

## Übungsplan :

**2-3 min. Atmung** - richtiges Einatmen durch folgende Technik trainieren :

1. Stufe "nach unten", wir drücken beim Einatmen das Zwerchfell nach unten, sodaß der Bauch nach vorne geht
2. Stufe "nach hinten", wir versuchen den Bereich am Rücken oberhalb der Hüfte spürbar aufzupumpen
3. Stufe "volltanken", wir atmen den Rest in die Brust, ohne die Schultern zu heben.

**3-5 min. Longtones** - es gibt zwei verschiedene Arten, Töne auszuhalten :

- a) gerade Töne ohne Vibrato oder dynamische Veränderungen (gleich laut) in mezzoforte
- b) fange an, nur Luft leicht ins Mundstück zu blasen, lass den Ton langsam "kommen", steigere die Lautstärke auf fortissimo (schöner Sound, nicht schreien), dann gleichmässig wieder leiser werden, bis wieder nur Luft zu hören ist, am besten mit Metronom üben, meist wird man schneller leiser, als man lauter wurde

**3-5 min. Intonation** - benutze ein Stimmgerät (gibt's gratis oder günstig für kluge Telefone), teste die Töne, welche normalerweise "schwieriger" Kandidaten beim Intonieren sind, übe auch Oktavsprünge mit dem Stimmgerät

**5-10 min. Obertöne** - für schon etwas fortgeschrittene Saxofonisten, es entwickelt sich durch Obertonübungen ein stabiler und runder Klang im hohen Register, außerdem schult man dadurch die Feinmotorik der für Ansatz wichtigen Muskeln als auch einen "offenen" Luftstrom durch den Hals.

**15-20 min. Skalen** - ein essentiell wichtiger Übungsbestandteil, kann individuell angepasst werden, wir fangen jetzt mal an mit :

- a) Durtonleitern : im Quintenzirkel, in Achteln oder Sechzehnteln, mit Metronom (wichtig!), fange immer ein langsames Tempo an, welches du fehlerfrei spielen kannst, andernfalls übst du Fehler, weil du immer an selben Stellen falsche Töne spielst und somit Fehler öfter gespielt hast als richtige Töne.  
konzentriere dich auf Gleichmässigkeit (Länge der Töne & Fingerbewegung), arbeite ebenso an Zungentechnik und Geschwindigkeit.  
Benutze auch verschiedene Artikulationen, d.h. Zungenstoß auf unterschiedliche Zählzeiten
- b) Molltonleitern : melodisch und harmonisch moll, gleiche Übungsart wie Dur

c) Chromatik : (in Halbtonschritten) - fange mit kleineren Sequenzen innerhalb einer Quart oder Quint an (z.B. g' bis c'') , steigere dich in Tempo als auch Umfang, bis du die Chromatik über das ganze Instrument spielst

d) Pentatonik : ein weites Feld, darüber gibt's auch ganze Bücher, ich schlage für den Anfang mal eine Moll-Pentatonik vor. (Grundton, kleine Terz, Quart, Quint, kleine Sept)

**3-5 min. Vibrato** - "Waw, Waw, Waw, Waw,..", mit Metronom, fange die Vibration mit halben Noten an und steigere das Tempo deines Vibratos schrittweise auf Sechzehntelgeschwindigkeit.

**5-10 min Zungentechnik** - aufgewärmt von den Skalenübungen empfehle ich jetzt Etuden von Guy Lacour oder Klosé, eventuell auch Cellosuiten von Bach adaptiert für Saxophon

**30-90 min. Etüden und Studien** - arbeite an Phrasierung, Atmung, Zungentechnik, Vibrato; führe alles, was du zuvor gesondert trainiert hast zusammen und laß damit deine Etude oder dein Stück zu Musik werden, trainiere schwierige Passagen gesondert, wenn du an gewissen schwierigen Stellen nicht weiter kommst, roll die Stelle Ton für Ton von hinten auf, schreib Atmungszeichen für dich hinein, evtl. eigene kleine Übungen aus Problemstellen erfinden, usw....