



Posaunenwerk

Ev.-Luth. Kirche in Oldenburg



Arbeitshilfe

zum

Video 1

„Grundlagen und
vorbereitende Übungen“

Vorwort:

Corona 2020 hat uns Posaunenchöre hart getroffen.

An konstruktive Probenarbeit war kaum zu denken. Die Motivation zum individuellen Üben war für viele nicht mehr gegeben. Monatelange Pause war oft die Folge.

Diese **Arbeitshilfe** soll bei einem **ersten Einstieg am Instrument nach langer Pause** unterstützend helfen.

Dieser vorbereitete Neueinstieg erleichtert dann die ersten Proben des Posaunenchores - auf die wir uns alle freuen!

Alle Lektionen bieten die Möglichkeit, eine „**Grundfitness**“ am Instrument zu erwerben.

Für diese Hilfestellung wurden und werden einzelne **schriftliche Lektionen** erstellt und durch ein jeweiliges **Video** unterstützt.

Die „Lektionen“ sollen in der Ausführung ca. 10 - 15 Minuten dauern.

Das dazugehörige Video visualisiert die jeweiligen Übungen, zeigt die „korrekte“ Ausführung und weist auf mögliche Problemstellungen hin.

Die Dauer des Videos und der Beginn der Themenbereiche des jeweiligen Videos sind in der beigefügten Inhaltsangabe (siehe Minutenangaben) vermerkt.

Das erste Video und das dazugehörige Papier weicht von diesem System ab und behandelt Grundlagen des Instrumentalspieles bei Blechbläsern_innen.

Hier wird in einem ausführlichen Video die Möglichkeit geboten, sich intensiv und strukturiert mit Ansatzfragen auseinanderzusetzen. Die jeweiligen Übungen sind Selbstreflexion und zur Vorbereitung der ersten Töne geeignet.

Ein Neueinstieg bedeutet immer auch die Möglichkeit dauerhaft Fehler zu korrigieren!

Natürlich ist dies keine vollständige Blechblälerschule und ersetzt keinen qualifizierten Unterricht.

Dies ist aber auch nicht der Anspruch, es soll aber als Hilfestellung dienen und den Wiedereinstieg in Posaunenchorproben erleichtern.

Daher können nicht alle spieltechnischen Themen ausführlich behandelt werden.

Es werden die Grundlagen des Instrumentalspiels besprochen und Übungen vorgestellt, die für alle Instrumentengruppen und alle Leistungsstufen im Posaunenchor geeignet sind.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Und natürlich freue ich mich über Rückmeldungen jeglicher Art!!

Ihr / Euer

**Christian Strohmann
Landesposaunenwart**

Inhalt des Videos 1

(Dauer Video: 22:45 Min Dauer)

(Dauer der Übungen: ca. 10 Min)

Zeitschiene Video:

Beginn (Min/Sek)	Themen
00:00	Vorwort und Theoretische Grundlagen
	Ansatz bei Blechbläsern_innen mit Erläuterungen zu:
03:00	1. „Polster“
03:20	2. „Lippenentspannung“
	zu 1.: „Polster“
04:00	a. vorbereitende Muskelsensibilisierungsübungen
04:15	1. Mundwinkel
05:52	2. Nasolabialfalte
06:27	3. Kinn
07:38	b. Muskeltrainingsübung
	zu 2.: „Lippenentspannung“
10:28	1. Mundstückposition
10:49	- Kontrollübungen
12:55	2. Ansetzen des Mundstückes
14:12	- 1. Variante
16:03	- alternative Variante
19:20	3. „der erste Ton“

1. das „Lippenpolster“:

a. vorbereitende Muskelsensibilisierungsübungen:

Übung 1: (Mundwinkel)

- Das Gesicht entspannen;
-
- Daumen- und Zeigefingerspitze auf die entspannten Mundwinkel legen;
- Daumen und Zeigefinger auf die entspannten Mundwinkel legen und die Mundwinkel nach „hinten“ bewegen (Lächeln);
- Daumen und Zeigefinger auf die Mundwinkel legen und die Mundwinkel nach „vorne“ bewegen („Kussmund“);
- Mundwinkel entspannen, Daumen und Zeigefinger auf die entspannten Mundwinkel legen und die Mundwinkel ohne Bewegung nach vorne oder hinten anspannen
- anschließend entspannen



Übung 2: Nasolabialfalte

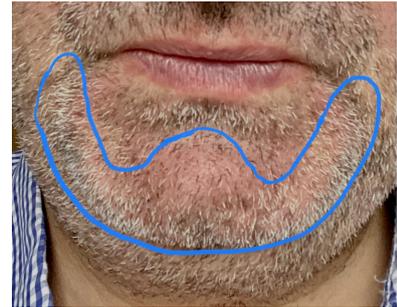
- Die „Nasolabialfalte hervorheben, in dem die Muskulatur angespannt wird (Nase rümpfen / Nasenflügel vergrößern / „Kaninchen imitieren“)
- anschließend entspannen



Übung 3: Kinn

- Die Kinnmuskulatur nach oben schieben (Pfirsichkern)
- entspannen

- die Kinnmuskulatur nach unten ziehen (am Kinn entsteht der optische Eindruck eines W)
- entspannen



b. Muskeltrainingsübung:

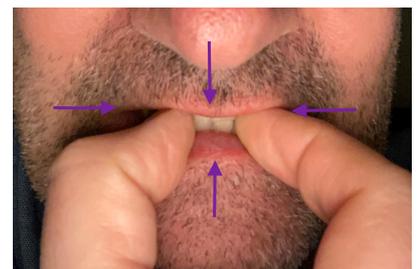
Vorbereitung

- Daumenspitze und Zeigefingerspitze auf die Zähne auflegen (Abstand ungefähr Mundstückbreite)
- Lippenmuskulatur anspannen und entspannen



Kraftübung:

- 1 Sekunde die Lippenmuskeln anspannen
- 1 Sekunde Muskeln entspannen
- Anspannung und Entspannung 9 Mal wiederholen
- Beim 10. Mal die Lippenmuskulatur für 10 Sekunden anspannen



2. Lippenentspannung:

Vorbereitende Übung:

a. „Mundstückposition“ finden:

Kontrollübung 1:

- Das Mundstück vorsichtig auf den Zähnen aufsetzen
- Durch horizontale und vertikale Bewegungen eine optimale Position finden



- Kontrolle und Vergleich der jetzt vorhandenen vertikalen Position, mit dem „Ansatz mit Instrument“ auf den Lippen



Kontrollübung 2:

- Kontrolle und Vergleich des jetzt vorhandenen horizontalen Winkels, mit dem „Ansatzwinkel mit dem Instrument“.



Mundstück auf den Zähnen



Mundstück auf den Lippen

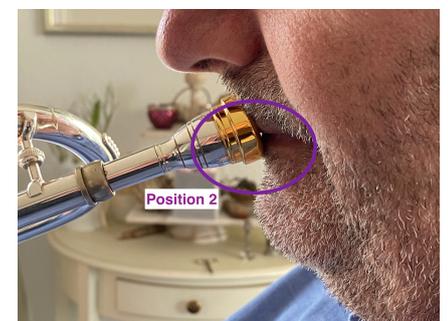
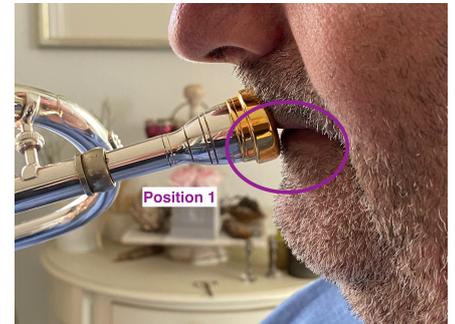


„Ansatz“ mit Instrument

b. **Das „Ansetzen des Mundstücks“
Ablaufbeschreibung**

Möglichkeit 1: (2 Schritte)

- Ansetzen des Mundstücks auf der entspannten Oberlippe.
- Einatmen, Ausatmen und dabei die Unterlippe Richtung Mundstückbewegen und den Ton spielen.

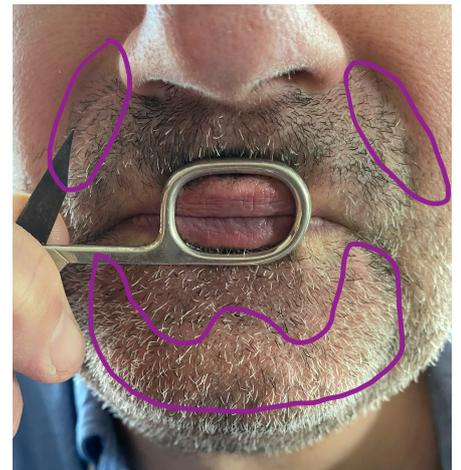


alternative Möglichkeit: (5 Schritte)

- Den Mund schließen, sodass man keine Lippen mehr sieht.
- Das Mundstück/den Ansatzbetrachter/die Schere auf die Lippen aufsetzen



- Mit Nasolabialfalte und Kinnmuskulatur die Lippen im Mundstück öffnen und in die richtige Position bringen



- Muskulatur entspannen



- Einatmen, ausatmen, Ton spielen



c. Der erste „Ton“

a. Vorbereitung:

- Den Hauptstimmbogen aus dem Instrument entfernen
(Posaunenalternativ den „Außenzug“ entfernen)

b. Tonproduktion:

- Instrument ansetzen
(wenn benötigt, mit einer der beiden Möglichkeiten zum Ansetzen des Mundstückes)
- die Position auf den Lippen kontrollieren (horizontal / vertikal) und wenn nötig korrigieren (siehe: 2.1.a. Übung 1)
- den Winkel des Instrumentes kontrollieren und wenn nötig korrigieren. (siehe : 2.1.a. Übung 1)
- Ton spielen (die Tonhöhe variiert bauartbedingt, auch innerhalb einer bestimmten Instrumentengruppe)
- Tonproduktion mehrfach wiederholen, auch wenn die ersten Versuche unbefriedigend sind.

Viel Spass beim Ausprobieren!!!