

Inhalt

Einleitung	11
------------------	----

Teil A: Was ist Üben?

I. Übestrategien	15
------------------------	----

1. Üben nach dem »Prinzip Hoffnung« oder nach dem »Prinzip des Problemlösens«?	15
2. »Stein auf Stein« oder »Entwicklerbad«?	16
3. Verbindliche Übereignen?	17
4. Ziele des Übens	17
5. Wahrnehmung	18
6. Nachahmung	22
7. Rotierende Aufmerksamkeit	24

II. Wissen – Können – Übebiografie	26
--	----

1. Wissen	26
1.1 Beschreibung von Fakten	26
1.2 Physiologisches Wissen	26
1.3 Psychologisches Wissen	28
1.4 Physikalisches Wissen über das Instrument	30
1.5 Physikalisches Wissen über den Körper	31
1.6 Physikalisches Wissen über Musik	32
1.7 Anatomisches Wissen	33
1.8 Musiktheoretisches Wissen	34
1.8.1 Intervalle hören	34
1.8.2 Intervalle den Fingerkonstellationen zuordnen	35
1.8.3 Harmonielehre	36
1.8.4 Struktur eines Werks	37
1.8.5 Stilistisches Wissen	38
2. Können	38
3. Übebiografie	39
3.1 Phasen der persönlichen Entwicklung	39
3.2 Phasen der Erarbeitung eines Werks	41

III. Lernbausteine	43
1. Chunks	43
2. Schemata – Skripte	46
3. Zahlen für das Gedächtnis	46
4. Partiturbild	47
5. Lautes Sprechen	47
IV. Wiederholungen	49
V. Pausen	53
VI. Fehler	56
1. Fehler als Informationsquelle	56
2. Fehlerdefinition	57
3. Absichtliche Fehler	58
4. Weiterspielen bei Fehlern	59
5. Fehler als fließender Übergang zu künstlerischer Gestaltung	60
VII. Wie lang ist »Jetzt«?	62
 Teil B: Bewegungen	
VIII. Funktionsbewegungen	67
1. Alltagsbewegungen	67
2. Gleichgewicht	68
3. Teilbewegungen	69
3.1 Doppelhebelbewegungen	70
3.2 Beugung und Streckung des Unterarms	70
3.3 Handgelenkbewegungen nach allen Richtungen	71
3.4 Unterarmrollung	71
4. Prinzip der Drehung	72
5. Asymmetrische Bewegungen	73

IX. Spannung und Entspannung	75
1. Lockerheit	75
2. Aufmerksamkeit auf verschiedene Körperpunkte	76
3. Üben ohne Aufmerksamkeit	77
4. Absichtliche Spannung	78
5. Prinzip der Spannungsausbreitung	78
6. Das Rückstoßprinzip	79
7. Arbeitswiderstand	81
7.1 Reibung	81
7.2 Masse	83
8. Arbeitsabstand	84
X. Üben von Grundbewegungen – Reißverschlussprinzip	85
XI. Sensibilisierungsbewegungen	88
1. Schwank- und Drehbewegungen des Rumpfs	89
2. Beckenbewegungen	91
3. Beinbewegungen	92
4. Schulterbewegungen	92
5. Kopfbewegungen	93
6. Augenbewegungen	94
7. Sensibilisierungswirkungen zwischen rechts und links	94
8. Bewegungskette Kopf – Hand – Finger	95
9. Sensibilisierende Armbewegungen	96
10. Handgelenkbewegungen	97
11. Bewegungen in der Hand	98
12. Sensibilisierungsbewegungen der Finger	99
XII. Ausdrucksbewegungen	102
1. Sanftes Nicken	105
2. Kopfschütteln	106
3. Ducken – Aufrichten	107
4. Mimik	108

XIII. Atem	110
XIV. Training	113
1. Sport auf dem Instrument?	113
2. Training von Grundmustern	114
XV. Sprache	116
1. Musikalische Sprachanalogie	116
2. Technisch genutzte Sprachanalogie	117
XVI. Tastsinn	120
 Teil C: Mentale Organisation	
XVII. Allgemeine Übeorganisation	124
1. Vom Schweren zum Leichten	124
2. Organisation und Lockerheit	125
3. Zeitplanung vor Auftritten	126
XVIII. Üben mit guter Laune	127
XIX. Rhythmus und Tempo	129
1. Rhythmische Puffer	129
2. Freie Einsätze	131
XX. Das Prinzip der Variation	133
1. Rhythmische Varianten	133
2. Rhythmische Umgruppierungen	134
2.1 Veränderung der Auftakte	134
2.2 Verschiebung des Taktstrichs	136
2.3 Umgruppierung des Rhythmus bei Sechachteltakten	136
2.4 Synkopische Spiele	136

3. Betonungen – Verlängerungen	137
4. Unterteilungen	138
XXI. Räumliche Orientierung	139
1. Die räumliche Gliederung auf dem Instrument	139
2. Spielfiguren der Finger	140
3. Abmessen von Abständen	141
4. Räumliche Vorstellungshilfen	144
XXII. Verknüpfungsstrategien	146
1. Fingernummern	147
2. Prinzip des Addierens von Tönen	148
2.1 Hinzufügen von Tönen – vorwärts	148
2.2 Hinzufügen von Tönen – rückwärts	149
3. Stoppen an bestimmten Stellen	149
4. Analogiefallen	150
5. Muster mit Anfangstönen	151
XXIII. Textänderungen	152
1. Langsam spielen	152
2. Akzente	154
3. Überspringen von Tönen und Takten	155
4. Einfügungen	155
5. Transponieren	156
6. Änderung von Fingersätzen	157
XXIV. Blattspiel	159
XXV. Mentales Üben	162