

Wie übe ich Alleine?

Hier einige Tipps zu einer Übe Form, die mich überzeugt und bei vielen Schülern das effizienteste Vorankommen zeigte, in der Zeit, in der sie so übten.

Dieses effiziente tägliche Üben gliedert sich in 3 Grundthemen

- Grundtechnik
- Üben und erarbeiten neuer Literatur
- Musizieren

Grundtechnik

Der Teil Grundtechnik ist wohl der schwierigste Teil zum regelmässigen Einbinden ins tägliche Üben. Dies ist jedoch ein massgebender Teil um sich zu verbessern.

Was gehört zur Grundtechnik;

- Tonleitern in allen Variationen
- Instrumentalspezifische Übungen (Bindeübungen, Klang und Ansatztraining, Flexibilität, Artikulation)
- Körper Bewusstsein (Atemübungen, Haltungsübungen, Ansatztraining)
- Instrumentalspezifische Extreme (Lautstärke, Tempo, Höhenttraining, Flexibilität, Artikulation)

Die Motivation für solche Themen erachte ich der Möglichkeit der Verbesserung. Wenn solche Übungen nur als Pflichtübung angesehen werden und ohne Konzentration abgespult werden sollte diese besser nicht machen, da dies sehr demotivierend wirken kann.

Wer sich aber die Möglichkeit zur Verbesserung gibt wird grosse Motivation finden.

Versuche immer herauszufinden was gut war und erst danach welches Element du verbessern willst. Die Verbesserung wird wahrscheinlich ein gutes Element wieder verschlechtern, nun braucht es eine weitere Wiederholung, um alles zusammensetzen – und Motivation entsteht.

Erkenntnis; Gib dir die Möglichkeit etwas zu Verbessern – dies bedeutet du musst Wissen was gut war – und das Ganze mehrmals Wiederholen!

Üben und erarbeiten neuer Literatur

Hier gibt es mehrere Teile; Etüden und Lernbücher, Solos und Ensembleliteratur.

Beim Erarbeiten von neuer Literatur ist es am effizientesten, wenn **keine Fehler** gespielt werden und genügend **korrekte Wiederholungen** gemacht werden. Dies bedeutet – reduzieren, zerteilen, verringern und wieder zusammensetzen und aufbauen.

Hier gilt; **Du musst Wissen was gut war!**

Hierzu habe ich zwei Hilfsmittel, die mir helfen herauszufinden was gut war!

1. Übepyramide
2. Smarties-Check, Gummibärli-Check, Sugus-Check

Wie übe ich Alleine?

(Diese zwei Elemente erkläre ich an einer anderen Stelle)

Versuche beim Erarbeiten dem Gehirn die nötigen Pausen zu geben, um die Konzentration nicht zu überlasten und dem Gehirn die Möglichkeit geben die Synapsen zu schreiben, also alles korrekt abzuspeichern. Dies bedeutet; dass prüfende Durchspiel der geübten Passagen erst nach einer grösseren Pause, oder besser erst am Folgetag zu machen. Wenn ich das prüfende Durchspiel erst am Folgetag mache, bin ich motiviert am Folgetag zu Üben.

Setze dir vor dem Erarbeitungsteil in deiner Übezeit möglichst ein machbares Ziel.

Erreichte Ziele stärken dein Selbstbewusstsein. Dies bedeutet zu Wissen was du gut gemacht hast!

Musizieren

Zum Musizieren gehört – Lieblingsstücke, Blattspiel, Literatur ausprobieren, Improvisation, Play
alongs..... usw.

Spiel was du magst, was dich motiviert, ohne grosse Fehlerkorrektur!