

Machst Du auf der Gitarre zu wenig Fortschritte?

Dan Keller ~~~ www.guitarschoolofmusic.com

Zuerst möchte ich Dir eine ganz simple Idee vorstellen, mit der Du deutlich **mehr aus Deiner Übungszeit herausholen** kannst:

Üben = Trainieren!

Wenn Du diese Gleichung einmal verstanden hast, siehst Du Deine Übungszeit (= "Trainingssession") mit ganz anderen Augen. Du hast die Voraussetzung geschaffen, deutlich mehr aus Deiner Trainingszeit zu machen und auch **wirklich Fortschritte** zu erzielen!

Was kommt Dir beim Begriff „Training“ in den Sinn?

Sport, Trainer, Trainingsplan, Aufwärmen, Verletzung, Anstrengung, Schwitzen, Vorbereitung auf den Wettkampf, Ziele erreichen, Spass haben...

OK, und genau **darum geht es doch auch bei einer „Gitarren-Trainingssession“!**

Gitarre spielen ist körperliche Arbeit, wenn Du richtig Sound herausholen willst. Du brauchst einen guten Trainer = Gitarrenlehrer (Siehe auch meinen Artikel: [„Ich finde da, wo ich wohne, keinen guten Gitarrenlehrer!“](#)). Du hast bestimmte Akkorde, Grooves, Solos..., die Du lernen willst. Du wärmst Dich vor dem Spielen etwas auf, damit Du Dich beim Spielen nicht verletzt. Du übst für ein Konzert oder für einen Band Wettbewerb. Du willst ein bestimmtes Lick schneller spielen können. Du willst mit Deinen Kollegen eine Band gründen und Spass haben...

Gitarre spielen hat also sehr viel gemeinsam mit Sport. Ein Gitarrist kann daher auch ähnlich trainieren wie ein Sportler, wenn er grosse und konstante Fortschritte machen will. **Üben = Trainieren!**

So, hier habe ich Dir eine Checkliste notiert, die alle meine Schüler verwenden, um das Optimum aus ihrer Trainingszeit herauszuholen.

- ✓ **Ich verstehe den Unterscheid zwischen „Trainieren“ und „Spielen“**
→ Im "Training" will ich etwas verbessern. Beim "Spielen" will ich vor allem Gelerntes anwenden.
- ✓ **Ich reserviere mir eine bestimmte Zeitdauer für die Trainingssession**
→ Diese Zeit ist blockiert und wird voll und ganz für die Trainingssession verwendet.
- ✓ **Ich konzentriere mich und lasse mich nicht ablenken**
→ Keine „wartenden Aufgaben“ im Blickfeld (Aufräumen!)
- ✓ **Ich weiss bei jeder Übung, was ich konkret verbessern (= "trainieren") will**
→ Fragen: Warum trainiere ich mit dieser Übung? Worauf will ich speziell achten?
- ✓ **Ich trainiere regelmässig mit dem Metronom und kenne zu jeder Übung mein max. Tempo**
→ So weiss ich immer meinen aktuellen Stand und kann meinen Fortschritt messen :-)
- ✓ **Ich achte auf die Handhaltung und Plektrumhaltung**
→ Wo und wie liegt mein Handballen auf? Wie sind die Finger? Wie ist der Plektrumwinkel?...
- ✓ **Ich achte auf einen sauberen Ton ohne ungewollte Nebengeräusche**
→ Eine gute/sichere Dämpfungstechnik der linken und rechten Hand (Handballen) ist Voraussetzung!
- ✓ **Ich sehe meine Fortschritte und will mich immer weiter verbessern :-)**
→ Konstanter hörbarer Fortschritt ist eine starke Motivation!

Tipps

- Ergänze die Checkliste um weitere Punkte, die für Dich im Moment besonders wichtig sind!
- Drucke die Checkliste aus und hänge sie dort auf, wo Du trainierst, damit Du sie immer sehen kannst!

Und nun wünsche ich Dir viel Spass und mehr Fortschritte beim Gitarre Spielen.

Ich werde in weiteren Artikeln noch detaillierter über die verschiedenen Themen in der Checkliste schreiben.