

Fingerübungen / Aufwärmtraining 1

1) Das Massieren der Finger Ziel: Aufwärmen, Lockern d. Gelenke & Sehnen

Jeden Finger von der Spitze bis zur Wurzel Stück für Stück kneifen, dann die Handfläche Rücken. Auch den Daumen nicht vergessen

2) Ausschütteln des Arms Ziel: Lockung, Entspannung zwischen den Übungen

Den Arm locker hängen lassen und entspannen.

Ihn dann aus der Schulter bzw. Oberarm herau schütteln.

Andere Möglichkeit: Hand richtig ausschütteln

3) Spreizen der Finger Ziel: Leichteres Greifen von Griffen, ausladende Griff über mehrere Bünde

- Daumen der rechten Hand an die Wurzel des kleinen Fingers legen
- Die rechte Hand zwischen Zeigefinger und Mittelfinger der Hand klammern, bis es nicht mehr weitergeht.
- Nun die rechte Hand öffnen. Es soll ruhig ziehen!
- Das gleiche mit M & R, schließlich mit R & KL.

4) Dehnen der Finger gelenke: Überdehnen des 2 Finger gelenkes

Finger auf die Fingerkuppe auf die Tischkante stellen, das Gelenk im ersten Glied nach innen einknicken und die Zehe soweit wie möglich drücken.
Auch hier darf es im Gelenk ziehen

3&4) mehrmals am Tag; ! Geht auch ohne Gitarre

5) Lockungs- und Geschwindigkeitsübungen (täglich!)

Ziel: Schulung der Bewegung der linken Hand, Plektrumkoordination
Wichtig: ganz langsam anfangen

Übung I:

12	11	10	9	11	10	9	10	9	11	11	10	12	11	10	9	10	9	12	11	10	12	11	10

etc. bis zur tiefen E-Seite und wieder zurück

Übung II:

The notation is handwritten on a single staff. The first measure begins with a bass note (B), followed by a treble note (G), another bass note (B), a treble note (G), a bass note (B), a treble note (G), and a bass note (B). The second measure begins with a bass note (E), followed by a treble note (D), another bass note (E), a treble note (D), a bass note (E), a treble note (D), and a bass note (E). Slurs and grace notes are present throughout the piece.