

Gedankensammlung 1. SightReading mit Ulf Prella am 22.06.20



Goldene Bewegungen

- 1) Doppelhebel
- 2) Zurückfedern
- 3) Fallenlassen
- 4) Schwung

Über Worte:

- Arm fallen lassen - Schulterblatt fallen lassen (Formulierung kann Änderung beim Spielen hervorrufen)
- Wie schwer kann ein Arm sein? Welche Muskeln können losgelassen werden?
- Sich sauwohl fühlen, Wortwahl bei Körperarbeit mit Pubertierenden
- Fallen lassen - Freilassen - Feinmotorik - Schweben
- Armgewicht - müder Arm
- für jede Schüler*in eine andere Sprache verwenden

Über Musikalische Spannung und Technische Spannung:

- musikalische Spannung sollte nicht mit erhöhter technischer Spannung einhergehen
- Lagenwechsel enthalten oft hohe musikalische Spannung, sind auf technischer Ebene jedoch als Fallenlassen und Entspannen zu betrachten

Über Bewegungen:

- Beim Üben schreiben wir unser eigenes Bewegungsprogramm, das wir später auf der Bühne abrufen. Alle Informationen des Übeprozesses werden dort gespeichert, sowohl die positiven als auch die negativen. Umso wichtiger ist positives Besetzen beim Üben
- Mentales Training zur Unterstützung von Bewegungsprozessen: wie sehe ich mich, wenn ich spiele?
- Das Bewegungsprogramm kann auch ohne die volle musikalische Spannung geübt und verfeinert werden. Musikalisch die Sau rauslassen, wenn einem danach ist und man einen geeigneten Zeitpunkt findet (nicht unter Stress zwischen zwei Terminen)
- Stetiges Entspannen von nicht benötigter Haltemuskulatur (s. Arm heben ohne Schulter hochzuziehen)
- Daumenlage: optimale Balance des Instruments finden, kleine Änderungen in der Position des Instruments haben große Auswirkung auf die Haltearbeit
- Bogenwechsel: durch eine kurze Entlastung („rauswippen“) die Saite zum Schwingungs-Nullpunkt und wieder zurück in den Ton begleiten
- Aufrechte Haltung begünstigt den Parasympathikus und sorgt dafür, dass wir uns wohlfühlen. Ein befreiter Kopf beim Spielen gibt Überblick und befreit auch die Ohren

Über das Vorspielen als Lehrender:

- bei schwierigen Stellen stellt man als Lehrperson manchmal unbewusst Spannungen dar, Vorspielen immer beispielhaft mit Leichtigkeit statt Spannung
- beim Unterrichten ein wesentliches Element auswählen, an dem man arbeitet und dieses exemplarisch besprechen

Übungen:

- Armgewicht 1: der Lehrende lässt die Schüler*in sein Armgewicht spüren
- Armgewicht 2: die Schüler*in gibt ihr Armgewicht an eine andere Person ab und lässt den Arm führen ohne selbst etwas zu tun
- Arm/Schulter: Arm heben, ohne die Schulter hochzuziehen, Bewegungen isolieren und differenzieren
- Freier Kopf 1: Schildkröte - Schildkröte zieht sich in ihren Panzer zurück, kommt heraus und schaut sich um
- Freier Kopf 2: Augen schließen, Kopf hochnehmen, Schulterblätter fallen lassen und Änderungen erspüren
- Bogenwechsel 1: Skateboard fahren
- Bogenwechsel 2: Schraubenzieher mit Drehbewegung zum Umlenken des Strichs an der Spitze
- Bogenwechsel 3: liegende 8
- Triller: Schwungbewegung aus dem Arm, Pizzicato mit dem „oberen“ Finger