



Beschreibungen und Anmerkungen zu Übungspaket #0

Übestrategie

- Um effizient zu Üben ist es wichtig sich einen Übungsplan zu machen.
- In den ersten Lektionen stelle ich dir einen Beispielübungsplan zur Verfügung, damit du sehen kannst, wie das funktioniert. Zu jedem Themenblock (Spieltechnik, Griffbrettkennntnis, Notenlesen und Rhythmik) gibt es jeweils mehrere Übungen.
- Pro Übetag solltest du aber nur eine der Übungen machen, wobei du täglich abwechseln kannst. Es ist nicht nötig, dass du eine Übung perfekt können musst, bevor du zur nächsten Übung übergehst. Durch Wiederholung der Übungen nach ein paar Tagen werden eventuelle Fehler / Probleme behoben.
- Der Übungsplan ist zunächst auf ca. 30 Minuten tägliche Übezeit ausgerichtet. Dabei sind für jede Übung 5 min. eingeplant. Diese Zeit solltest du auch nicht überschreiten. Stell dir eine Stoppuhr und nach fünf Minuten wechselst du das Thema. Auch wenn du das Gefühl hast, da noch nicht so gut mitgekommen zu sein. Sich an einer Übung festzubeißen nützt nämlich gar nichts. Der Lernerfolg kommt erst durch das mehrfache Spielen der Übung über einen gewissen Zeitraum hinweg. Das Gehirn benötigt zum Verarbeiten von Gelerntem immer eine Schlafphase dazwischen. Und außerdem braucht das Gehirn Abwechslung. Daher gibt es verschiedene Übungen, die aber dem gleichen Lernziel dienen. Dies ist eine für die meisten von uns völlig fremde Lernmethode, entspricht aber der Lernphysiologie unseres Gehirns. Versuche dich darauf einzulassen.
- Wenn du mehr Zeit hast als die anvisierten 30 Minuten, durchläufst den kompletten Übungsplan nochmal von vorne. Hierbei kannst du einzelne Übungen (*nämlich die bei denen du das Gefühl hattest, dass die gut klappen*) weglassen.
- Irgendwann solltest du beginnen dir dein Übungslogbuch selbst zusammen zu stellen. Dein erster Übungsplan und das dazu gehörende Übungslogbuch habe ich dir mit dieser Mail mitgeschickt.

Hier ein paar Anmerkungen zu den einzelnen Übungen des Einführungspakets:

T01 - A-C – Spieltechnik der Zupfhand. Die erste Übung beschäftigt sich mit der **Spieltechnik der Zupfhand** (am besten druckst du dir das entsprechende pdf-File aus und legst es dir zurecht). Da das Ziel ist, dort in Zukunft schnell und sauber spielen zu können, solltest du hier sehr sorgfältig vorgehen und die angegebenen Hinweise möglichst genau befolgen. Hier gibt es ein Video, in dem ich die Technik beschreibe und demonstriere (**T01-A**) und eine erste Übung (**T01-B**) in langsamem Tempo (Präzision ist an dieser Stelle erstmal wichtiger als Geschwindigkeit, denn: „Geschwindigkeit ist nur ein Nebenprodukt von Präzision“!



T02 – A-E – Spieltechnik der Greifhand. Als nächstes beschäftigen wir uns mit der Spieltechnik der Greifhand. Gehe dort genauso vor, wie schon bei den Übungen für die Zupfhand.

Die Dateien zu diesen Übungen findest du in folgendem Dropbox-Ordner:

https://www.dropbox.com/sh/ay7dv15naapxpqr/AAD4yLt-5mAuv_yOSUStIm0a?dl=0

G01 – A+B - Griffbrettkennntnis #1a. Zu wissen, wo auf dem Griffbrett welcher Ton zu finden ist, gehört mit zu den grundlegendsten Voraussetzungen um flüssig spielen zu können. Beim Spielen eines Stückes hat man einfach keine Zeit zu überlegen, wo man hingreifen muss. Daher werden wir regelmäßig Übungen zur Griffbrettkennntnis machen.

Die Dateien zu diesen Übungen findest du in folgendem Dropbox-Ordner:

<https://www.dropbox.com/sh/79efccalus8pb48/AABp1gVNUVdCGsHptMgsDFXwa?dl=0>

SR1-01 - Notenlesen – Lektion 1 (Teil 1). Wir beginnen beim Notenlesen lernen mit nur drei Tönen.

Die Dateien zu diesen Übungen findest du in folgendem Dropbox-Ordner:

https://www.dropbox.com/sh/uyxzo72udjll0uc/AABKmwzwrhZZr4mxBAp0_ft8a?dl=0

RH01 – A+B – Der Puls, das Schlagzeug und die Notenwerte.

Hier lernst du die Grundlagen der Rhythmik!

Die Dateien zu diesen Übungen findest du in folgendem Dropbox-Ordner:

<https://www.dropbox.com/sh/krap7dsm9fxk594/AAAikaUDg0yL7fB8EziLGdW-a?dl=0>