

Lektionen zur Verbesserung der Bewegungsabläufe

Teil 1: Beweglichkeit der linken Hand / 2. Lektion

Hallo zusammen,

bei unserer ersten Lektion fiel ein Problem deutlich auf:

die Koordinationsschwierigkeit des 4. Fingers.

In unserer 2. Lektion der Reihe „Beweglichkeit der linken Hand“ möchten wir Ihnen einige sinnvolle Übungen zeigen, die Ihnen mit minimalem Aufwand eine bessere Kontrolle über Ihren 4. Finger ermöglichen werden.

Nehmen Sie zunächst eine bequeme Sitzposition an Ihrem Instrument ein und beachten Sie bitte sorgfältig die nachfolgenden Anweisungen.

1) Achten Sie bei allen Übungen auf eine richtige Haltung !

Auf den unteren zwei Abbildungen sehen Sie 2 erschreckende Beispiele für eine völlig unergonomische Hand- und Fingerhaltung.



Falsch: das Handgelenk hängt nicht nur extrem, auch die Fingerkuppen knicken ein und die unausgebildete „Außenhand“ lässt ein kontrolliertes Bewegen des 4. Fingers nicht zu. Solche Fehlhaltungen führen nicht nur zu unbefriedigenden Ergebnissen, sondern können auf längere Sicht auch zu Beschwerden führen („Tennisarm“).



3

Abbildung 3

Falsch: diese sehr „aerodynamische“ Haltung mag vielleicht auf manchen Zuschauer sehr professionell wirken, entspricht aber nicht einer entspannten Haltung.



4

Abbildung 4

So ist es richtig. Auch der Winkel des linken Armes sorgt nun für ein entspanntes Spiel.



5



6

Abbildung 5 und 6 entstanden zur gleichen Zeit aus 2 Perspektiven.

Gut zu erkennen: Der Handrücken bildet über das Handgelenk mit dem Unterarm eine gerade Linie. Die Fingerkuppen knicken nicht weg, und auch die Außenhand bekommt nun genug „Stütze“. Mit dieser richtigen Haltung kann es nun losgehen.

2) legen Sie nun mit der oben beschriebenen Haltung Ihre linke Hand auf die Tastatur. (Bei Orgeln am besten das Untermanual)

3) Alle fünf Finger werden vom 5. Finger an auf die Tasten CDEFG positioniert.

4) Drücken Sie nun alle 5 Tasten gleichzeitig herunter. Alle 5 Finger verbleiben auf den gedrückten Tasten. (Um die Nerven Ihrer Mitmenschen zu schonen, kann man diese Bewegungsübung auch ohne Ton durchführen)

5) Nun heben wir ganz langsam den 4. Finger (Ringfinger) und lassen nur diese Taste los. Alle weiteren Tasten bleiben gedrückt. Heben Sie den Finger so, dass die Fingerspitze zur Tast zeigt. (nicht mit flachen Fingern spielen!)

6) Wir belassen den 4. Finger für 2-3 Sekunden in der „Luft“ und lassen ihn wieder langsam die Taste herunterdrücken.

Diese leichte Grundübung baut nicht nur Ihre Technik auf, sondern diagnostiziert Ihre Schwächen. Übrigens bezeichnet man eine solche Übungsform als „Fesselübung“, ein Begriff der uns in Zukunft öfters begegnen wird.

Achten Sie bitte darauf, dass Sie nicht im Handgelenk verkrampfen und Ihre Fingerkuppen nicht „durchknicken“.

Natürlich können und sollten Sie auch in der gleichen Art Ihre rechte Hand trainieren.

Wenn Sie diese Vorübung bereits beherrschen, können Sie nun zur Haupt-Übung übergehen.

1) wir positionieren wie im vorigen Beispiel die linke Hand auf CDEFG,

2) nun drücken wir den Ringfinger herunter und belassen ihn auf der gedrückten Taste (D in der linken Hand).

3) mit den restlichen Fingern beginnen wir bei gedrücktem 4. Finger die Tasten C, E, F, G gleichmäßig und langsam aufwärts zu spielen.

Hier gilt immer die Regel: 4. Finger gedrückt lassen während die anderen Finger abwechselnd und legato gespielt werden.

Wenn Ihnen das Legatospiel bei dieser Übung noch ein wenig schwer fällt, und Ihre Finger sich nicht so recht kontrollieren lassen, versuchen Sie die Töne C E F G erst einmal „kurz“ anzuschlagen. Übrigens ist der nun gedrückte 4. Finger die „Fessel“ in unserer Übung.

Wenn Sie nun die oben genannten Ausführungen beherrschen, fangen Sie an die Töne C E F und G ohne Unterbrechung auf- und abwärts zu spielen. Vermeiden Sie Doppelanschläge und achten Sie auf ein gleichmäßiges Tempo.

Nach erfolgreicher Beherrschung dieser elementaren Fesselübung können Sie den in diesem Beispiel aufgeführten Fünffonraum von C auch in andere Tonarten transponieren. Die Tonart E-Dur zum Beispiel erfordert so eine „Fessel“ auf Fis, was eine leichte Steigerung dieser Übung erzeugt.

Bei allen Anwendungen beachten Sie bitte folgende Grundsätze:

Körper- Hand- und Fingerhaltung beachten.

Nicht verkrampfen.

Täglich für einige Minuten diese Übungen anwenden, bis sich ein Fortschritt einstellt.

Gleichmäßig spielen und langsam das Tempo steigern.

Metronom zur Kontrolle einsetzen.

Wenn Sie Fragen zu dieser Lektion haben, kontaktieren Sie Joachim Block unter unterricht@orgel-live.de