

Workbook

Übetechniken für schnelle &
knifflige Läufe





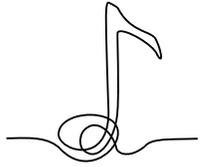
Hey, so schön, dass Du dabei bist!

In diesem Workbook lernst Du Schritt für Schritt, wie Du schnelle oder knifflige Läufe effektiv und abwechslungsreich üben kannst, ohne immer wieder dasselbe zu wiederholen und vor Langeweile und Frust aufzugeben, bevor sie richtig sitzen.

Mit der richtigen Übertechnik reichen kurze, knackige Übesessions, damit Du im Konzert Dein Bestes geben kannst.

Ich empfehle Dir, die drei Übertechniken nacheinander in Dein Üben zu integrieren. Wahrscheinlich hast Du Dich im Workshop schon für eine entschieden, dann starte genau mit dieser.

Und jetzt viel Spaß beim Ausprobieren und frohes Üben!
Melina



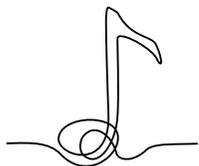
Das Ziel beim Üben von Läufen

Meist stehen wir vor zwei Herausforderungen beim Spielen von schnellen und kniffligen Läufen:

1. Die richtigen Noten zu spielen.
2. Den Lauf im angestrebten Tempo zu spielen.

Deshalb ist Dein Ziel:

1. **Du willst den Lauf als eine Einheit denken, hören und spüren. Er soll sich "rund" anfühlen.** Dafür brauchst Du:
 - a. Schnelligkeit
 - b. Sicherheit
 - c. Lockerheit
2. Du willst Dich davon lösen, Dich auf einzelne Details konzentrieren zu müssen. Diese zerstören den Fluss und Zusammenhang der Bewegung. Ein Beispiel wäre die Überkonzentration auf einen Ton, der schief gehen könnte.

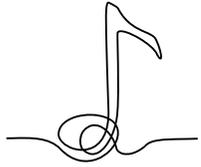


Vorbereitung: Lerne den Lauf.

Erschaffe Dir eine gute Grundlage, indem Du den Lauf in einem angenehmen Tempo 5-10x spielst, sodass Du die volle Kontrolle über Töne, Intonation, Bewegung, technische und klangliche Dinge hast.

Tipps:

1. Übe immer nur so viele Töne, wie Du überblicken kannst. Unterteile den Lauf, wenn es zu viele Töne sind.
2. Höre Dir aufmerksam zu, ob wirklich alle Töne sauber gespielt sind.
3. Spüre in Dich hinein, ob Dir Stellen auffallen, bei denen Du verspannst. Eventuell kann es helfen noch etwas langsamer zu spielen oder die Hände und den Körper auszuschütteln, um die Spannung loszulassen.



Eine Frage des Tempos

Je nach dem wie sicher Du Dich mit Deinem Lauf fühlst, kannst Du das Tempo nach und nach steigern, am besten mit einem Metronom. Wichtig ist, dass Du Dich, bevor Du das Tempo erhöhst, nicht mehr auf einzelne Töne oder Griffe konzentrieren musst.

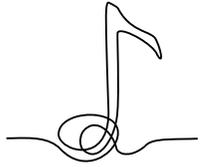
Langsames Üben hat seine Grenzen, um schnelle Läufe zu lernen

Langsam zu üben ist nicht die Lösung für alles, vor allem nicht beim Üben von schnellen Läufen, denn es besteht die Gefahr, dass Du Dir Dinge einübst, die im schnellen Tempo gar nicht funktionieren, wie zu große Bewegungen. Manche Probleme treten im langsamen Tempo auch gar nicht auf, sodass wir sie so gar nicht üben können. Die Übetekniken aus diesem Kurs fokussieren sich daher bewusst darauf, wie Du schnelle Bewegungen/ Tonverbindungen üben kannst.

Tipp: : Bringe also am besten schnell Variation in Dein Tempo. Je mehr verschiedene Tempi Du übst, desto flexibler bleibst Du im Ernstfall



Deine Notizen



Drei Übetechiken für schnelle Läufe.

Nachdem du nun eine gute Grundlage für Deinen Lauf geschaffen hast, nutzt Du nun drei Übetechiken, um Deinen Lauf noch "runder", sicherer, schneller und selbstverständlich spielen zu können.

1. Du übst den Lauf punktiert.
2. Du spielst auf den letzten Ton zu.
3. Du verschiebst den Taktstrich.

Was ist der Vorteil dieser Übetechiken bzw. Varianten?

1. Durch die Varianten fällt es Dir leichter die passenden Bewegungen zu finden.
2. Du trainierst Geschwindigkeit.
3. Du wirst gefordert, bleibst mit der Aufmerksamkeit dabei und übst so weniger Fehler ein.
4. Mit den Varianten findest Du leicht die Tonverbindungen bei denen es hakt.
5. Du bringst mehr Abwechslung in Dein Üben, damit macht es mehr Spaß!



Punktiert spielen

Bestimmt kennst Du den Tipp bereits Läufe punktiert zu üben, oder? **Aber worauf kommt es dabei an, damit Du bestmöglich davon profitierst?** Denn allein den Rhythmus zu verändern ist es nicht ;)

Punktierungen setzen sich aus einer kurzen und einer langen Note zusammen. Beide erfüllen beim Üben von Läufen eine andere Aufgabe.

Mit der **kurzen Note** übst Du schnelle Bewegungen und Tonverbindungen. Deshalb darfst Du hier gerne ins Extrem gehen und diese so kurz und knapp wie möglich spielen. Wichtig: Egal, ob Du in einem langsamen oder schnellen Tempo übst. Bei welchen Tonverbindungen das schwerfällt, darfst Du gerne mehr Zeit investieren und diese Tonverbindung gesondert üben z.B. langsam oder im Wechsel. Das sind genau die Stellen, wo es beim Lauf haken würde.

Die **lange Note** nutzt Du dafür mögliche Anspannungen oder Verspannungen wahrzunehmen und loszulassen, um diese Gefühl anschließend auf den Lauf zu übertragen. Wie Du weißt, unnötige Spannung ist der Feind von schnellen Bewegungen.

Wichtig übe beide Varianten der Punktierung, um alle Tonverbindungen auf Schnelligkeit zu trainieren. 1. Die lange Note zuerst, gefolgt von der kurzen. 2. Die kurze Note gefolgt von der langen.

Und nun viel Freude beim Ausprobieren!





Auf den letzten Ton zuspielden

Bei dieser Technik beginnst Du Deinen Lauf von hinten aufzuzäumen. Das heißt wir starten mit dem letzten Ton und hängen diesem nach und nach mehr Töne an, bis Du den ganzen Lauf spielst.

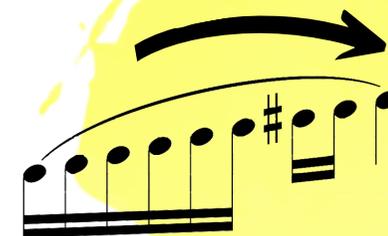
1. Spiele als erstes den letzten Ton und spüre wie sich dieser anfühlt. Es ist leichter einen Lauf sauber zu spielen, wenn Du weißt, wo oder wie Du landen möchtest.
2. Nun spielst Du nach und nach immer einen Ton mehr von hinten nach vorne. Wichtig: Wir betonen dabei immer den letzten Ton.
3. Außerdem wollen wir hier wieder schnelle Bewegungen trainieren, spiele die Tonverbindungen so schnell es geht.
4. Nimm Dir zwischen den Wiederholungen Zeit Verspannungen loszulassen.

Mit dieser Technik findest Du sehr gut heraus, welcher Tonwechsel noch holprig, noch nicht rund ist. Sollte so ein Fall auftreten, isoliere die betroffenen Töne und spiele sie im Wechsel – hin und her. Erst langsam, dann schneller, so lange bis sich diese Verbindung rund anfühlt. Anschließend integrierst Du sie wieder in den Lauf.

zu 1.)



zu 2.) Füge dem letzten Ton für Ton hinzu, hier eingekreist.





Deine Notizen



Den Taktstrich verschieben

Diese Übeteknik ist aus meiner Sicht die mental forderndste, aber vielleicht auch die wirkungsvollste. Achte darauf, dass Du Dir zuvor eine gute Grundlage erarbeitet hast, sonst wird es schwer diese Technik anzuwenden.

Wie funktioniert's?

Bei dieser Technik verschiebst Du den Taktstrich deines Laufes so, dass erst ein, dann zwei, dann drei Töne usw. einen Auftakt bilden. Anders gesagt: Du gruppierst die Töne um und verlegst die Schwerpunkte und es verändern sich die Gruppen des Laufes.

Es ist erstaunlich wie anders sich die Läufe oder Passage dadurch anfühlen und anhören können. Manchmal bringt das einen richtig zum schmunzeln. Und das ist genau das, was uns an dieser Technik so fordert.

Die meisten Musiker:innen berichten, dass sich gerade diese Übeteknik zu Beginn etwas sperren. Gibt Dir also etwas Zeit Dich da reinzufuchsen. Du schaffst das und das wird sich lohnen.

Der Lauf den Du üben möchtest, ohne Auftakt.



Ein Ton als Auftakt. Der Taktstrich ist um einen Ton verschoben.



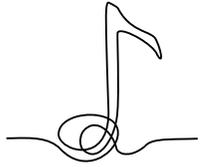
Der Taktstrich ist um 2 Takte verschoben.



• • •

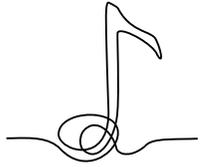


Deine Notizen



Worauf darfst Du bei allen drei Techniken achten?

1. Variiere auch bei den drei Übetechiken gerne das Tempo.
2. Höre Dir genau zu. Sind die Tonwechsel sauber? Kannst Du alle Töne als eine Einheit hören?
3. Spüre in Deinen Körper: Kannst Du den Lauf als Einheit wahrnehmen oder gibt es Stellen, wo der Fluss der Bewegung unterbrochen ist?
4. Wichtig: Die Übetechiken sollten keine zusätzlichen Verspannungen hervorrufen. Sollte dies doch passieren, löse diese indem Du z.B. Deine Hände ausschüttelst, mit mehr Vertrauen an den Lauf gehst oder langsamer spielst. Sollten die Spannungen nicht nachlassen, wechsele für diesen Lauf lieber zu einer der anderen Übetechnik.



Schnelle Läufe üben – Zusammenfassung für Deinen Notenständer

1. Den Lauf lernen. 5-10x kontrolliert wiederholen. Dabei langsam starten und dann das Tempo erhöhen.
2. Suche Dir eine Übetchnik aus:
 - a. Punktiert spielen.
 - b. Auf die letzte Note zuspieren.
 - c. Den Taktstrich verschieben.
3. Lockere zwischendurch Körper und die Hände, indem Du sie ausschüttelst, passe ggf. die Übetchnik an.
4. Ziel ist, dass Du den Lauf als eine Einheit denken, hören und spüren kannst. Er soll sich "rund" anfühlen.
5. Funktioniert der Lauf gut, sollte er wieder in einen großen Zusammenhang im Stück integriert werden, um zu schauen, ob er auch jetzt funktioniert.



Website

www.melinapaetzold.de



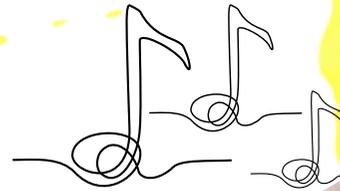
E-Mail-Adresse

hallo@melinapaetzold.de



Instagram

[@melinapaetzold](https://www.instagram.com/melinapaetzold)



Fotos: Karoline Wolf