

Posaunenwerk

der Ev.-Luth. Kirche in Oldenburg

LPW Christian Strohmann



Arbeitshilfe

„Instrumentales Üben“ für
Posaunenchorbläser_innen

Video 3 /Lektion 2

„Grundfitness“

Vorwort:

Nach dem ersten Video - einem „Einführungsvideo“,
dem zweiten Video - den „ersten Tönen“,
möchte ich mit diesem Video eine „Grundfitness“ erreichen.

Diese „Grundfitness“ ist Voraussetzung, um sich anschließend mit spieltechnischen Fragestellungen auseinandersetzen zu können.

Um diese „Grundfitness“ zu erreichen, werden wir uns um die **Luftenergie für die Tonbildung** kümmern und weiterhin den **Muskelaufbau** für das Instrumentenspiel vorantreiben.

Daher haben die begleitenden Hilfestellungen für die Atmung den gleichen Stellenwert wie die Übung als solche.

Der **Muskelaufbau** beim Blechblasinstrument unterliegt den gleichen Regeln wie zum Beispiel auch beim Sport.

Belastungsintensität und Ruhephasen sind ausschlaggebend für eine Weiterentwicklung der Muskulatur.

Daher empfehle ich die nachfolgenden Übungen zur „Grundfitness“ entweder jeden zweiten Tag zu spielen - also einen Tag dazwischen Pause -, oder diese Übung im Wechsel mit den Übungen des vorherigen Videos.

Zum Aufbau und den Zielsetzungen der Übungen:

Übungen 1 & 2: sind als „Dauerbelastung“ in einem mittleren Belastungsbereich gedacht. (Ähnlich wie entspanntes Joggen unter Pulskontrolle)
Die Töne sind nicht besonders hoch oder tief und sollen auch nicht besonders laut oder leise gespielt werden. Also entspanntes Musizieren.
3 Wiederholungen der jeweiligen Übungen dauern 2 Minuten – also die Länge eines kurzen Bläserstückes.
Um die Ausdauerleistung zu steigern, kann die Anzahl der Wiederholungen gesteigert werden.

Alternative / Übung 3

einen Choral in der eigenen Stimme spielen, möglichst mit 3 Wiederholungen (mittelschwere Dauerbelastung, s.o.)

Übung 4:

mittelschwere Dauerbelastung (siehe Übungen 1-3) als **isometrische Übung!**

Isometrische Übung bedeutet hier, dass die mimische Muskulatur statisch bleibt - ohne dass sich Muskelgruppen entspannen.

Bei allen Bewegungen ist immer ein Muskel angespannt, während sich der Gegenspieler entspannt.

Auf unser Instrument übertragen heißt dies ich spiele –

Anspannung – und in kurzen Pausen versuche ich die Lippen zu lockern/entspannen, wie in den Übungen 1&2.

In der Übung 4 soll die Entspannung bewusst – für die Dauer der Übung -vermieden werden.

Also – hier bitte hier unbedingt die jetzt folgenden Regeln einhalten.

- *Viertel Tempo = 60, Dieses Tempo während der ganzen Übung mit dem Fuß schlagen!
Dies dient dazu, mir ein körperliches Signal zu geben, das die Initialzündung bildet für die Tonerzeugung.*
- *Nur durch die Nase ein- und ausatmen!
Das Einatmen nur durch die Nase nur durch die Nase ist ungewohnt und auch nicht Ziel für ein späteres musizieren. Es soll nur für diese Übung angewandt werden.
Es ist aber zwingend notwendig, um die dauerhafte Anspannung der Lippenmuskulatur zu erreichen.*

- *Während der gesamten Übung muss das Mundstück an den Lippen anliegen. Der Ansatz (die Mundwinkel) bleiben in ihrer Position (angespannt) während der ganzen Übung (auch in den Pausen). Nur der Anpressdruck kann etwas gelockert werden, damit die Blutzirkulation in den Lippen gewährleistet ist.*
- *Die erste Note bei jeder Übung ist immer ein „Luftanstoß“ (puh), alle weiteren Noten sind angestoßen oder gebunden (so wie notiert).*
- *Jedesmal!! Vor jeder Übung und in den Pausen bitte in 2 Pausenschlägen komplett ausatmen und in 2 Pausenschlägen einatmen. Dies führt zu einer intensiveren und kontrollierten Atmung*
- *Alle Übungen sind im mf und mit einer gleichmäßigen Einatmung auszuführen. (siehe Video)
„Keep the flow steady“*

Übung 5:

Die **Intervallübung** dient zur Entspannung nach der Übung 4. Alle Töne sollten gleich intensiv gespielt werden. Insbesondere die unteren Intervalltöne sollen einen möglichst vollen Klang erhalten.

Übung 6:

FFF- Übung. Bei dieser Übung ist die Lautstärke nur „Mittel zum Zweck“.

Es geht hierbei nicht darum, einen schönen FF-Ton zu erreichen, sondern mit besonders hohem Luftdruck eine maximale Belastung der mimischen Muskulatur zu erreichen.

Die Lippen dienen erst einmal dazu den Mundrachenraum luftdicht abzuschließen, damit keine Luft seitlich entweicht, sondern ausschließlich durch das Mundstück.

Die Übung sollte so lange gespielt werden, bis der Ton abbricht und nur noch Luft zu hören ist. Also der Maximalbelastung.

Dann bitte nicht probieren weiter zu spielen, sondern kurz pausieren und dann mit der Übung 7 fortfahren.

Bitte beachten - niemand ist jeden Tag in gleicher Form. Mal hält man länger durch mal weniger. Das ist nicht entscheidend, sondern es geht darum, im jetzt die maximale Belastung zu erreichen.

Das hat nichts mit Musik zu tun, sondern ist Bodybuilding.

Bitte im Posaunenchor nie so spielen!

Übung 7:

„Whispertones“ trainieren die mimische Muskulatur, ohne die Lippenmuskeln durch den Anpressdruck des Mundstückes zusätzlich zu belasten. Außerdem hilft diese Übung den schwingenden Teil der

Lippen im Mundstück – nach den anstrengenden Übungen vor – wieder zu sensibilisieren.

Dies geschieht, in dem die Lippen immer wieder an die Grenze der Tonproduktion geführt werden.

Man bekommt ein Gefühl dafür, wenn die Lippen anfangen wollen zu schwingen.

Übung 8:

Die letzte Übung Nummer 8 ist eine **Entspannungsübung** für mimische Muskulatur, Lippen und den ganzen Spieler.

Wichtig ist diese Übung so leise wie möglich zu spielen - im absoluten pianissimo.

Wie im Notenbild zu erkennen geht es um einen langen ausgehaltenen Ton.

- Die Luft soll kontinuierlich fließen wie bei einem ausgehaltenen Ton.
- Dann bitte nach 2 schlägen die Lippen so weit öffnen, dass kein Ton mehr erklingt, sondern nur noch Luft zu hören ist.
- Nach weiteren 2 Schlägen dann die Lippen wieder zusammenführen bis ein Ton erklingt.
- Dies Ganze zweimal und anschließend den Ton im pianissimo aushalten.

Wichtig ist dass die Luft kontinuierlich fließt - ohne nachzulassen oder zu forcieren.

1. Tonleiter (jede andere Tonleiter ist natürlich auch möglich)

Übung 1

♩ = 60

6

Übung 2

♩ = 60

5

Alternativ/Zusätzlich:
Choräle spielen in der „eigenen Stimme“

2. Töne aushalten (isometrische Übung)

Bitte dabei folgende Regeln beachten:

- Viertel Tempo = 60, Dieses Tempo während der ganzen Übung mit dem Fuß schlagen!
- Nur durch die Nase ein- und ausatmen!
- Während der gesamten Übung muss das Mundstück an den Lippen anliegen. Der Ansatz (die Mundwinkel) bleiben in ihrer Position (angespannt) während der ganzen Übung (auch in den Pausen), nur der Anpressdruck kann etwas gelockert werden, damit die Blutzirkulation in den Lippen gewährleistet ist.
- Die erste Note bei jeder Übung ist immer ein „Luftanstoß“ (L), alle weiteren Noten sind angestoßen oder gebunden (so wie notiert).
- Jedesmal!! vor jeder Übung und in den Pausen bitte in 2 Pausenschlägen komplett ausatmen und in 2 Pausenschlägen einatmen.
- Alle Übungen sind im mf und mit einer gleichmäßigen Einatmung auszuführen „Keep the flow steady“

Übung 4

♩ = 60

Ausatmen Einatmen Luft Anstoß Anstoß

3. Intervalle

♩ = 60

Übung 5

1 2 3 4 5

6

6 7 8 9 10 11

12

12 13 14 15 16 17 18

19

19 20 21 22 23 24 25

26

26 27 28

4. Fortissimo Übungen (bis der Ton „abbricht“)

Übung 6

$\text{♩} = 60$

fff

9

17

25

5. „Whispertones“

(siehe Video)

Übung 1

♩ = 60

6

6. Töne aushalten im pp

(siehe Video)

Übung 7

♩ = 60

ppp

ppp

