

Josef Märkl

Violintechnik intensiv

Band **1** Konditionstraining

 SCHOTT

ED 8681

Violintechnik intensiv

Band **1** Konditionstraining

Diese Übungen wurden geschrieben für Geiger jeden Alters und jeden Könnens, ausgenommen konzertierende Künstler, von denen wohl jeder sein eigenes Übungskonzept entwickelt hat.

Der **Orchestermusiker**, besonders im Opernorchester, ist einer enormen körperlichen Belastung ausgesetzt. Ohne tägliche Pflege seiner Spieltechnik leidet mit der Zeit die Tonqualität, die Treue, die Sicherheit und schließlich die Fähigkeit zu sehr schnellen, präzisen Bewegungen. Ein „maßgeschneidertes“ Übeprogramm läßt bei relativ geringem Zeitaufwand ein hohes Niveau erreichen und erhalten.

Die große Zahl von **Laienmusikern** ist vielfach ohne Betreuung durch einen fachkundigen Musiker. Ihnen zu helfen, die Summe ihrer Fähigkeiten zu vermehren, war eigentlich der Anreiz für den Verfasser, vorliegende Übungen zu entwickeln. Der beispielhafte Idealismus dieser liebenswerten Amateure ermöglicht selbst bis ins hohe Alter ungeahnte Lernerfolge.

Jugendliche, die noch im Aufbau ihrer Technik begriffen sind, können neben den Anleitungen ihres Lehrers im Konditionstraining einen Einblick in kleine und kleinste Bereiche unserer Spieltechnik gewinnen. Besonders die Einspiel-Übungen der Stufe I führen hin zu einer „Übehigiene“, die allen guten Spielern längst zur Selbstverständlichkeit wurde.

Junge Lehrer schließlich können durch die Komprimiertheit des Stoffes leichter einen Überblick gewinnen und eine entsprechende Auswahl für ihre Schüler treffen.

Die Einteilung in Stufe I, II und III soll jeder Gruppe das Auffinden des für sie zutreffenden Schwierigkeitsgrades der Übungen erleichtern.

Stufe I: für Jugendliche, Laien
Stufe II: für gut ausgebildete Laien, Studierende
Stufe III: für Studierende, Orchestermusiker

Josef Mä

Bestellnummer: ED 8681

Fotos: Willi Wagner, Murnau
Lektorat: Dr. Rainer Mohrs
© 1999 Schott Music GmbH & Co. KG, Mainz
BSS 49 007

Vorwort	2
Konditionstraining	4
1. Wie soll ich üben?	5
2. Vorbereitung	7
Dehnübungen und Handmassage	7
Mit dem Bogen atmen	9
3. Übungen ohne Bogen	10
Anschlagsarten	10
Pizzicato	10
Pizzicato der rechten Hand	12
Pizzicato rechts und links	13
Pizzicato nur mit der linken Hand	13
4. Trillerstudien	17
5. Vibrato	20
Amplituden-Training	24
Vibrato als Ausdrucksmittel	26
6. Geläufigkeit	29
7. Saitenübergänge und Klangbrücken	33
Der Saitenübergang	33
Klangbrücken	36
Gleichzeitiges Aufsetzen mehrerer Finger	41
8. Strecken und Zusammenziehen	44
Halbton-Etüden	45
Doppelgriffe	52
Strecken und Zusammenziehen in hohen Lagen	63
9. Lagenwechsel	65
Gleitübungen	66
Technischer Lagenwechsel zur Nachbarseite ohne Gleitvorgang	74
Zweifinger-Training	77
Der Lagenwechsel als Ausdrucksmittel	81

Wie kann ein Geiger mit möglichst geringem Zeitaufwand seine Spieltechnik auf ein hohes Niveau bringen und halten, wie kann er Fehlerhaftes erkennen und durch gezieltes Üben ausmerzen?

Die klassischen Etüden von Kreutzer, Dont etc. sind dazu nicht geeignet. Sie enthalten zu viele komplizierte Bewegungsabläufe links und rechts gleichzeitig. Der Spieler kann sich nicht auf ein bestimmtes Element konzentrieren, Ursachen der Fehler werden nicht aufgedeckt, es kommt zu Verkrampfung und Frustration.

Die vorliegenden Übungen sollen Abhilfe schaffen. Sie beruhen auf meiner jahrzehntelangen Lehr- und Erfahrung, insbesondere mit Laien. In jeweils wenigen Takten bzw. Zeilen werden wesentliche Elemente der Technik einzeln aufgegriffen und so gestaltet, daß es „klingt“ und das Üben Spaß macht. Jedem Bereich ist dabei die nötige Aufmerksamkeit gewidmet. Die Vielzahl der Übungen, eingeteilt in drei Schwierigkeitsstufen, wird für Berufsmusiker, Lehrer und Laienmusiker eine Fundgrube sein.

Jede Übung ist zunächst ein Test. Erst wenn auch die scheinbar leichten Übungen mit großer Gleichmäßigkeit und guter Intonation gespielt werden können, wird Mühelosigkeit erreicht und die Freude am Musizieren stellt sich ein. Damit wäre der Sinn eines Konditionstrainings erfüllt.

Band 2 enthält Übungen zur Bogentechnik und Koordinationsetüden.

Band 3 („Fit in 20 Minuten“) enthält Einspielübungen, stellt also einen konzentrierten Extrakt aus beiden Heften zusammen, der für das tägliche Einspielen gedacht ist.

Die von mir gegebene Auswahl ist nur ein Vorschlag und deckt alle Bereiche der Spieltechnik ab. Im Prinzip ist jede Übung zum Einspielen geeignet. Von Vorteil ist es, den Schwerpunkt beim Üben öfteren zu verlagern, z. B. auf Lagenwechsel oder einzelne Bogenstudien.

1

Betrachte zunächst jede Übung als Test für das Niveau deiner Technik.
Wähle diejenigen Übungen, die dir am leichtesten erscheinen.

2

Sobald du weißt, auf welcher Stufe (I, II oder III) deine Spielfähigkeit einzuordnen ist, befasse dich mit jeder Übung so lange, bis sie *mühe*los mit der angegebenen Metronomzahl gespielt werden kann.

3

Nun erweitere dein Trainingsprogramm um einige Übungen, die deine *persönlichen* Technik-Probleme betreffen.

4

Suche dir aus den Übungen diejenigen aus, die dir „liegen“, also ungeübt sofort fehlerfrei funktionieren, nimm sie zum *Einspielen* für ca. 10 bis 20 Minuten. Beschäftige dich erst dann mit den neuen, noch schwierigen Übungen.

5

Fordere von dir ein hohes Maß an *Fantasie* und *Selbstbeobachtung*. Kontrolliere immer wieder die Grundlagen: *Haltung*, *Impulsstärke* beider Hände. Kleine Ausgleichsbewegungen an den Haltepunkten Schulter, Kinn, Fingergelenke rechts, Daumen links verhindern eine Muskelstarre, die ernste Probleme und Schäden verursacht.

Suche den Gleichgewichtszustand mit einem kreisartigen Balancieren um den Schwerpunkt.

6

Werde dir über die Ursachen klar, die einen einzigen Schritt nach vorne ermöglichen.

Je ehrlicher und gründlicher diese Analyse vorgenommen wird, desto sicherer wird der nächste Fortschritt gelingen.

7

Bedenke: *Geduld*, *Ausdauer*, *Fortschritt* bilden ein Kontinuum, eine nicht trennbare Einheit.

Sei immer *positiv* und *zuversichtlich* deinen Bestrebungen gegenüber.

Meide alles Depressive und zweifle nicht an deiner Lernfähigkeit, auch wenn du das 80. Lebensjahr bereits überschritten hast!

gen.

Strebe immer nach dem *bestmöglichen Klang*.

9

Bedenke, daß natürliche Abnutzung deiner Spieltechnik durch zu wenig oder unregelmäßige Kontrolle sowie der allgemeine Leistungsschwund durch das Älterwerden deine Spielqualität ständig verschlechtern. Diesen natürlichen Prozessen kann begegnet werden durch einen *Übeplan*, der konsequent bei Einsatz aller seelisch-geistigen Kräfte durchgeführt, nicht nur den Status quo a lange Zeit erhalten, sondern ein kaum zu hoffendes Niveau erreichen läßt.

10

Die „Technik-Pflege“ ist ein Gebot der *Selbstachtung*. Die Selbstverwirklichung während des Musizieren hängt zum Großteil vom Reichtum der Technik ab.

Sei auch beim Üben ein *Lebenskünstler*, denn es soll der ganze Mensch spielen. Sorge *Abwechslung*. In gelöstem Zustand geht alles besser.

11

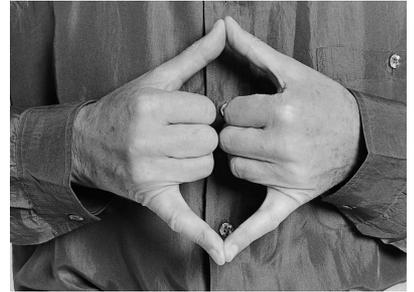
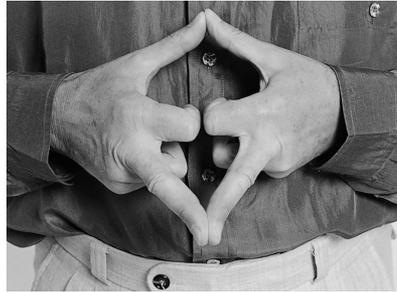
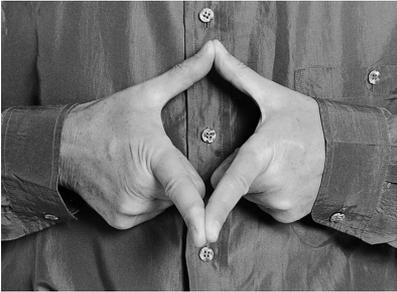
Übe mit den „unentbehrlichen Helfern“ Metronom und Spiegel.

Dehnübungen und Handmassage

Noch ehe wir zum Instrument greifen, massieren wir die Hände, vor allem die linke, um die Durchblutung zu fördern und die Sensibilität zu steigern.

1

Daumen und Zeigefinger beider Hände berühren sich und werden gegeneinander gewippt. Dasselbe mit dem 2., 3. und 4. Finger.



2

Mit gespreizten Fingern die Hände ineinander schieben. Die Finger fest gegen den Handrücken drücken und die Handflächen seitlich gegeneinander bewegen, wobei der starke Fingerdruck bleibt.



3

Die linke Hand an den Bauch legen und mit der rechten mit viel Druck zu den Fingerspitzen streichen. Einige Sekunden warten, dann wiederholen. Anschließend die rechte Hand mit der linken massieren.



4

Daumen und Zeigefinger ziehen mit Druck an den Seiten des gestreckten Zeigefingers der linken Hand zur Spitze, anschließend an der Ober- und Unterseite. Ebenso alle anderen Finger massieren.

