

Guitar **BLUEPRINT**

Guitar Workouts How-To-Anleitung

Für diesen Kurs brauchst du:

- eine akustische oder elektrische Gitarre
- ein Plektrum
- ein Metronom

Was **Plektren** angeht, empfehle ich dir JAZZ III Plektren von Jim Dunlop mit Max-Grip.



Diese liegen dank des Grips super zwischen den Fingern und rutschen nicht so leicht weg. Außerdem sind sie recht klein und ziemlich hart (1.38 mm dick).

Falls du das Plektrum deiner Träume bereits gefunden hast, kannst du natürlich gern mit Selbigem weiter spielen. Dies ist nur eine Empfehlung.

Das **Metronom** ist ein zentraler Bestandteil der Technikübungen aus diesem Kurs. Es wird dein Timing in die richtigen Bahnen lenken und ist absolut unfehlbar.

Metronome gibts in vielerlei Ausführung. Zum Beispiel in digitaler und analoger Form oder als App für Android und iOS.





Aufgabe: Lege dir noch heute ein Metronom deiner Wahl zu!

Alternativ kannst du auch einfach auf <https://www.metronomeonline.com/> gehen und das Metronom online abrufen.

Metronom-Tutorial:

Die Geschwindigkeit des Metronoms wird in **bpm** gemessen, was für "beats per minute", also Schläge pro Minute steht.

Diese Schläge kann man z.B. als Viertel- oder Achtelnoten bzw. Viertel- oder Achtelzählzeiten interpretieren.

Wenn du also eine der folgenden Angaben siehst, so bedeutet das, dass du entweder 120 Viertelnoten oder 120 Achtelnoten pro Minute spielen könntest:

Viertel:

 = 120

Achtel:

 = 120

Genauer gesagt heißt es sogar, dass du entweder 120 Viertelzählzeiten oder 120 Achtelzählzeiten pro Minute hast.

Viertelzählzeiten bedeuten, dass du einen Takt (in unserem Fall immer 4/4-Takt) mit den Zählzeiten "1 2 3 4" zählst.

Hier zerlegst du den Takt also in 4 gleiche Teile (= Viertelzählzeiten).

Achtelzählzeiten bedeuten, dass du einen Takt (in unserem Fall immer 4/4-Takt) mit den Zählzeiten "1 und 2 und 3 und 4 und" zählst. Hier zerlegst du den Takt also in 8 gleiche Teile (= Achtelzählzeiten).

Was du letztendlich für Noten spielst, ist erstmal unabhängig von den Zählzeiten, denn diese besagen nur, *wie* du einen Takt zählst und nicht, was du für Noten spielen sollst.

In den Übungen dieses Kurses spielen wir **ausschließlich Achtelnoten**, welche fast immer paarweise auftreten und so aussehen:



Allerdings gib es für jede Übung **3 grundlegende Stufen**, was die Zählerei und das Tempo angeht.

Stufe 1: Übung mit 80 bpm in Achteln

--> hier spielst du auf jeden Beat des Metronoms **einen Anschlag**, also eine Achtelnote

--> die Beats des Metronoms zählst du (im Geiste oder laut) als Achtelzählzeiten, also "1 und 2 und 3 und 4 und"

Stufe 2: Übung mit 80 bpm in Vierteln

--> hier spielst du auf jeden Beat des Metronoms **zwei Anschläge**, also zwei Achtelnoten

--> die Beats des Metronoms zählst du (im Geiste oder laut) als Viertelzählzeiten, also "1 2 3 4"

Stufe 3: Übung mit 160 bpm in Vierteln

--> hier gehst du genau vor wie bei Stufe 2

--> das Tempo ist allerdings verdoppelt und stellt das Ziel für jede Übung dar

WICHTIG: für jede Übung gilt, dass du dich langsam in 5-er bis 10er-Schritten steigern sollst. Beginne auf keinen Fall gleich mit 160 bpm!

Vorgehensweise bei allen Übungen:

1. jede Übung erstmal trocken ohne Metronom üben, um mit dem Handling klar zu kommen. Kann etwas Zeit beanspruchen.
2. Wenn du einigermaßen sicher bist, dann schalte das Metronom ein und beginne z.B. mit 80 bpm (Achtelnoten).
3. Das Tempo solltest du auf jeden Fall selbst bestimmen. Wenn dir 80 bpm noch zu schnell sind, dann beginne z.B. mit 60 oder 70 bpm.
4. Steigere dich dann langsam in 5er- oder 10er-Schritten, wenn du eine bestimmte bpm-Zahl gemeistert hast. Aber wirklich erst, wenn alles absolut sauber klingt und du genau auf den Punkt spielst.

5. Das Ziel ist, bis auf 160 bpm (in Achteln) hochzugehen. Das kann eine Weile dauern. Lass dich jedoch nicht unter Druck setzen und ziehe es langsam aber sicher durch!

6. Dann steigst du auf die Viertelzählzeiten um und beginnst ebenfalls mit 80 bpm. Hier musst du nun deutlich präziser zu Werke gehen, da du dir die "und" zwischen den Viertelzählzeiten nun denken und immer 2 Noten pro Beat spielen musst.

7. Verfahre mit der Steigerung wie auch bei den Achteln und gehe immer in 5-er oder 10er Schritten weiter. Wenn es richtig unsauber wird, übe weiter auf genau diesem Level und gehe nicht höher mit der bpm-Zahl.

8. Wenn du die 160 bpm in Vierteln für jede Übung gemeistert hast, bist du offizielle(r) Timing- und Technik-KönigIn und hast dir eine Auszeichnung für deine eiserne Disziplin verdient! :)

9. Dir sind, was die bpm angehen, natürlich keine Grenzen gesetzt. Vielleicht knackst du ja sogar die 200 oder mehr.

10. Bleib dran und beginne deine Übungssession immer mit mindestens 1-2 der hier beschriebenen Übungen.

Letzte Anmerkungen zu allen Übungen und zum Gitarre spielen im Allgemeinen:

- bleibe geduldig, aller Anfang ist schwer
- du musst die Ziele nicht in einem bestimmten Zeitraum schaffen, also lass dir Zeit für jede Übung
- übe dennoch kontinuierlich und gehe die einzelnen Übungen mindestens **5-10x am Stück** durch
- übe mindestens 3x pro Woche á 30 Minuten
- gehe erst zur nächsten Übung über, wenn du dich dazu bereit fühlst
- führe Übungstagebuch und notiere Datum, Übung und bpm-Zahl
- auf diese Weise hast du einen genauen Überblick über deine Fortschritte
- und zu guter Letzt: **BLEIB DRAN UND LASS DICH NICHT VOM WEG ABBRINGEN, DENN DER WEG IST DAS ZIEL :)**

Ich wünsche dir viel Spaß und viel Erfolg mit dem Guitar Workouts-Kurs!

Flo

PS: Wenn du Fragen hast, kannst du mir wie immer gern eine Mail an florian@guitarblueprint.de schicken.