

Tägliche Trainingseinheiten für Spieler von Metallblasinstrumenten

1. Einspielen & Erwärmen (3–5 Minuten)

Nur mit dem Mundstück spielen – lockere Lippen, wenig Druck, gleichmäßiger Luftstrom
Auf dem Instrument in Mittellage spielen
Beispiel: C-Dur Tonleiter von C1 bis G1

Ziel: Lippenmuskulatur, Luftfluss und Ansatz sanft aktivieren

2. Zirkulationstonleiter – Töne lang aushalten (5–7 Minuten)

Ablauf:

- beginne mit dem tiefstmöglichen Ton
- steige Ton für Ton bis zum höchstmöglichen Ton auf
- spiele jeden Ton 5 Sekunden lang
- zwischen den Tönen Luft holen
- achte auf saubere, scharfe Ansprache und stabilen Ton
- danach wieder langsam nach unten, dann erneut nach oben
- kontrolliere den gespielten Ton gleichzeitig mit einem Stimmgerät

Trainiert:

- Atemkontrolle & Lungenvolumen
- Tonstabilität
- Ansatzkraft

3. Bindungs- & Stoßübungen (4 Minuten)

Tonleiter nach oben binden und wieder nach unten binden, anschließend das gleiche stoßen
Bindungen auch in Terzen oder Quartan

Trainiert:

- Präzision
- Flexibilität

4. Anstoßübungen mit Achtel- und Sechzehntelnoten (3 Minuten)

Achtel- und Sechzehntelnoten Ton für Ton nach oben spielen
Anschließend von oben nach unten
Gleichmäßige Artikulation & saubere Intonation beachten

Trainiert:

- Schnelligkeit
- Technik

5. Oktavsprünge & Chromatik (4 Minuten)

Oktavsprünge erst von unten nach oben, danach von oben nach unten
gestoßen und gebunden im Wechsel, klare und präzise Ansprache, gleichmäßiger Luftfluss

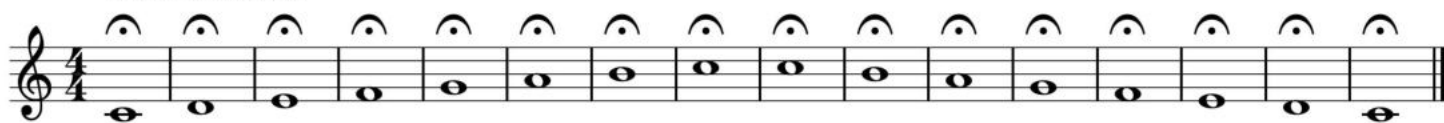
Trainiert:

- Treffsicherheit

Hinweis: Zwischen den Übungen kurze Pausen einlegen, um Muskulatur und Ansatz zu schonen

Tägliche Trainingseinheiten für Spieler von Metallblasinstrumenten

2. Töne aushalten



17 3. Tonleiter gebunden und gestoßen versuche gerne auch andere Tonleiter b/#



23 3. Terzen und Quartan



26 4. Anstoßübungen Achtel



32 4. Anstoßübungen sechzehntel



37 5. Tonleiter mit liegendem Grundton

