

Inhalt

Vorwort 9

A: Psychologische Aspekte des Übens 11

I. Zur Persönlichkeit des Übenden 13

1. Änderungsbereitschaft 13
2. Bereitschaft zum Einsatz der gesamten Vitalität 15
3. Bereitschaft zu geistiger Anstrengung 16
4. Ausdauer, Geduld 17
5. Ehrgeiz 17
6. Der Umgang mit Fehlern 18

II. Motivation 19

III. Lernen 21

1. Verknüpfung von Elementen des Lerninhalts 22
2. Emotionale Aufladung 23
3. Motorisches Lernen 24
4. Mentales Üben 28

IV. Die Unterscheidungsfähigkeit bei der Wahrnehmung des eigenen Spiels 30

1. Intonation 31
2. Dynamik (Lautstärke und ihre Veränderung) 34
3. Rhythmus 35
4. Artikulation 37
5. Impulse 38
6. Klangfarben 39
7. Vibrato 39
8. Proportionen zeitlicher Einheiten 41
9. Tempoverhältnisse 42

B: Klang und Bewegung 43

V. Klangverhältnisse auf der Saite 45

VI. Die Bogeneinteilung 46

1. Problemstellung, Widerstände 46
2. „Mathematische“ Bogeneinteilung (Bogenlänge entspricht Tondauer) 47
3. „Unsymmetrische“ Bogeneinteilungsarten 50
4. Dynamische Bogeneinteilung 57

VII. Der „schiefe Bogen“	59
VIII. Die Bogenverkantung	74
1. Zwirbeln	74
2. Rollung	76
3. Die Kombination von Zwirbeln und Rollung	77
4. Der Schraubstrich	79
IX. Bogenvibrato	84
X. Teilbewegungen und Ganzheit	86
1. Prinzipien der Körperbewegung	86
2. Teilbewegungen rechts	91
3. Teilbewegungen links	100
XI. Rechts-links-Beziehungen	104
1. Physikalische Rechts-links-Beziehungen	104
2. Physiologische Rechts-links-Beziehungen	110
3. Psychisch bedingte Rechts-links-Beziehungen	111
XII. Körperbewegung und Bogendynamik	115
1. Die dynamische Verlaufskurve eines Tons	115
2. Der Ganzbogenstrich als flache dynamische Kurve	116
3. Der Einsatz der Körpermasse	119
4. Dynamik und Fingerbewegung	122
5. Ausdrucksbewegungen	124
XIII. Haltung	124
C: Systematisches Üben	127
XIV. Der Umgang mit technischem Übematerial	129
1. Was ist Technik?	129
2. Was muß das Üben von Technik leisten?	129
3. Fingerpermutation	130
4. Tonleitern und ähnliche Spielfiguren	132
5. Etüden	134
XV. Die Organisation des Übens	135
1. Einrichten einer Stimme	135
a) Der Fingersatz	136
b) Bogenstriche	141
c) Artikulation, Dynamik, Agogik	143

2. Die optimale Ausnutzung der Übezeit	144
a) Üben in Abschnitten	144
b) Variieren des Stoffes	146
c) Einspielen	146
d) Äußere Bedingungen	147
e) Pausen	147
XVI. Problemlösung je nach Art der Schwierigkeit	148
1. Problemlösung durch Anstrengung	148
2. Lösung durch Koordination der Teilbewegungen	152
3. Lösung durch Aneignen von Gewohnheiten	153
4. Lösung durch Aufbau und Einschleifen neuer Bewegungsmuster	156
XVII. Das Üben der technischen Grundfunktionen	156
1. Der Teilbogenstrich (Détaché)	156
2. Der Bogenwechsel	157
3. Der Saitenübergang	158
4. Das Martellato	160
5. Das Staccato	161
6. Das Spiccato	162
7. Der Schwerpunktstrich	162
8. Gesprungene Arpeggien über mehrere Saiten	163
9. Der Lagenwechsel	163
10. Das Portamento	164
11. Fingertechnik	165
12. Das Pizzicato	168
XVIII. Üben mit rotierender Aufmerksamkeit	171
1. Grenzen der Aufmerksamkeit	171
2. Parameter der Aufmerksamkeit	172
3. Bewertung	172
XIX. Das Erarbeiten schwerer Stellen	174
1. Die Grenzen zahlenmäßigen Erfassens	174
2. Übestrategien für schwere Stellen	176
3. Analogie	178
4. Die Aufteilung schwerer Stellen in technische Parameter	180
5. Vergleich von je zwei Parametern	182
6. Üben „hinter“ einer Störung	186
7. Zusammenfassung	187

XX. Verknüpfungen 188

1. Verknüpfungen in der Zeit 188
2. Räumliche Verknüpfungen auf dem Griffbrett 192
3. Innerkörperliche Verknüpfungen 194

XXI. Der Aufbau eines künstlerischen Vorstellungsbildes 197

1. Kenntnis der Form 197
2. Übergänge 199
3. Emotionaler Zustand 199
4. Assoziationen 200
5. Übertreibungen, Karikatur 202
6. Das Üben von Varianten 203
7. Gestik, Mimik, Dirigieren 206
8. Singen 207

Literatur 211

Register 213