

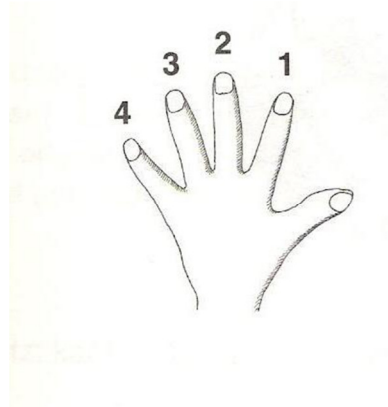


Die linke Hand

Die linke Hand wird oft als Greifhand bezeichnet. Die Finger werden mit Ziffern 1 bis 4 bezeichnet.

- 1 = Zeigefinger
- 2 = Mittelfinger
- 3 = Ringfinger
- 4 = Kleiner Finger

Der Daumen wird „nur“ verwendet um der Hand beim greifen Halt zu geben.

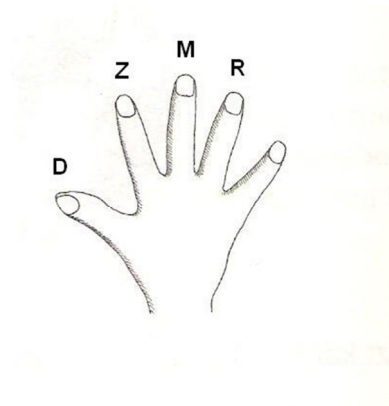


Die rechte Hand

Die rechte Hand wird oft als Anschlaghand bezeichnet. Die Finger werden mit Buchstaben bezeichnet. In der Literatur findet man auch recht häufig die lateinischen Bezeichnungen.

- D = Daumen = p (pollex)
- Z = Zeigefinger = i (index)
- M = Mittelfinger = m (medius)
- R = Ringfinger = a (anularius)

Der kleine Finger wird „normalerweise“ nicht verwendet.



Haltung

Prinzipiell darf das Musikmachen nicht mit Anspannungen in den Körperteilen verbunden sein. Es gilt immer:

So viel Kraft wie nötig - nicht so viel Kraft wie möglich.

Auf folgende Verspannungen bzw. Haltungsfehler solltest Du achten, sie erkennen und abbauen:

1. Verspannungen der Schultern, sprich hochgezogene Schultern, denn erstens hindert jede Verspannung den Kraft- und Nervenstrom und zweitens fängt's irgendwann an wehzutun
2. Gebeugter Oberkörper. Stichwort Rückenprobleme. Führt bei häufigem Spielen zu Dauerschäden.
3. Beine, die nicht fest auf der Erde bzw. der Fußbank stehen (klassische Sitzhaltung). Denn das kostet Kraft und strengt an. Bei permanenter Überanstrengung des Bewegungsapparates drohen sogar Entzündungen.
4. Spannungen in der Muskulatur des linken Armes.
5. Spannungen in der Oberarmmuskulatur des rechten Armes.
6. Druck des Daumens gegen den Hals. Völlig überflüssig, wird aber immer wieder gemacht.

Und noch eins: Äußere Haltung (Körper) und Innere Haltung (Seele) gehören oft zusammen. Angst führt zur Anspannung. Freude zur Entspannung. Musik soll Spaß machen, wenn mal was nicht klappt - egal. Der Zuhörer mag keine verkrampten, an der Leistungsgrenze spielenden Musiker und meistens hört er, was er sieht und sieht er was er hört.