

LESEPROBE

XXXL
version

Fingergymnastik für Gitarristen

Vol. 1



- Intensivtraining für die beliebtesten Techniken
- Leicht verständliche Schritt-für-Schritt-Anleitungen
- Sounddateien, TABs und Noten zu jeder Übung
- Für Anfänger und Profis

Vor dem Training: Aufwärmen und Dehnen

Im folgenden zeige ich dir essentielle Aufwärm- und Dehnübungen – für einen maximalen Trainingseffekt und um Verletzungen zu vermeiden.

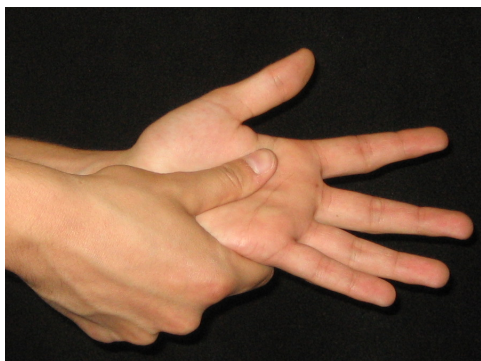
Die Übungen solltest du immer vor Konzerten, längeren Jam- und Übungssessions anwenden. Sie bewahren dich vor schmerzvollen Totalausfällen aufgrund von Sehnenscheidenentzündungen oder anderen Gitarristenkrankheiten, die aufgrund von Überlastungen auftreten.

Das Aufwärmtraining aus „Fingergymnastik für Gitarristen“ übersteigt die normalen Aufgaben eines Aufwärmprogramms und bietet einen eigenständigen Trainingseffekt, der sich bspw. in einer erweiterten Dehnbarkeit deiner Finger äußert. Wenn du die Übungen ernst nimmst, gehen sie Hand in Hand mit den eigentlichen Dehnübungen aus der Fingerübungssammlung, sodass du vielleicht sogar einen Stretch von 8 Bündeln und mehr schaffen kannst.

Wichtig ist, dass du die Übungen für beide Hände machst, egal ob du Rechts- oder Linkshänder bist.

Fangen wir gleich an:

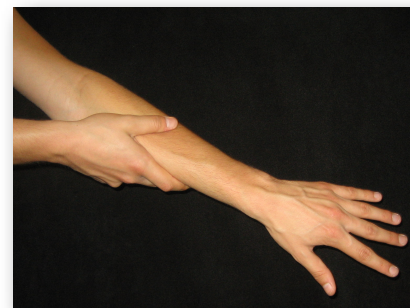
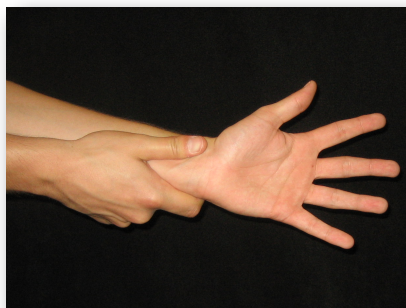
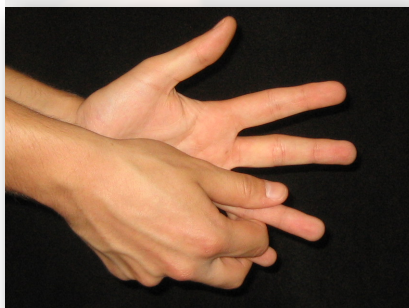
1. Massage



Die erste Übung ist eine einfache Massage deiner Hände und Finger, um deinen Blutkreislauf anzuregen.

Fange im inneren der Handfläche an und knete sie. Wander dann hoch bis an die einzelnen Fingerspitzen. Vergiss den Daumen nicht und massiere anschließend Handgelenk und Unterarm bis zum Ellenbogen.

Massiere beide Arme von oben und unten.



Wenn du diese Übung gemacht hast, wirst du merken, wie gut sich deine Hände und Finger anfühlen. Damit bist du gewappnet für die nächsten Aufwärmübungen – es geht weiter:

Aufbau und Struktur

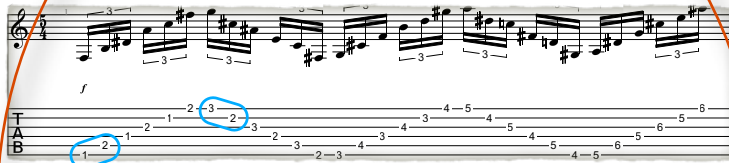
Sehen wir uns mal den Aufbau einer ganz normale Übung aus „Fingergymnastik für Gitarristen an“:



Erklärung

Starte im ersten Bund auf der tiefen E-Saite. Wir spielen eine Treppe über die Saiten hoch, wobei nur ein Ton pro Saite und Lage gespielt wird. Der Fingersatz ist nicht 100% konsistent.

Diese Übung passt in zwei Takte, sehen wir uns den ersten an:

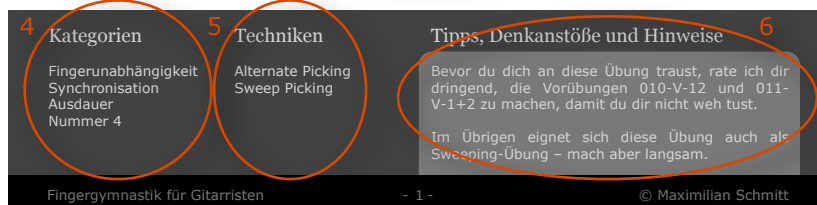
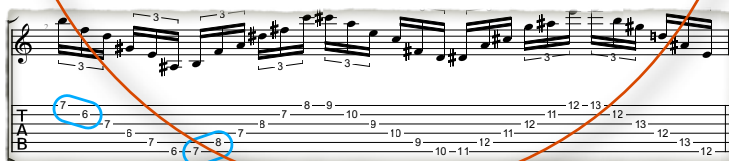


Für die Bünde 1 und 2 (1. Taktschlag) nutzt du den Fingersatz „1-2“, für Bünde 3 und 2 (2. Taktschlag) den Fingersatz „3-4“. Verwende ab dem 3. Taktschlag durchgehend den Fingersatz „3-4“ bzw. „4-3“.

Wir erinnern uns an die V-Sequenz:

Über alle Saiten hoch spielen, einen Bund weiter rutschen, über alle Saiten zurück spielen, einen Bund weiter, wieder hoch spielen, etc.... bis du in der 12. Lage angelangt bist.

Und so schließen wir mit Takt 2 an und ab:



4. Kategorien

Unter diesen Kategorien findest du die Übung im FingerübungsVZ wieder.

5. Techniken

All diese Techniken kannst du bei der Übung anwenden. Unter diesen Techniken findest du die Übung im FingerübungsVZ wieder.

6. Tipps, Denkanstöße und Hinweise

(Übungsspezifische) Tipps und Ratschläge, wie du noch mehr aus der Übung rausholen kannst.

1. Der Übungscode

Der Übungscode enthält Übungs-ID, Sequenz und Bundsatz und gibt dir auf einen Blick Auskunft, wie die genau Übung gespielt wird

2. Übung.pdf / Übung.gpx / Übung.midi vorhanden

Wurde die Übung in Noten / TABs in den Formate PDF / Guitar Pro und als Sounddatei im MIDI-Format beigelegt?

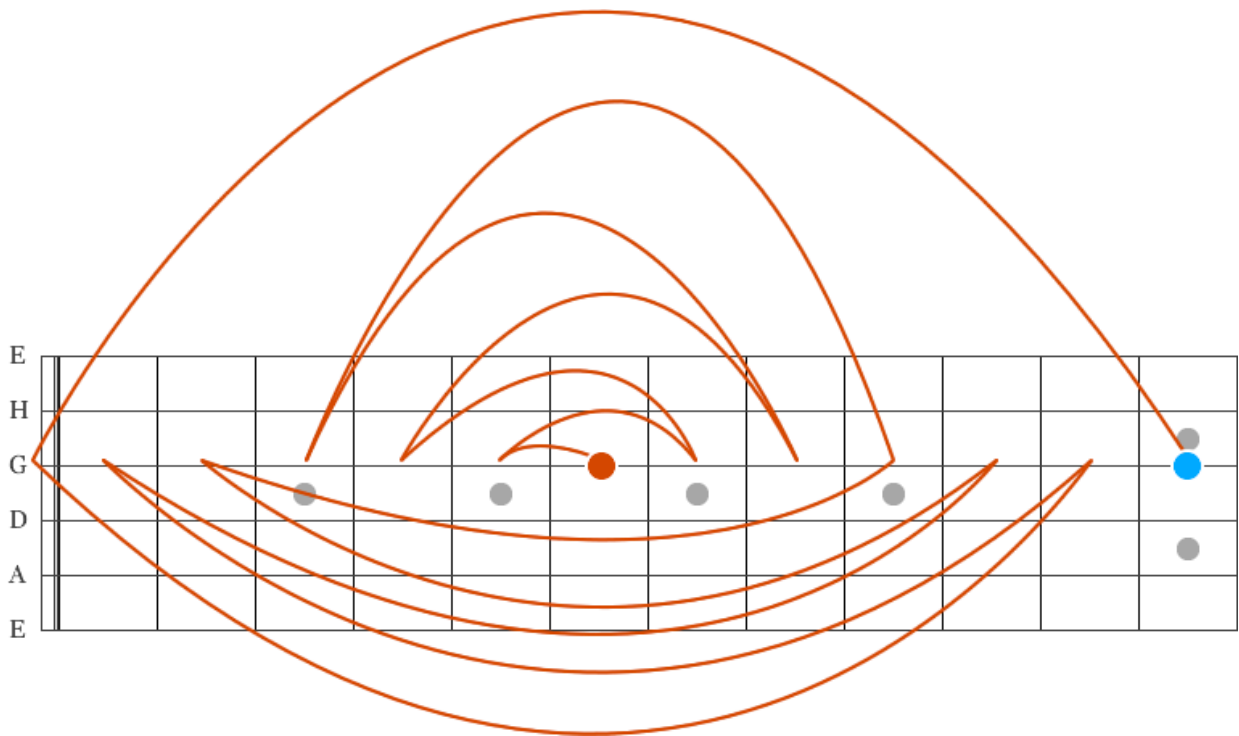
3. Knappe Erklärung mit TAB-Ausschnitten

Die Erklärung teilt dir in wenigen Sätzen wichtige Informationen zur Übung mit. Dazu zählen:

- Sequenz
- Finger- / Bundsatz
- TAB-Ausschnitte zur Veranschaulichung

Erklärung

Lege deinen Zeigefinger in den 6. Bund. Das ist unsere Startposition (roter Punkt in Grafik). Wir sliden nun zwischen 12. Bund und Sattel hin und her, wobei wir unseren Abstand immer weiter vergrößern. Folge dem Weg der Linie im Diagramm:



Wenn du am Ziel (blauer Punkt) im 12. Bund angekommen bist, slide den weg wieder zurück zum roten Punkt.

Hier ist der gesamte Weg in TABs notiert:

mf

TAB: 6 < 5 > 7 < 4 > 8 < 3 > 9 < 2 > 10 < 1 > 11 < 0 > 12 | 12 < 0 > 11 < 1 > 10 < 2 > 9 < 3 > 8 < 4 > 7 < 5 > 6

Kategorien

Ausdauer
Griff- und Lagenwechsel

Techniken

Legato

Tipps, Denkanstöße und Hinweise

Visier die Bünde an, bevor du sie mit deinem Finger ansteuerst, das erhöht deine Trefferquote!

Übe diese Übung auch mit jedem Finger durch, um den maximalen Profit aus ihr zu schlagen!

Hier klicken, um die volle Version von
„Fingergymnastik für Gitarristen“ zu
erhalten.



Macks it! Media