzen Sie die Idealstellung so auf, dass die Fingerspitzen in der 4. Lage knapp über der G-Saite schweben, der Daumen berührt gegenüber des 2. Fingers die Unterseite des Halses. Nun bewegen Sie das Schultergelenk so, dass sich der Ellenbogen vom Körper entfernt und wieder zurückkehrt.

Beachten Sie dabei Ihre Finger, nein, bewegen Sie die Finger nicht!! Schauen Sie nur zu und spüren Sie wie die Schulter eine Bewegung des Arms steuert die wiederum Ihre Finger auf dem Griffbrett hin und her transportiert. Prägen Sie sich diese Bewegung bitte ein und merken sich folgende Grundregel:

*Ellenbogen nah am Körper:*

*Längsstellung, die Finger sitzen nebeneinander auf einer Saite*

*Ellenbogen entfernt vom Körper:*

*Querstellung, die Finger parallel zu den Bundstäbchen*

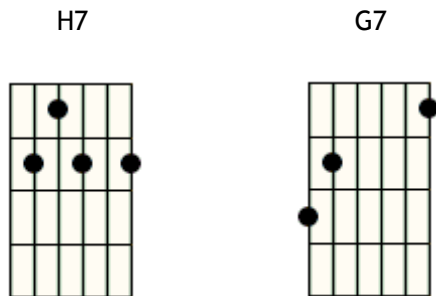


### **ErnieohneBert:**

Musste ehrlich gesagt ein paar mal lachen, weil der Vergleich einfach super ist :) Wegen der Querstellung, ist diese für das Gitarrespielen nicht völlig nutzlos? (Glaube aber dass es nicht nutzlos ist, mir kommt nur grad nicht in Sinn für was man das gebrauchen kann \*g\*)

### **gitwork:**

na greif zum Beispiel mal nen H7 in der 1.Lage, wo stehen da die Finger? und dann versuch mal nach G7 zu wechseln.... Für jeden Lagerfeuerklampfer, aber auch Pickingkönig sind sie allerdings allgegenwärtig. Ich poste sie mal hier hin:



Der Griffwechsel G7-H7 kann als ein sehr gutes Beispiel unter Tausenden dazu dienen, sich die Vorteile einer Bewegung des Schultergelenks zu verdeutlichen. Der 2. Finger am 2. Bund der A-Saite bleibt dabei an Ort und Stelle und dient als Drehpunkt aber der Reihe nach:

Starten wir bei H7, (Querstellung, der Ellenbogen etwa 45grad nach aussen abgewinkelt) jetzt kommt die Mississippi-Phase: Achtung, die Finger bewegen sich nicht!!,

1. die Finger lockern sich (auch der Daumen!) und schweben knapp über den Saiten, nur der 2. Finger bleibt liegen.
  2. die Schulter führt den Ellenbogen zum Körper. nicht die Finger bewegen!!,
  3. die Längsstellung ist erreicht, hoppla die Finger sind schon da wo sie hingehören
  4. wir nutzen das Armgewicht um Druck auf das Griffbrett (nur soviel wie nötig!) zu übertragen, fertig.
- beachtet dabei den Daumen, er macht eine ziemlich grosse Bewegung!

jetzt versucht mal das Ganze nur mit den Fingern und staunt über den Unterschied..... na??

### **ErnieohneBert:**

Hui, das stimmt ja wirklich - grad ausprobiert

Wenn man richtig dreht, bekommt der Akkord sofort richtig raus :)

### **2Julia:**

Ich merke auch, dass es mir grundsätzlich schwer fällt, die Arbeit der Bewegung zu überlassen. Ich neige dazu, die Bewegung aus dem Finger zu machen.

### **gitwork:**

Das ist normal, und führt mich zu einer leider etwas bitteren Wahrheit: Ich habe selbst Jahre dafür gebraucht die Vorteile einer übergeordneten Armbewegung wirklich zu spüren und in meinem Spiel sinnvoll zu nutzen. Ich habe lange Zeit mir selbst nur eingeredet das zu tun. Warum? nun, vielleicht um nett zu meinen Lehrern zu sein... ich glaube aber hauptsächlich deshalb, weil ich lange Zeit selbst nicht die Geduld und die Konsequenz aufgebracht habe intelligent und sinnvoll zu üben, ausserdem habe ich erst sehr spät - lange nach meinem Hochschulstudium, gelernt wie man das macht. In Wirklichkeit habe ich