



GITARRE

EXTREM

WARM-UPS

Fingerkontrolle mit Aufwärmübungen



INHALT

Vorwort S.3

Lagen auf der Gitarre - S.4

Basics zum Üben - S.6

Übungsschritte - S.8

Handhaltung parallel

1. Ruheposition wandert RP① - RP⑥ - S.10
2. Ruheposition unverändert RP④+2-3 - S.12
3. Ruheposition wandert RP① - RP⑥ rückwärts - S.14
4. Ruheposition unverändert RP④+2-3 rückwärts - S.16

Handhaltung diagonal

5. Handdrehung Korpusrichtung - S.18
6. Handdrehung Kopfrichtung - S.20

Fingerpaare und Gegenpaare

7. Gegenpaare mit verstecktem Finger - S. 22
8. Gegenpaare mit verstecktem Finger 2 - S.24
9. Gegenpaare auf zwei Saiten - S.27
10. Fingerwechsel auf Saitenpaar - S.31

Variationen

11. "Treppe, Berg und Tal" Variationen - S.34
12. 1234 Figuren rotieren - S.36
13. Ein Finger wechselt - S.38
14. Fingerdrillinge - S.40
15. Bewegung bleibt gleich - S.42

Spinne

16. Saitenwechsel der Fingerpaare auf 3 Saiten - S.45
17. Fingerpaare auf 3 Saiten - S.51
18. Fingerpaare auf 4 Saiten - S.52
19. Fingerpaare über alle 6 Saiten - S.53
20. Zweifingerübung komplett - S.54
21. Zweifingerübung komplett abwärts S.55

Diagonal

22. Sweeping diagonal 3 Saiten - S.56
23. Sweeping diagonal 3 Saiten X - S.58
24. Sweeping diagonal Fingerdrillinge - S.60
25. Diagonal Korpusrichtung auf 3 Saiten - S.63
26. Diagonal Korpusrichtung auf 4 Saiten - S.65
27. Diagonal Korpusrichtung auf/ab - S.67

Vorwort

Der Wurm muss dem Fisch schmecken und nicht dem Angler

Wie oft habe ich diesen Satz schon gehört? Schreibe deine Songs so, dass sie massentauglich und damit erfolgreich sind. Es ist vollkommen egal, ob sie dir selbst gefallen. Das Auge isst mit. Gestalte deinen Unterricht so, dass ihn jedes Kleinkind versteht und bespaße deine Kundschaft. Der Wert deines Produktes ist egal, Hauptsache du verkaufst möglichst viel. Marketing ist alles, Inhalte sind zweitrangig. Wir leben in einer schnelllebigen Zeit und niemand hat mehr Lust tiefer in die Materie einzutauchen. Das ist das ultimative Konzept um in kurzer Zeit: erfolgreich, reich, der Beste oder sonst was zu werden.

Und so weiter und so fort....

Nun habe ich mich mal wieder in ein Thema hineingefressen und schreibe dieses in Buchform auf. Es geht um die Fingerkontrolle und darum, mit eben dieser, besser auf der Gitarre zu werden. Um dies zu erreichen, verwende ich als Basis die Neutralstellung der Hand, also die Handhaltung mit entspannten Muskeln. So kann mit wenig Kraftaufwand und kleinen Bewegungen eine gute Fingerkontrolle erreicht werden. Als weiteres Hilfsmittel dient der bewusste Einsatz der Sensomotorik. Aber nun bitte keine Panik, über die Details und Hintergründe geht es nicht in diesem Buch. Es geht um das Essen für den Fisch und dazu möchte ich als Angler bemerken, dass ich keine Würmer mag. Deshalb gilt für mich als Buchautor:

Der Fisch bekommt nur das, was auch der Angler essen würde

Das bedeutet, dass ich dir und mir ein Arbeitsbuch schreibe, das ich auch selbst als erfahrener Gitarrist verwenden kann. Das Ziel ist es die Fingerkontrolle über die Greifhand zu erreichen. Dies geschieht über die Etablierung der Ruhepositionen und das systematische Training der Greiffinger. Musikalisch gesehen klingen die Übungen zunächst grausam, da das Augenmerk lediglich auf die Motorik gerichtet ist. Aber glaube mir, man kann dabei auch tonal sehr viel Spaß haben, wenn man die Übungen mit den gängigen Fingersätzen kombiniert. Um auch eben diesen nicht zu verlieren, ist meine Idee gewesen, ein Arbeitsbuch für die täglichen Warm Ups zu erstellen. Jedes Kapitel ist in kleine Wocheneinheiten für jeweils 6 Tage eingeteilt. Mach beispielsweise eine Tagesdosis, versuche zu verstehen welche Struktur der Übung zugrunde liegt und lerne sie auswendig. Wichtig finde ich, dass du die Übungen auch immer für dich auswertest.

1. Trage bei jeder Übung dein erreichtes oder gewünschtes Zieltempo (bpm= ...) ein
2. Bewerte für dich, ob dir die Übung gefallen hat oder nicht (👍👎👏)
3. Ist die Übung schwer oder leicht? 😊 😐 😞

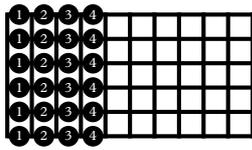
Wichtig:

Das Arbeitsbuch muss nicht chronologisch von vorne nach hinten durchgearbeitet werden. Es sollte dich vielmehr beim täglichen Spielen für ein paar technische Feinheiten beim Warm Up inspirieren. Lege es dazu immer griffbereit zu deiner Gitarre und vermerke deine Erfolge und Eindrücke.

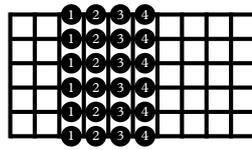
Keep on Rocking
Ralph Stahl

Lagen auf der Gitarre

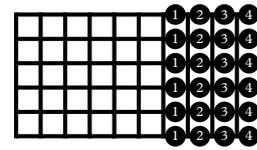
Horizontal



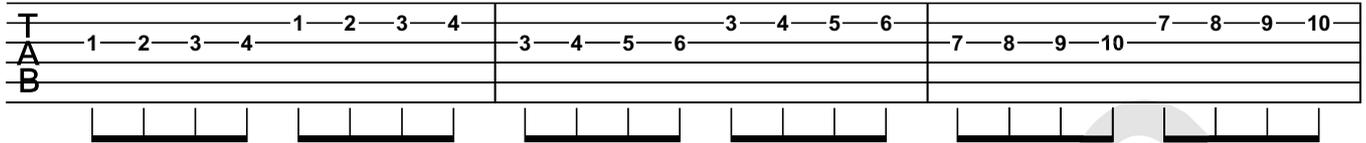
I. Lage



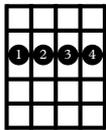
III. Lage



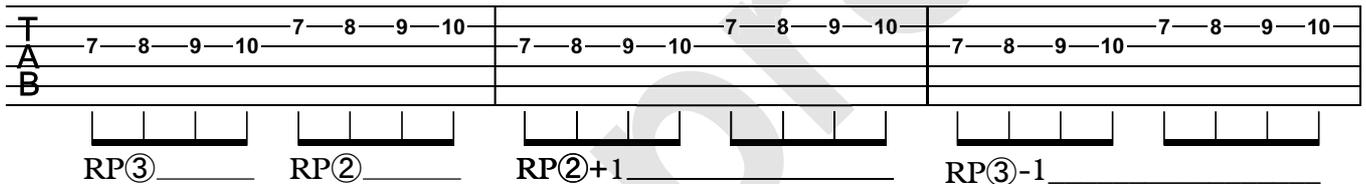
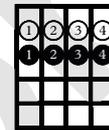
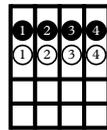
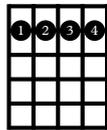
VII. Lage



Vertikal - parallele Ruheposition



VII. Lage



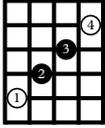
Normalerweise wird die Lage der Greifhand nur mit der horizontalen Position, also entlang des Griffbretts, bestimmt. Für die vertikale Lage der Hand gibt es eigentlich keine Bezeichnung. Dies ist aber eigentlich der Knackpunkt, der es ermöglicht die lockeren und entspannten Bewegungen auszuführen. Diese Position beschreibe ich als Ruheposition, die sich einerseits auf die Greiffinger und gleichzeitig auch auf die Position des Daumens bezieht. Ausgehend von der Neutralstellung der Hand und des Handgelenkes richtet man den Zeige- und den kleinen Finger auf einer Saite aus. Die beiden mittleren Finger müssen dann, abweichend von der Neutralstellung minimal nachjustiert werden, damit sie die Saite genau treffen.

Dazu verwende ich die Kürzel $RP(1)$, $RP(2)$, $RP(3)$,

Benachbarte Saiten die ausgehend von der entsprechenden Ruheposition gegriffen werden erhalten einen beschreibenden Zusatz.

Zum Beispiel $RP(3)+2,-1$, dies würde bedeuten, dass die Saiten $(2)(3)(4)(5)$ gespielt werden, aber die Hand auf der (3) ruht. Die Greifhand ist so parallel zum Griffbrett.

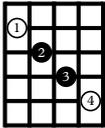
Vertikal - Ruheposition mit Handdrehung



Korpusrichtung

T				10		10					10		10						
A		9		9		9		8		7		7		8		9		8	
B	7		8		8		7		7		8		9		9		8		7

RP⑤②



Kopfrichtung

T				7		7					7		7										
A		8		8		8		9		10		10		9		8		8		9		10	
B	10		9		8		7		7		8		9		9		10		10		9		10

RP②⑤

Die Hand kann aber auch in der Ruheposition gedreht werden. Dabei werden der Zeige- und der kleine Finger auf unterschiedlichen Saiten positioniert. Liegt der Zeigefinger auf den tieferen Saiten, so bezeichne ich dies als Korpusrichtung. Liegt der Zeigefinger auf den höheren Saiten so verwende Kopfrichtung als Bezeichnung. Die Kürzel sind: z.B. für die mittleren 4 Saiten RP⑤② für Korpus-, RP②⑤ für Kopfrichtung.

Basics zum Üben

Nachfolgend habe ich in Stichworten meine Vorgehensweise notiert. Dies dient mehr der Übersicht und nicht als detaillierte Erklärung.

Handhaltung bei der vertikalen Lage

1. Neutralstellung

Komplett entspannte Hand, natürliche Handhaltung

2. Optimierte Ausgangslage

Der Bereich auf dem Griffbrett, der der Neutralstellung am Nächsten kommt. Das ist ungefähr zwischen der 5. und 9. Lage. Die Übungen sind alle der 7. Lage.

3. Ruhepositionen parallel

Greifhand ist parallel zum Griffbrett

4. Ruheposition durch Handdrehung in Korpus- oder Kopfrichtung

Die Ruhestellung wird durch Handdrehung auf mehreren Saiten positioniert.

Haptische Rückmeldung (Sensomotorik)

1. Schwebend über den Saiten

motorisches Gedächtnis der Greifhand notwendig, ist flexibel beim Saitenwechsel

2. Saitenkontakt ohne Druck

dämpft die entsprechende Saite oder Saiten ab. Die Saitenspannung führt den greifenden Finger ohne eigenen Kraftwand wieder in seine Ausgangsposition zurück

3. Saitenkontakt mit Druck

notwendig für Hammer On und Pull Off

4. Anschlagen mit Saitenkontakt ohne Druck

nimmt die haptische Rückmeldung, welche die Finger beim Greifen der Töne an das Hirn sendet, vorweg. Bewegungsabläufe können so „offline vorprogrammiert“ werden.

Dynamik

1. Betonungen

Diese verzahnen die Motorik mit dem Taktschlag, Takt, überlagerten Rhythmen, aber auch bei Saitenwechseln.

2. Von leise nach laut

wird durch schwach und stark umgesetzt.

Es gibt eine Wechselwirkung der anschlagenden und greifenden Hand, obwohl sich dies gerade bei lauterem Passagen ungünstig durch zu hohen Kraftaufwand der Greifhand auswirken kann. Also: Beachten!

Spieltechniken

1. Staccato

Ermöglicht eine impulsartige Aktivierung der betroffenen Muskulatur, die sich aber sofort wieder entspannt.

2. Legato

Der Druck des Daumens bleibt bestehen und jeder neu Greiffinger übernimmt den Gegendruck vom Griffbrett aus

3. Gegenbewegung

Der klingende Finger macht eine gleichzeitige und gegenläufige Bewegung zum nachfolgenden Greiffinger. Diese kann entweder einfach das Lösen des Drucks sein oder eine Bewegung in die nächste, erforderliche Ausgangsposition wie z.B. beim Saitenwechsel.

4. Spinnenbewegung

Diese Übungen imitieren das Laufen einer Spinne, sind aber letztendlich nichts anderes wie die zuvor beschriebene Gegenbewegung. Es bleiben aber immer alle Finger gegriffen, so dass immer drei von 4 Fingern Saitenkontakt haben.

Greifhand

1. Versteckte Finger

Finger welche tonal unterhalb des gegriffenen Tons auf der gleichen Saite liegen und damit keinen Einfluss auf die Tonhöhe haben.

2. Fingerpaare und Gegenpaare

Es gibt 6 unterschiedliche Fingerpaare. Jedes Fingerpaar hat ein zugehöriges Gegenpaar.

3. Fingerdrillinge und der ergänzende Einzelfinger

Jeder der 4 Finger ein einen Fingerdrilling als Gegenstück.

4. Spielen auf Einzelsaiten und Saitenwechsel

Die Übungen beziehen sich auf Einzelsaiten, Saitenpaare, -rillinge oder mehr Saiten.

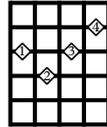
So, muss ich das alles verstanden haben, um mit dem Buch etwas anfangen zu können? Nein, du kannst einfach loslegen. Verlasse dich auf dein Bauchgefühl und experimentiere mit den Übungen und dem Wissen, dass alles mit der richtigen Haltung spielbar ist. Gib dir einfach Zeit und bleibe längerfristig dran. Aufwärmen sollte man sich sowieso immer bevor man loslegt. Je tiefer du in die Materie einsteigst, umso mehr kannst du auch aus längst bekannten Übungen heraus ziehen. Also - los geht's!

Übungsschritte

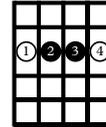
Beispiel

Ruheposition auf die Gitarre übertragen

1 Neutralposition VII. Lage



RP③ VII. Lage



2 Tonlos durchspielen

2

3 Betonungen

3

4 Dynamik

4

5 Halftime

Normal

Pyramide

Doubletime

Staccato (Daumen löst im Rhythmus den Druck)

6

Legato (Daumen mit durchgehendem Gegendruck)

7 "versteckte Finger" bleiben gedrückt

8 "versteckte Finger" mit Tastkontakt

Legato mit Gegenbewegung

9 Schwebende Greifhand

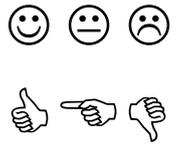
10 Greifhand mit Tastkontakt

11 Spinne

Handhaltung parallel

1. Ruheposition wandert

RP① - RP⑥



1



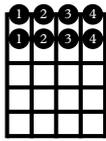
7—8—9—10 7—8—9—10 7—8—9—10 7—8—9—10 7—8—9—10 7—8—9—10

T
A
B

2
4

RP① RP② RP③ RP④ RP⑤ RP⑥

2



RP① - RP②

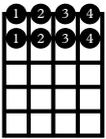
7—8—9—10 7—8—9—10 7—8—9—10 7—8—9—10

T
A
B

RP① RP② RP① RP②

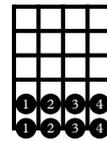
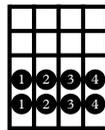
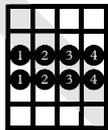
RP① RP② / RP② RP③ / RP③ RP④ / RP④ RP⑤ / RP⑤ RP⑥

3



7—8—9—10 7—8—9—10 7—8—9—10 7—8—9—10

T
A
B

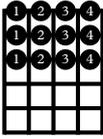


7—8—9—10 7—8—9—10 7—8—9—10 7—8—9—10 7—8—9—10

T
A
B

RP① - RP③

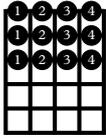
4



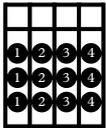
Musical notation for exercise 4. It consists of three systems. Each system has three staves labeled T, A, and B. The top staff (T) contains a sequence of notes: 7-8-9-10, 7-8-9-10, 7-8-9-10. The middle staff (A) and bottom staff (B) contain corresponding notes. Below the staves are rhythmic markings consisting of four groups of four horizontal lines.

RP① - RP③ / RP② - RP④ / RP③ - RP⑤ / RP④ - RP⑥

5



Musical notation for exercise 5. It consists of two systems. Each system has three staves labeled T, A, and B. The top staff (T) contains a sequence of notes: 7-8-9-10, 7-8-9-10, 7-8-9-10, 7-8-9-10. The middle staff (A) and bottom staff (B) contain corresponding notes. Below the staves are rhythmic markings consisting of eight groups of four horizontal lines.



Musical notation for exercise 5. It consists of two systems. Each system has three staves labeled T, A, and B. The top staff (T) contains a sequence of notes: 7-8-9-10, 7-8-9-10, 7-8-9-10, 7-8-9-10. The middle staff (A) and bottom staff (B) contain corresponding notes. Below the staves are rhythmic markings consisting of eight groups of four horizontal lines.

RP① - RP⑥

6



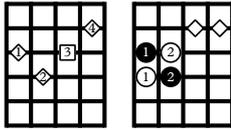
Musical notation for exercise 6. It consists of two systems. Each system has three staves labeled T, A, and B. The top staff (T) contains a sequence of notes: 7-8-9-10, 7-8-9-10, 7-8-9-10, 7-8-9-10. The middle staff (A) and bottom staff (B) contain corresponding notes. Below the staves are rhythmic markings consisting of six groups of four horizontal lines.

Musical notation for exercise 6. It consists of two systems. Each system has three staves labeled T, A, and B. The top staff (T) contains a sequence of notes: 7-8-9-10, 7-8-9-10, 7-8-9-10, 7-8-9-10. The middle staff (A) and bottom staff (B) contain corresponding notes. Below the staves are rhythmic markings consisting of six groups of four horizontal lines.

10. Fingerwechsel auf Saitenpaar (ausgehend von der Neutralstellung)



1



4/4

TAB

7-8-7-8 7-8-7-8 7-8 7-8 7-8 7-8 7-8 7-8 7-8 7-8 7-8 7-8

TAB

7-8-7-8 7-8-7-8 7-8 7-8 7-8 7-8 7-8 7-8 7-8 7-8 7-8 7-8

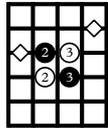
TAB

8-7-8-7 8-7-8-7 8-7 8-7 8-7 8-7 8-7 8-7 8-7 8-7 8-7 8-7

TAB

8-7-8-7 8-7-8-7 8-7 8-7 8-7 8-7 8-7 8-7 8-7 8-7 8-7 8-7

2



TAB

8-9-8-9 8-9-8-9 8-9 8-9 8-9 8-9 8-9 8-9 8-9 8-9 8-9 8-9

TAB

8-9-8-9 8-9-8-9 8-9 8-9 8-9 8-9 8-9 8-9 8-9 8-9 8-9 8-9

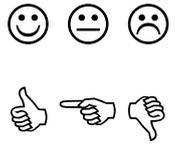
TAB

9-8-9-8 9-8-9-8 9-8 9-8 9-8 9-8 9-8 9-8 9-8 9-8 9-8 9-8

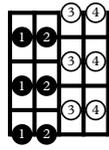
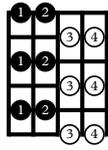
TAB

9-8-9-8 9-8-9-8 9-8 9-8 9-8 9-8 9-8 9-8 9-8 9-8 9-8 9-8

19. Fingerpaare über alle 6 Saiten

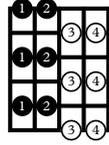
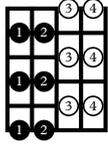


1

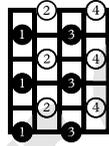
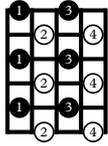


3/4

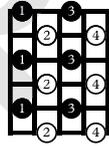
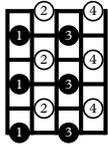
2



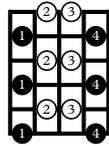
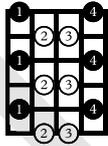
3



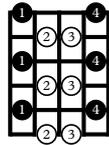
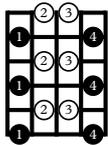
4



5



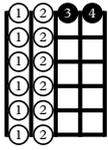
6



20. Zweifingerübung komplett



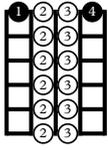
1



7 8 9 10 | 7 8 | 7 8 | 7 8 | 7 8 | 7 8 | 7 8

T A B

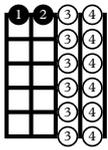
2



7 8 9 10 | 8 9 | 8 9 | 8 9 | 8 9 | 8 9 | 8 9

T A B

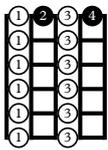
3



7 8 9 10 | 9 10 | 9 10 | 9 10 | 9 10 | 9 10 | 9 10

T A B

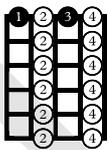
4



7 8 9 10 | 7 9 | 7 9 | 7 9 | 7 9 | 7 9 | 7 9

T A B

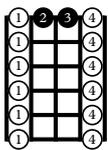
5



7 8 9 10 | 8 10 | 8 10 | 8 10 | 8 10 | 8 10 | 8 10

T A B

6



7 8 9 10 | 7 10 | 7 10 | 7 10 | 7 10 | 7 10 | 7 10

T A B

Diagonal

22. Sweeping diagonal Korpusrichtung 3 Saiten



1

6/8

♩ =

2

♩ =

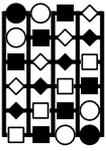
3

♩ =

27. Diagonal Korpusrichtung auf/ab

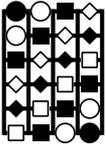


1



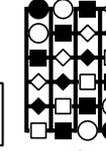
Exercise 1: Musical notation for strings T, A, and B. The notation shows a sequence of notes with fingerings (7, 8, 7, 9, 8, 7, 10, 9) and slurs. Below the staff is a rhythmic pattern of vertical lines.

2



Exercise 2: Musical notation for strings T, A, and B. The notation shows a sequence of notes with fingerings (10, 9, 10, 8, 9, 10, 8, 9, 10, 7, 8, 9, 10, 7, 8, 9, 10, 7, 8, 7) and slurs. Below the staff is a rhythmic pattern of vertical lines.

3



Exercise 3: Musical notation for strings T, A, and B. The notation shows a sequence of notes with fingerings (7, 8, 7, 9, 8, 7, 10, 9, 8, 7, 10, 9, 8, 7, 10, 9, 8, 7, 10, 9, 8, 10, 9, 10) and slurs. Below the staff is a rhythmic pattern of vertical lines.

Exercise 4: Musical notation for strings T, A, and B. The notation shows a sequence of notes with fingerings (7, 8, 7, 9, 8, 7, 10, 9, 8, 7, 10, 9, 8, 7, 10, 9, 8, 7, 10, 9, 8, 10, 9, 10) and slurs. Below the staff is a rhythmic pattern of vertical lines.



Exercise 5: Musical notation for strings T, A, and B. The notation shows a sequence of notes with fingerings (10, 9, 10, 8, 9, 10, 7, 8, 9, 10, 7, 8, 9, 10, 7, 8, 9, 10, 7, 8, 7) and slurs. Below the staff is a rhythmic pattern of vertical lines.

Exercise 6: Musical notation for strings T, A, and B. The notation shows a sequence of notes with fingerings (10, 9, 10, 8, 9, 10, 7, 8, 9, 10, 7, 8, 9, 10, 7, 8, 9, 10, 7, 8, 7) and slurs. Below the staff is a rhythmic pattern of vertical lines.