



Musikbildung genial digital.

#bemusico

Disclaimer:

Dieses Script ist eine Ergänzung zu dem von Dir besuchten Live Online Seminar auf www.bemusico.com und wird Dir bereitgestellt durch den Fach-Dozenten des Seminars. Du kannst diese Materialien unter Beachtung der gültigen Urheberrechte verwenden. Eine kommerzielle Nutzung und Weiterverbreitung ist verboten. Für die Inhalte sind die Autoren und Dozenten verantwortlich

bemusico

Nimm Teil an „bemusico“ und nutze die moderne Form der musikalischen Weiterbildung mit Live Online Seminaren, Kursen und Trainings. Wähle aus Top-Dozenten und Fach-Experten. Erlebe spannende Vorträge zu Themen wie Musiktheorie, Spieltechniken, Tonqualität, Üben, über Repertoire-Auswahl, Noten, Gesundheitsfragen, bis hin zu Steuertipps und rechtlichen Themen. Sichere Dir jetzt Dein Teilnehmerticket. Alle Sessions werden als Live Webcast angeboten. Du kannst während der Session über Live Chat Deine Fragen direkt an die Speaker und Experten stellen. Mit der Teilnahme erhältst Du zudem Zugriff auf wertvolle Fachmaterialien und hilfreiche Downloads, sowie eine Teilnahmebestätigung als Zertifikat.

<https://www.bemusico.com>

ÜBEN OHNE INSTRUMENT MENTALES ÜBEN MAL ANDERS

Dein Kopf ist dein stärkstes Übetool

Saskia Worf

Managemusik

UNSER GEHIRN
UNTERSCHIEDET NICHT
ZWISCHEN
VORSTELLUNG UND
REALITÄT



VORTEILE DES MENTALEN ÜBENS:

- effizienteres und fokussierteres Üben
- bewusstere Klangvorstellung
- leichteres Auswendiglernen
- sichere und schnellere Bewegungsabläufe
- Koordinationstraining
- schonen der Gelenke und Sehnen
- Üben in Wartezeiten oder ohne Instrument
- sicherer Auftreten auf der Bühne

BEWUSST ENTSPANNNTES ÜBEN

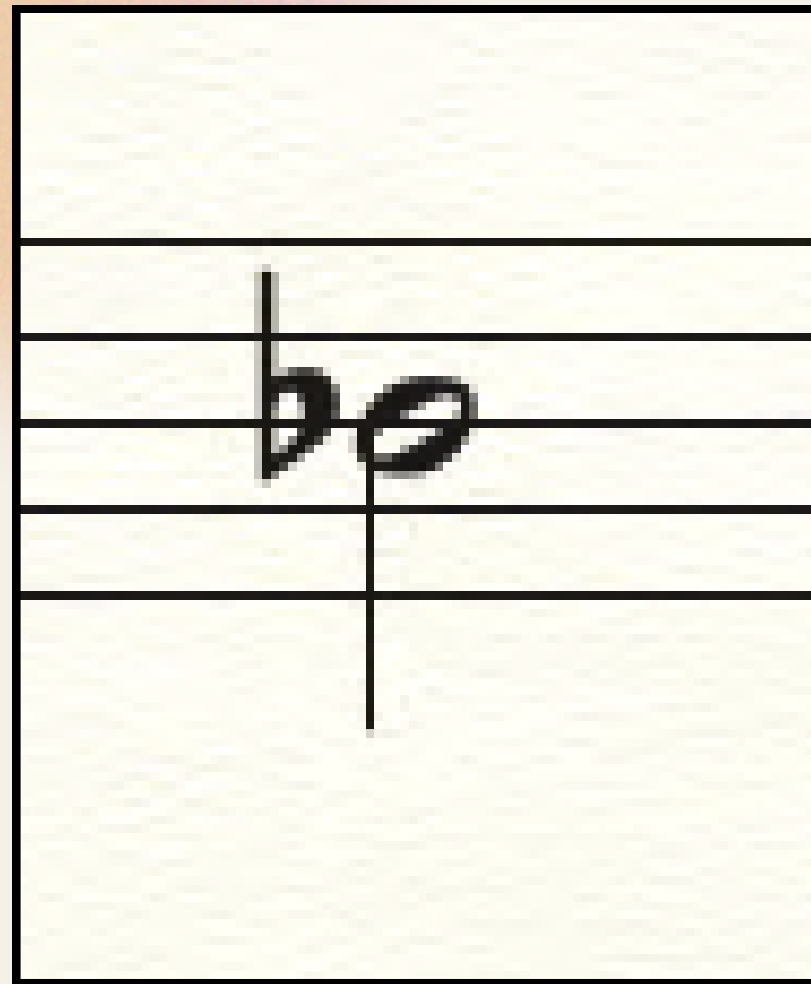
WAS KANN ICH MIR ALLES VORSTELLEN?

- Bewegungen
- Klänge
- Noten/Tonhöhen
- Rhythmus
- Formen und Strukturen
- musikalische Zusammenhänge
- Situationen/Räume

WIR PROBIEREN DAS AUS

Stelle dir vor, wie der Griff gegriffen wird, ohne die Finger zu bewegen. Wenn es dir hilft schließe deine Augen.





Stelle dir vor, wie der Griff gegriffen wird, ohne die Finger zu bewegen.
Benenne die Finger, die Klappen schließen.

Stelle dir vor, wie diese Griffverbindung funktioniert,
ohne die Finger zu bewegen.



Stelle dir vor, wie diese Griffverbindung
geht, ohne die Finger zu bewegen.
Benenne die Finger, die sich bewegen.



Stelle dir Takt für Takt langsam vor, wie diese Tonabfolge gegriffen wird. Greife sie dann ohne das Instrument in den Fingern zu halten. Danach nimm das Instrument in die Hand und greife es am Instrument, ohne Luftfluss oder geformten Ansatz.



Spiele nun die Melodie ohne Artikulation. Dann stell dir die Artikulation vor, ohne die Finger zu bewegen. Danach spielst du die Melodie ohne Griffe, isolierst also den Luftstrom und die Zunge. Wenn du möchtest kannst du dazu singen/summen.



Schaue zuerst, was hat sich geändert?
Dann wiederhole den Vorgang von eben.



STEP BY STEP

für erfolgreiches mentales Üben

Nimm dafür einen Abschnitt von zwei bis vier Takten. Beginne in einem sehr langsamen Tempo.



Stelle dir die einzelnen Töne (Griffe) vor



Stelle dir die einzelnen Verbindungen vor



Stelle dir den Rhythmus des gesamten Abschnitts vor



Klopfe oder klatsche den Rhythmus



Stelle dir Takt für Takt die Phrase vor



Stelle dir die gesamte Phrase vor



Singe/summe die Phrase

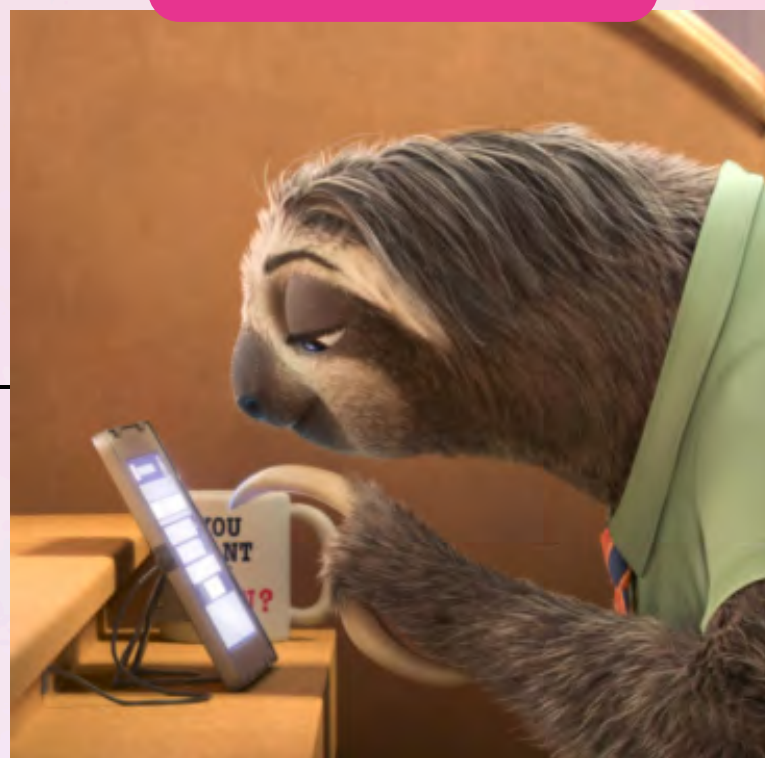


Spiele die Phrase

BEWEGUNG VORSTELLEN

Schau dir eine Stelle im Stück an und stelle dir nur vor, wie sich deine Finger, Hände, Ellenbogen, Schultern oder Füße bewegen.

LANGSAM!

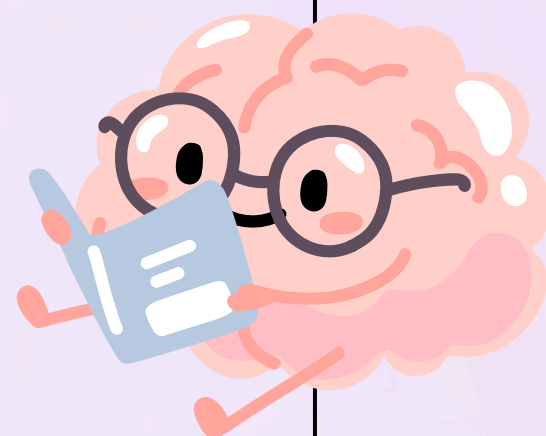


RHYTHMUS VORSTELLEN

Stelle dir von einer anspruchsvollen Stelle den Rhythmus vor, ohne ihn zu klopfen oder zu sprechen.
Wenn dir das am Anfang schwer fällt, kannst du ihn auch noch mal klopfen.

NOTENTEXT VORSTELLEN

Könntest du die Stelle ohne abzuschreiben erneut aufschreiben?
Kannst du die Töne benennen?
Stelle dir die Stelle visuell vor, ohne auf die Noten zu schauen.



STRUKTUREN VORSTELLEN

Welche Tonart/Taktart spielst/singst du?
Gibt es größere Formen oder Strukturen, die du dir vorstellen kannst?
Skalen, Akkorde, Chromatik, Sequenzen?
Gibt es Stellen, die ähnlich sind oder sich wiederholen?

VIELEN DANK FÜRS
ZUHÖREN! ✦

mehr Informationen findest du auf
www.saskiaworf.de

QUELLEN

Altenmüller, Eckart. Klöppel, Renate. Die Kunst des Musizierens. Schott Verlag. 2013

Klöppel, Renate. Mentales Training für Musiker – Leichter lernen – sicherer auftreten. Bosseverlag. 8.Auflage. 2023.

Kunze, Joachim. Alles Kopfsache? – Wie Psyche und Motorik den Blasmusiker beeinflussen. DVO Druck und Verlag Obermayer GmbH. 2014.

Langeheine, Linda. Üben mit Köpfchen. Mentales Training für Musiker. Zimmermann Verlag. 2007.

Mantel, Gerhard. Mut zum Lampenfieber. Schott Verlag. 2003.