

# Methoden und Werkzeuge

## Konzentration

Kommt von frz. concentrer, bedeutet also "mit Zentrum" und nicht "nur Zentrum"

Aufmerksamkeit lenken und mit Vorder- und Hintergrund der Aufmerksamkeit spielen.  
Details kann man wahrnehmen ohne das Ganze aus den Augen zu verlieren und umgekehrt.  
Rotierende Aufmerksamkeit anwenden

## Struktur

Technik - hauptsächlich üben was bereits gut funktioniert  
Musik - üben, was noch nicht funktioniert

Notentext übersichtlich einrichten - Hilfen hinschreiben

langsam - wenig - oft

## Wissen

Wissen aneignen über Musik, Kultur, Geschichte, Instrument, Körper, Psyche usw. hilft schneller zu lernen.

## Sofortige Rückmeldung

"Lernen von Verhalten ist nur mit unmittelbarer, sofortiger Rückmeldung möglich." Vera F. Birkenbihl  
Daher wann immer möglich sofortige Rückmeldung ins Üben einbauen.

## Wiederholungen

Üben bedeutet wiederholen. Wiederholen nicht unbedingt üben. Auf Qualität achten.

Eine neue Phrase einzuprägen benötigt 5-9 Wiederholungen  
Ein neues Bewegungsschema benötigt ca. 20 Wiederholungen

Mit rotierender Aufmerksamkeit üben, weil jeder Aspekt seine Wiederholungszahl braucht.

Bei zu vielen Wiederholungen wird es wieder schlechter!

## Variationen

Elementares Lernwerkzeug, du musst dich intensiver mit der Materie auseinandersetzen, es ist interessanter und das Lernen geht schneller.

## Pausen

Pausen bedeuten nicht nichtstun, sondern sind nötig für Lernen.

## Schwere Stelle

Auf sonst falscher Note stehenbleiben und den richtigen Ton mehrfach "einbrennen"  
Auf das Vorher und Nachher achten, damit beide nicht in Mitleidenschaft gezogen werden.  
Auch was nach der Stelle kommt, beeinflusst die Stelle!  
Spielbewegungen bewusst natürlichen Bewegungen angleichen  
Technikübungen mit schwerer Stelle abwechseln  
Stelle variieren, z.B. vereinfachen oder Töne hinzufügen  
Zu dem, was du sicher kannst, jeweils nur einen(!) Ton hinzufügen

## Pragmatismus

Verbote hinterfragen und brechen

## Treffsicherheit

Musikalische Vorstellung, motorisches Gedächtnis und räumliche Orientierung verbessern

## Mentales üben

Alle Übetchniken auch mental anwendbar.  
Abwechselnd real - mental - real - mental - real...

## Fehler

Sind nötig, um Fortschritte zu machen (als Rückmeldung).  
Absichtlich Fehler erzeugen, um ihn absichtlich seinlassen zu können.  
Fehler sofort verzeihen lernen (Stichwort: Aufmerksamkeit lenken)

## Blattspiel

Übung:  
jeden Ton richtig - Rhythmus und Metrum egal  
Rhythmus richtig - richtige Töne und Metrum egal  
Metrum richtig - richtige Töne und Rhythmus egal

## Auswendig lernen

alle Sinne verwenden  
Muster erkennen und diese merken (emotional aufladen!)  
Stück analysieren  
Auch in der Mitte anfangen können  
Aus Anfangstönen der einzelnen Einsätze Melodie bilden

## Transponieren

bringt Sicherheit und Intervallbewusstsein

## Metaphern/Assoziationen

Den Tastenmechanismus erfühlen, den Klang im Raum hören um Schallbecher hören, die Seite fühlen einer Geige usw.

Faden und Kopf, Bewegungen laufen wie auf Schienen, Spiegelbild der Finger vorstellen, Kerze ausgeblasen... – bewirken Veränderungen in der Qualität der Bewegungen

Assoziationen für Stimmung oder für Bewegungen

## Nachahmen

Unbedingt tun, denn es bereichert dein Spiel!

## Auftritt

Die Situation mit allem was dazu gehört vorweg nehmen.  
Konzertmodus = von Anfang bis Schluss spielen  
Auftritt simulieren und das viel(!) üben