

Inhaltsverzeichnis von Einfach Üben:

Einleitung	7
Teil A. Was ist Üben?	10
Kap.I Übestrategien.....	10
1. Üben nach dem Prinzip Hoffnung oder nach dem Prinzip des Problemlösens?	10
2. AStein auf Stein@ oder AEntwicklerbad @?	11
3. Gibt es verbindliche Übe-Regeln?	11
4. Ziele des Übens	12
5. Wahrnehmung.....	13
a. Tonhöhe	14
b. Tondauer	14
c. Lautstärke	14
d. Tempo	15
e. Klangfarbe	15
f. Geräusche	15
g. Akkord-Disposition (Klavier)	15
h. Vibrato bei Melodie-Instrumenten	15
i. Artikulation (Tonbeginn/Tonende)	15
j. Variation vergleichbarer musikalischer Gebilde	15
6. Nachahmung	18
7. Rotierende Aufmerksamkeit.....	19
Kap.II Wissen und Können.....	22
1. Wissen.....	22
a. Beschreibung von Fakten	22
b. Physiologisches Wissen.....	22
c. Psychologisches Wissen	25
d. Physikalisches Wissen.....	26
e. Anatomisches Wissen.....	28
f. Musiktheoretisches Wissen	29
2. Können	32
Kap.III Lern-Bausteine	35
1. Chunks	35
2. Schemata, Skripte.....	38
3. Zahlen für das Gedächtnis	39
4. Partiturbild	39
5. Laut sprechen.....	40
Kap.IV Üben ist Wiederholung.....	40
Kap.V Pausen	43
Kap.VI Fehler	46
1. Fehler als Information.....	46
2. Fehlerkorrektur	47
3. Absichtliche Fehler	48
4. Weiterspielen bei Fehlern	49
5. Fehler als fließender Übergang zu künstlerischer Gestaltung.....	49
Kap.VII Wie lang ist "Jetzt?".....	51
Teil B. Bewegungen.....	55
Kap.VIII Funktionsbewegungen	55
1. Alltagsbewegungen.....	55

2. Gleichgewicht	56
3. Teilbewegungen	56
a. Doppelhebel- Bewegungen	57
b. Unterarm beugen und strecken.....	58
c. Handgelenkbewegungen nach allen Richtungen.....	58
d. Unterarmrollung.....	59
4. Prinzip der Drehung	59
5. Assymetrische Bewegungen.....	60
Kap.IX Spannung und Entspannung.....	61
1. Lockerheit.....	61
2. Absichtliche Spannung.....	62
3. Prinzip der Spannungsausbreitung	63
4. Das Rückstoßprinzip	64
5. Arbeitswiderstand.....	65
a. Reibung	65
b. Masse.....	66
6. Arbeitsabstand	67
Kap.X Üben von Grundbewegungen (Reißverschußprinzip)	68
Kap.XI Sensibilisierungsbewegungen	70
a. Schwank- und Dreh-Bewegungen des Rumpfs	71
b. Beckenbewegungen nach allen Richtungen	73
c. Beine	73
d. Schulterbewegungen	73
e. Kopf bewegen	74
f. Bewegungskette Kopf – Hand – Finger	75
h. Sensibilisierende Armbewegungen	76
i. Handgelenkbewegungen.....	77
j. Bewegungen in der Hand	78
k. Sensibilisierungsbewegungen der Finger.	79
l. Sensibilisierungswirkungen zwischen rechts und links.....	80
Kap.XII Ausdrucksbewegungen	81
1. Sanftes Nicken	84
2. Kopfschütteln.....	85
3. Ducken, Aufrichten	86
4. Mimik	87
5. Bewegungs-Assoziationen.....	88
6. Aufmerksamkeit auf verschiedene Körper-Punkte richten.....	89
Kap.XIII Atem	90
Kap.XIV Training.....	92
1. Sport auf dem Instrument?.....	92
2. Training von Grundmustern	94
Kap.XV Sprache.....	94
1. Musikalische Sprach-Analogie	95
2. Technisch genutzte Sprachanalogie.....	96
Kap.XVI Der Tastsinn	97
Teil C Mentale Organisation	99
Kap.XVII Allgemeine Übe-Organisation.....	99
1. Vom Schweren zum Leichten	99
2. Organisation und Lockerheit	100

	3. Zeitplanung vor Auftritten	100
Kap.XVIII	Üben mit guter Laune	101
Kap.XIX	Rhythmus und Tempo	102
	1. Rhythmische Puffer	102
	2. Freie Einsätze	104
Kap.	Das Prinzip der Variation	105
	1. Rhythmische Varianten	106
	a.Sie helfen bei der AChunk-Bildung@.	106
	b.Sie können eine gymnastische Aufgabe erfüllen	106
	2. Langsam üben.....	106
	3. Akzente	108
	4. Rhythmische Umgruppierungen.....	109
	a.Auftakte verschieben	109
	b.Taktstrich verschieben	110
	c.Rhythmus umgruppieren	111
	d.Synkopische Spiele	111
	5. Betonungen, Verlängerungen	111
	6. Unterteilungen	112
Kap.I	Räumliche Orientierung	112
	1. Die räumliche Gliederung auf dem Instrument	113
	2. Wie sind die Spielfiguren meiner Finger gegliedert?	114
	3. Abstände abmessen	115
	4. Assoziative räumliche Hilfen	117
Kap.II	Verknüpfungs-Strategien	118
	1. Fingernummern	119
	2. Prinzip des Addierens von Tönen beim Üben schwerer Stellen	120
	a.Töne vorwärts hinzufügen	120
	b.Töne rückwärts hinzufügen	121
	c.Stoppen an bestimmten Stellen	121
	d.Analogiefallen.....	122
	3. Textänderungen	123
	a.Langsam spielen	123
	b.Rhythmische Varianten verwenden	123
	c.Chunks bilden.....	123
	d.Mit rotierender Aufmerksamkeit üben	123
	e.Takte überspringen	123
	f.Einfügungen	124
	g.Transponieren	125
	4.Fingersatz ändern	125
	5. Muster von Anfangstönen	126
Kap.III	Blattspiel	127
Kap.IV	Mentales Üben.....	129
Teil D	Regie	132
Kap.V	Gestaltung	132
	1. Umgang mit der Zeit	132
	2. Musik drückt keine Fakten aus	133
	3. Der Musiker als Regisseur	133
	4. Größere sinnvolle Handlungseinheiten, Dramaturgie, Theater	134
	5. Spannungsästhetik.....	134

Kap.VI Regie-Werkzeuge	135
1. Was fällt auf?	135
2. Ästhetische Fragen stellen	136
3. Auffälligkeit als Verknüpfungs-Element	137
4. Musikalische Klammern	138
a. Dynamische Klammer	138
b. Agogische Klammer	140
c. Artikulatorische Klammer	141
Kap.VII Assoziationen	142
1. Dynamische Assoziationen	144
a. Physikalische Assoziationen	144
b. Ereignisse, Erlebnisse	144
c. Gespräche, Dialoge	145
d. Erzählungen, Märchen	145
e. Menschen im Raum	146
2. Situative Assoziationen	147
a. Bilder	147
b. Landschaften	148
c. Räume	148
Zusammenfassung	149