

Musikbildung genial digital.

#bemusico

Disclaimer:

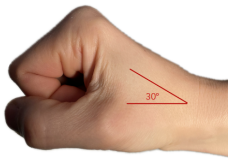
Dieses Script ist eine Ergänzung zu dem von Dir besuchten Live Online Seminar auf www.bemusico.com und wird Dir bereitgestellt durch den Fach-Dozenten des Seminars. Du kannst diese Materialien unter Beachtung der gültigen Urheberrechte verwenden. Eine kommerzielle Nutzung und Weiterverbreitung ist verboten.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

neutrale Position des Handgelenkes





- ✗ Position, die das Gelenk & umgebende Strukturen am wenigsten belastet
- ✗ größte Kraftentfaltung möglich
- ✗ Handgelenk steht in 20-30° Streckung, Mittelfinger in Verlängerung des Unterarms *(„Faust Ablegen auf Tisch")*
- ✗ Mittelfinger Grundgelenk befindet sich auf Höhe der Mitte des Handgelenks

Mittelhand

- ✗ Fünf Mittelhandknochen, bilden leichtes Gewölbe
- ✗ unterstützt die Greiffunktion
  z.B. maximaler Faustschluss bei fehlender Mobilität nicht möglich

Mm. Interossei und Mm. lumbricales

- ✗ Verlaufen zwischen den Mittelhandknochen
- ✗ eher auf der Handinnenseite gelegene Muskeln führen Finger zusammen (Adduktion)
- ✗ eher auf dem Handrücken gelegene Muskeln spreizen die Finger
- ✗ gemeinsam beugen sie im Grundgelenk der Finger und strecken Mittel- und Endgelenke

Übung:

1. *Lege ein Gummiband um jeweils zwei Finger.*
   Spreize die Finger II / III, III / IV, IV / V
2. *Die Grundgelenke sind ca. 90 ° gebeugt, Mittel- und Endgelenke sind gestreckt. Die Fingerkuppen und Handgelenk liegen auf. Beginne nun vorwärts zu robben*
   a) die Fingerkuppen ziehen Richtung Handinnenfläche
   b) Handinnenfläche zieht Richtung Fingerkuppen

Gewölbe

- ✗ Aufbau durch die Form der Mittelhandknochen
- ✗ funktionell vor allem durch Thenar & Hypothenar
  - Muskulatur liegt sich gegenüber
  - führt Mittelhandknochen I, mit Daumen & V, mit Kleinfinger aufeinander zu *(„großen Ball umschließen")*

Übung:

3. *Aufbau des Gewölbes der Hand mit Hilfe eines Gummiband Feedbacks, Aktivierung von Thenar und Hypothenar*
   Tipp: Gummiband Feedback beim Spielen sanft ausprobieren
   KURZE EINHEITEN!

Sehnen

- ✗ Dienen der Kraftübertragung des Muskels auf Handgelenk oder Finger
- ✗ Sehnenscheiden dienen der Sehne als Schutz & Polster
- ✗ Sind schlecht versorgt
- ✗ Sehnen sind sehr belastbar

ABER Benötigen viel Zeit & hohe Intensität, um sich Belastung anzupassen

Übung:

4. *hohe Belastung zur Regenerationsförderung, an Klimmzugstange hängen 3 x 5 sec I 1 min Pause*

Schnelligkeit der Finger

- ✗ genetische Komponente vorhanden » Veranlagung der Muskulatur (Verhältnis Slow Twitch vs. Fast Twitch Fibers)
- ✗ Abhängig von Muskelkraft & Trainingszustand
- ✗ Abhängig von der Ermüdbarkeit
  » zentrales Nervensystem
  » Nerv-Muskel Verbindung
  » Muskulatur
- ✗ Rechtzeitig Pausen einlegen – jegliche Anzeichen von Ermüdung vermeiden!
- ✗ Regelmäßig üben zur Verbesserung der Koordination
- ✗ Tempo kontrollierbar aber nicht zu langsam wählen
- ✗ Kraft – auch Maximalkraft – trainieren
- ✗ Neutrale Haltung in Gelenken schulen für geringere Belastung und optimale Kraftentwicklung

Daumen

- ✗ Grund- & Mittelgelenk Strecken / Beugen
- ✗ Daumensattelgelenk Greifen (Daumen & Kleiner Finger

Übung:

5. *Strecke den Daumen im Grundgelenk, Sattelgelenk und Endgelenk*
6. *Nimm eine Murmel o.ä. zwischen Daumen und Zeigefinger. Umkreise nun mit dem Daumen den Zeigefinger. Wiederhole dies mit den Fingern III-V*

Finger

- ✗ Grundgelenk:
  Strecken / Beugen, Ran- / Wegführen, Rotieren (nur passiv)
- ✗ Mittel- & Endgelenk: Strecken /Beugen

Koordination

Ziel: Optimales Zusammenspiel der Muskulatur sorgt für eine ökonomische & schnelle Bewegung

Sensorik

- ✗ Feedbacksystem unseres Körpers
- ✗ durch Sinnesorgane, z.B. Sehen, Fühlen, Hören
- ✗ Rezeptoren – Propriozeption, z.B. Bewegung, Position im Raum

Propriozeption

- ✗ die Eigenwahrnehmung und Eigenempfindung des Körpers
- ✗ ermöglicht die Wahrnehmung und Kontrolle des Körpers im Raum
- ✗ Feedback (Sensorik): Muskel, Sehnen, Gelenk

Übungen Finger Koordination:

7. *Blind Tasten: Ertaste verschiedene Texturen & Gegenstände*
8. *Finger Push Ups: Lege Deine Hand auf einen Tisch, Fingerkuppen sind aufgestellt. Nun drücken nacheinander die Finger die Hand nach oben und lassen sie anschließend absinken.*
   Beachte: keine Bewegung im Handgelenk.
9. *Finger Hin- und Her: Die Finger sind aufgestellt. Bewege nun jeden einzelnen Finger auf der Stelle hin und her, ohne, dass sich die anderen Finger mitbewegen.*

Regeneration

10. *Ausstreichen Mittelhand & „Schwimmhäute"*
11. *Daumen-Stretch, stemme Deine Hände an Dein seitliches Becken, Daumen zeigen Richtung Bauch Mitte*
12. *Faszien Ringe für Hände & Finger*
13. *Wühlen in Kiste mit Erbsen, Bohnen, Linsen, Sand etc.*

Trainingsplan

Ordne die Übungen folgenden Kategorien zu:

I. Diese Übungen fallen mir leicht:

_____

_____

_____

II. Diese Übungen fordern mich noch etwas heraus:

_____

_____

_____

III. Diese Übungen fallen mir noch schwer:

_____

_____

_____

Ergänzung zum Trainingsplan HANDGELENK:

- ✗ jeweils eine Übung aus Kategorie I-III
- ✗ kurz üben, lieber mehrmals täglich als lange am Stück
- ✗ Präzision ist das Wichtigste!
- ✗ Fokus regelmäßig wechseln z.B. täglich oder wöchentlich, so dass Du alle Übungen regelmäßig übst



Ackermann B, Altenmüller E. The development and use of an anatomy-based retraining program (MusAARP) to assess and treat focal hand dystonia in musicians-A pilot study. J Hand Ther. 2021 Apr-Jun;34(2):309-314. doi: 10.1016/j.jht.2021.05.007. Epub 2021 May 28. PMID: 34176657.

Illustrationen © Henrike Haselhuhn, 2023



Messe Stuttgart

BRAWO

Die Blasorchester-Messe

Die ganze Welt der Blasmusik trifft sich in Stuttgart! Mit der BRAWO schaffen wir einen einzigartigen Dreiklang aus **Ausstellung, Workshops** und **Konzerten**, der keine Wünsche offen lässt.

- **AUSSTELLUNG**
  Testet und kauft bei großen Marken und kleinen Manufakturen alles, was euer Musikerherz begehrt
- **BRAWO-Akademie**
  Lernt von namhaften Größen bei über 50 hochkarätigen Workshops, Vorträgen und Wettbewerben
- **30 Konzerte**
  Seid mittendrin im Festival-Feeling bei Popup-Auftritten im Messegeschehen und bei Konzerten musikalischer Größen

10% RABATT
Jetzt mit dem Rabattcode **ONLINEAKADEMIE26** ein vergünstigtes Tagesticket holen

European Championship for Wind Orchestras

Neun Nationen, ein europäischer Musikgeist: Erlebt Blasmusik auf höchstem Niveau.

20. – 22. November 2026

messe-stuttgart.de/brawo

BLASMUSIKVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG
Bundesvereinigung Deutscher Musikverbände e.V.
ECWO
LOTTO Baden-Württemberg
brawomesse
brawo_messe