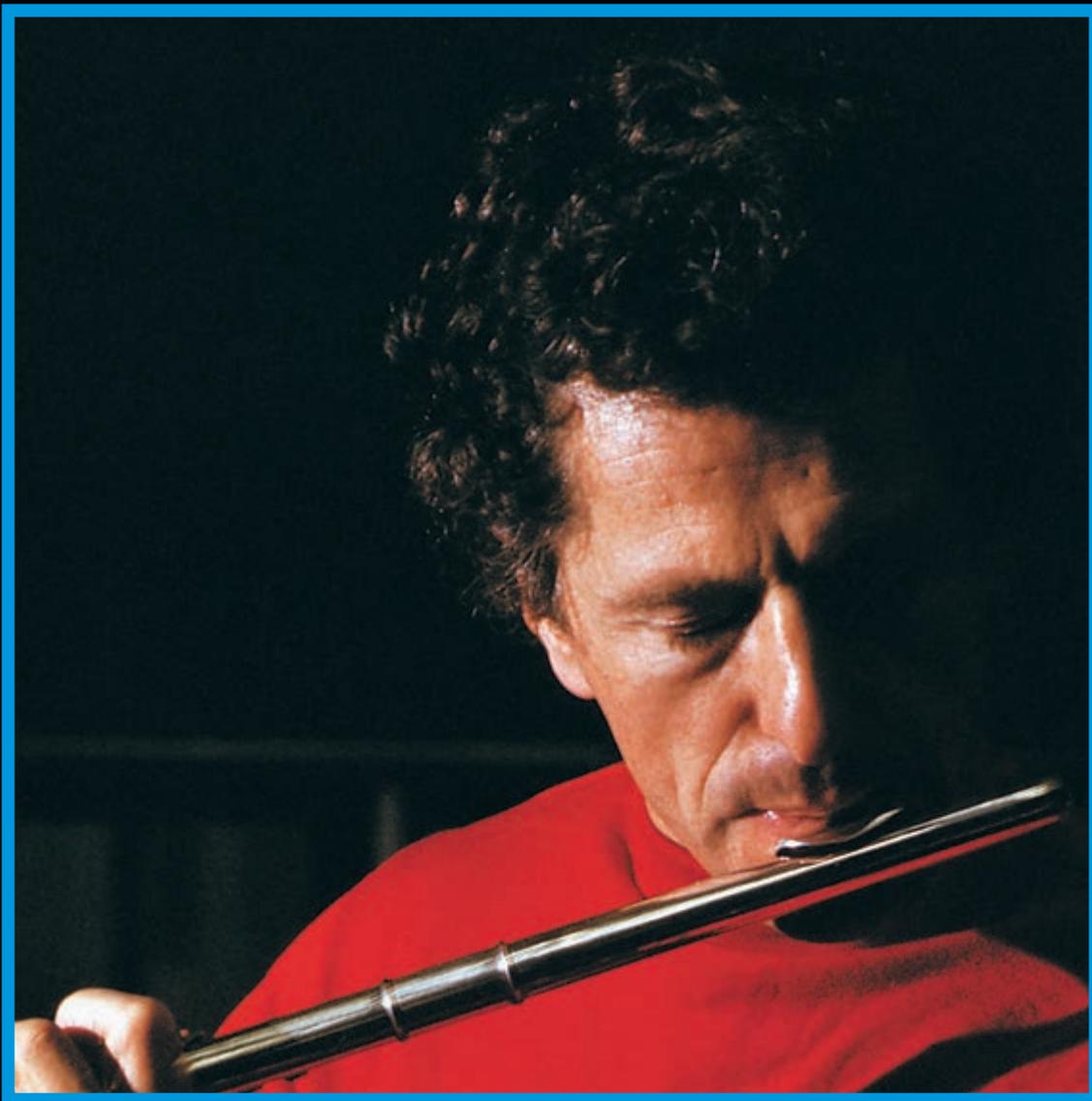


PETER-LUKAS GRAF  
**CHECK-UP**

20 Basic Studies  
for Flutists  
20 Basis-Übungen  
für Flötisten



 SCHOTT

Peter-Lukas Graf

# Check-up

20 Basic Studies for Flutists  
20 Basis-Übungen für Flötisten

3<sup>rd</sup> revised Edition / 3. überarbeitete Auflage 2002

ED 7864

Édition française / Edizione italiana  
ED 8010

Edición española / Edição portuguesa  
ED 9237



Mainz · London · Berlin · Madrid · New York · Paris · Prague · Tokyo · Toronto

© 1991 SCHOTT MUSIC GmbH & Co. KG, Mainz · Printed in Germany

## Preface

I should like to offer this book to flutists as a training programme which is useful for both, concentrated 'warm up' as well as systematic daily practice. The 20 exercises include all problems specific to flute technique. The order of the exercises and the timetable enable the player to work through the whole programme without tiring.

The programme takes at least one hour to complete. A free choice of exercises is also possible. For those who are aiming at a thorough 'check-up' of their flute technique, however, (not just wishing to maintain personal standards but to improve them) there is only one way to achieve lasting control, and that is by performing all the exercises.

There is no obligation to follow the programme in strict sequence. It is possible, for instance, to start with the exercises designed for embouchure (4-6), and then continue with the breathing exercises (1-3). In principle, however, I would recommend following the programme as it stands. This will prevent fatigue, and maintain the pleasure of playing. After all, playing with enjoyment is the prerequisite for all successful practice (see 'Golden Rules').

Peter-Lukas Graf

## Vorwort

Mit diesem Heft möchte ich den Flötisten ein Programm anbieten, das sich sowohl für gründliches Einspielen als auch für systematisches tägliches Üben eignet. Die 20 Übungen beinhalten sämtliche spezifischen Probleme der Flötentechnik. Die Reihenfolge der Übungen und der Zeitplan ermöglichen es, mühelos das ganze Programm durchzuarbeiten.

Ein kompletter Durchgang dauert minimal eine Stunde. Stattdessen kann auch eine freie Wahl von Übungen getroffen werden. Aber wer einen gründlichen „Check up“ seiner Flötentechnik machen will, wer seinen persönlichen Standard nicht nur erhalten sondern auch verbessern möchte, der wird sich immer wieder anhand des vollständigen Programms kontrollieren.

An der Reihenfolge der Übungen muß nicht unbedingt festgehalten werden. Man kann zum Beispiel mit den Ansatz-Übungen (4-6) beginnen und die Atem-Übungen (1-3) erst an zweiter Stelle spielen. Grundsätzlich empfehle ich jedoch, dem Programm zu folgen. So vermeidet man Ermüdung und behält die Lust am Spielen. Und Spielfreude ist die Voraussetzung für jedes erfolgreiche Üben (siehe „Goldene Regeln“).

Peter-Lukas Graf

# Contents

<b>Preface</b>	2
<b>The 'Philosophy' of Practice</b>	4
<b>7 Golden Rules for Practising</b>	4
<b>20 Basic Exercises</b>	6
<b>Breathing</b>	
Exercise 1 Abdominal Breathing	6
Exercise 2 Full Breathing (abdomen/chest)	9
Exercise 3 Economical Breathing	12
<b>Embouchure</b>	
Exercise 4 Glissando	14
Exercise 5 Whistle Sounds	16
Exercise 6 Singing and Playing	18
<b>Fingers I</b>	
Exercise 7 Position and Synchronization	20
<b>Scales and Arpeggios</b>	
Exercise 8 Major and Minor Scales	22
Exercise 9 Arpeggios	24
Exercise 10 Chromatic Scales	26
Exercise 11 Whole-tone Scales	28
<b>Registers I</b>	
Exercise 12 Harmonics	30
Exercise 13 Large Intervals	32
Exercise 14 Registers and Dynamics	34
<b>Articulation</b>	
Exercise 15 Training the Tongue	36
<b>Tone</b>	
Exercise 16 Dynamics and Vibrato	40
<b>Fingers II</b>	
Exercise 17 Dexterity	42
<b>Registers II</b>	
Exercise 18 Octaves	44
<b>Fingers III</b>	
Exercise 19 Trill Control	46
Exercise 20 Trills with Turns	47

**Timetable** (seperate sheet)

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	2
<b>Zur „Philosophie“ des Übens</b>	4
<b>7 Goldene Regeln für das Üben</b>	4
<b>20 Basis-Übungen</b>	6
<b>Atmung</b>	
Übung 1 Bauch-Atmung	6
Übung 2 Voll-Atmung (Bauch/Thorax)	9
Übung 3 Ökonomisches Atmen	12
<b>Ansatz</b>	
Übung 4 Glissando	14
Übung 5 Whistle-Töne	16
Übung 6 Singen und Spielen	18
<b>Finger I</b>	
Übung 7 Haltung und Synchronisation	20
<b>Tonleitern und Arpeggien</b>	
Übung 8 Dur- und Moll-Tonleitern	22
Übung 9 Arpeggien	24
Übung 10 Chromatische Tonleitern	26
Übung 11 Ganztonleitern	28
<b>Registerwechsel I</b>	
Übung 12 Obertöne	30
Übung 13 Große Intervalle	32
Übung 14 Register und Dynamik	34
<b>Artikulation</b>	
Übung 15 Zungentraining	36
<b>Ton</b>	
Übung 16 Dynamik und Vibrato	40
<b>Finger II</b>	
Übung 17 Geläufigkeit	42
<b>Registerwechsel II</b>	
Übung 18 Oktaven	44
<b>Finger III</b>	
Übung 19 Triller-Tempo	46
Übung 20 Triller-Nachschläge	47

**Zeitplan** (Einlage-Blatt)

## The 'Philosophy' of Practice

### *The purpose of all technique is good music making*

If you wish to avoid virtuosity for its own sake ...

- forget technique when you make music and strive, above all, for lively and distinctive expression;
- on the other hand, for technical studies, play imaginatively and *espressivo*.

### *The better the technique, the greater the possibilities for musical and expressive playing*

When you are making music and experience difficulties ...

- try to understand the reason for them, and consider which of the 20 exercises will best help towards their solution;
- practise the appropriate exercise thoroughly, or invent a suitable variation.

### *Progress cannot be forced*

By taking appropriate action you are certain of progress, but you cannot know how quickly and to what degree it will be achieved. Therefore:

- practise in a concentrated, but also a patient manner;
- be grateful for any progress (even if it is only a small advance), and prepare yourself confidently to take the next step.

## 7 Golden Rules for Practising

### ① Resolve

Don't rush thoughtlessly into practice. Consider first:

- will I be happy practising what I can already do?
- is pleasure the only reward I expect from playing?
- or do I want to improve my playing both technically and musically?

### ② Body

- Remember that the flute is just one part of your instrument. When you play the flute, your body is also very much involved (respiratory organs, lips, tongue, throat, hands).

## Zur „Philosophie“ des Übens

### *Sinn und Ziel aller Technik ist gutes Musizieren*

Wenn du instrumentale Virtuosität als Selbstzweck vermeiden willst ...

- vergiß beim Musizieren die Technik und suche in erster Linie lebendigen, charakteristischen Ausdruck;
- mobilisiere andererseits bei technischem Studium die Fantasie, und spiele auch Übungen ausdrucksvoll.

### *Je besser die Technik, desto vielfältiger die Möglichkeiten ausdrucksvollen Musizierens*

Wenn du beim Musizieren auf Schwierigkeiten stößt ...

- erforsche die Ursache und überlege, welche der 20 Übungen dir bei deinem Problem weiterhilft;
- trainiere die entsprechende Übung ausführlich, oder erfinde eine passende Variante.

### *Fortschritt läßt sich nicht erzwingen*

Wenn du das Richtige tust, ist dir Fortschritt gewiß, nicht aber wann und wieviel. Deshalb:

- übe konzentriert, aber übe mit Geduld;
- sei dankbar für jeden Fortschritt (auch für einen kleinen), und bereite dich zuversichtlich für den nächsten vor.

## 7 goldene Regeln für das Üben

### ① Entschluß

Stürze dich nicht kopflos ins Üben. Überlege zuerst:

- will ich mich nur erbauen an dem, was ich bereits kann?
- will ich nur meine Spiellust befriedigen?
- oder will ich mein Spiel technisch und musikalisch verbessern?

### ② Körper

- Vergiß nie, daß die Flöte nur einen Teil deines Instrumentes ausmacht. Als Flötist spielst du weitgehend auch mit dem Körper (Atemapparat, Lippen, Zunge, Hals, Hände).

- Therefore prepare your body as a matter of course, just as you require your flute to be in good working order.
- Especially before you start make sure that
  - a) your weight is equally distributed on both legs,
  - b) your spine is straight. A common fault is the 'hollow back' posture which prevents proper breathing. Straighten the spine by leaning your back flat against the wall, with your feet placed slightly forward.

### 3 Programme

- Always practise with a definite purpose and a clear aim in mind.
- Choose the exercise appropriate to that aim.
- Use the whole programme of exercises for:
  - a) concentrated overall training ('keeping fit'),
  - b) detailed work on particular problems.

### 4 Tone

- Every exercise should be treated as one in tone production and practised accordingly.
- The tone you wish to produce should always be clear in your mind; listen to yourself all the time.
- Be conscious of this ideal of tone control even in exercises for breathing, fingering and articulation.

### 5 Rhythm

- Your practice should always be rhythmically precise, even in exercises for tone development. Music has a pulse which occurs in time and 'organizes' that time rhythmically.
- Use the metronome for every exercise for a check up from time to time.

### 6 Variety

- Do not practise the same exercise for too long.
- Constantly vary the aspect of playing on which you concentrate when practising: alternating between the points of focus in your practice (for instance from tongue articulation to finger technique, or from finger technique to tone production) will relax and keep you fresh.

### 7 Pleasure

- Always aim for a positive mood when practising.
- Keep your enthusiasm by interrupting your practice from time to time and doing something else.
- Never play listlessly. Without enjoying your practising you will only waste your time.

- Bereite deshalb deinen Körper ebenso selbstverständlich vor wie du Anspruch erhebst auf eine gut funktionierende Flöte.
- Achte insbesondere vor jedem Beginn auf
  - a) gute Verteilung des Gleichgewichts auf beide Beine,
  - b) eine gerade Wirbelsäule. Eine häufige, der guten Atmung abträgliche Fehlhaltung ist das „Hohlkreuz“. Kontrolliere die Wirbelsäule durch flaches Anlehnen des Rückens an die Wand, bei leicht vorgestellten Füßen.

### 3 Programm

- Übe immer mit der klaren Vorstellung eines konkreten Ziels.
- Wähle die dem Ziel entsprechende Übung.
- Benütze das vorliegende Übe-Programm für
  - a) konzentriertes Gesamttraining (Kondition),
  - b) differenzierte Arbeit an Detail-Problemen.

### 4 Ton

- Betrachte jede Übung als eine Ton-Übung und praktiziere sie entsprechend.
- Bilde dir jederzeit eine möglichst klare Vorstellung des Tones, den du hervorbringen möchtest, und höre dir selber immer zu.
- Pflege diese Klang-Vorstellung und Klang-Kontrolle auch bei Atem-, Finger- und Artikulationsübungen.

### 5 Rhythmus

- Übe immer mit präzisiertem Rhythmus, z.B. auch Tonübungen. Musik pulsiert, sie geschieht in der Zeit und „ordnet“ die Zeit rhythmisch.
- Benütze für jede Übung das Metronom, wenigstens zur gelegentlichen Kontrolle.

### 6 Abwechslung

- Verharre nicht zu lange bei ein und derselben Übung.
- Ändere immer wieder den Aspekt, auf den du dich beim Üben konzentrierst: der Wechsel des Übungs-Schwerpunktes (z.B. von Zungenartikulation auf Fingertechnik oder von Fingertechnik auf Tongebung) wirkt sich aus als Entspannung und Erholung.

### 7 Lust

- Bemühe dich beim Üben stets um gute Laune.
- Halte sie dir lebendig, indem du das Üben gelegentlich unterbrichst und dich anderen Dingen widmest.
- Übe nie lustlos: du würdest nur Zeit vergeuden.