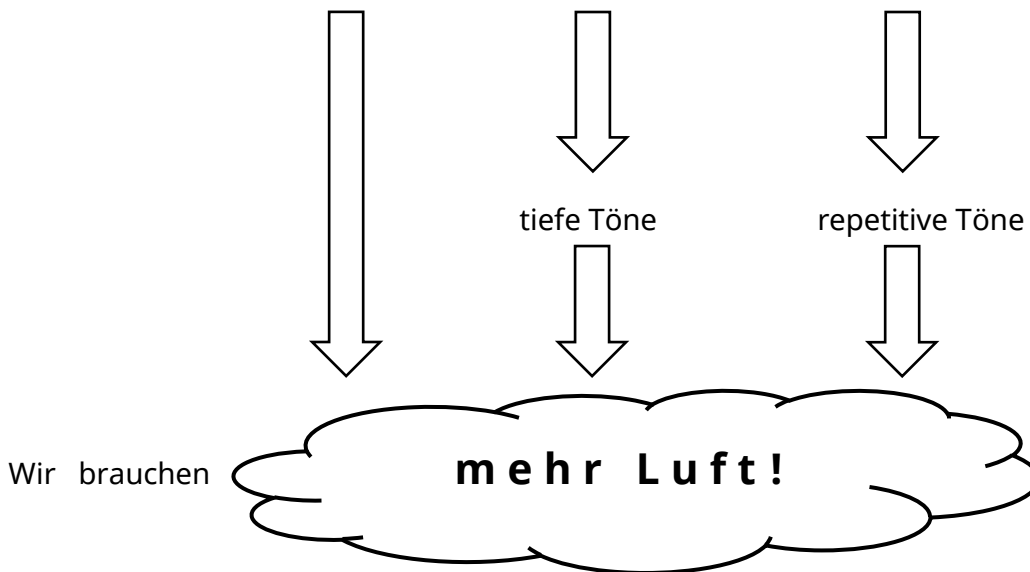


Mehr **Kraft, Ausdauer** und **Präzision** in der tiefen Lage

3xB

Die Tuba ist ein **Blasinstrument, Bassinstrument** und **Begleitinstrument**



Drei Ansatzpunkte

1. Lungenvolumen

Die **ausnutzbare Kapazität unserer Lunge ist variabel**. Durch gezielte Übungen, aber auch durch Sport steigt die Kapazität an. Nur so lässt sich erklären, dass ein **gesunder Erwachsener** im Schnitt **2-3 Liter**, ein **Leistungssportler 6-8 Liter** und ein **Apnoetaucher** sogar auf bis zu **10 Liter** kommt. Der Unterschied liegt also zwischen Faktor 3 und 4. (Wer nun immer noch denkt, dass dies an Veranlagungen liegt, soll sich einmal vorstellen, dass ein Basketball-Spieler drei- bis viermal so groß ist wie ein gesunder Erwachsener.)

2. Effizienter Umgang mit der Luft bei tiefen Tönen

Für voluminöse Töne in der Tiefe müssen wir die **Wangen aufblasen** – richtig? **Nein!** Wer einen sehr indirekten, weichen Klang haben möchte, kann das tun, aber **das geht zulasten der Effizienz**. Bei viel eingesetzter Luft bleiben die Töne relativ leise.

Wer laut und voluminös spielen möchte, sollte **lieber den Kiefer etwas fallen lassen**. Das ist am Anfang etwas schwierig, aber die Zunge gewöhnt sich daran, auch bei offenem Kiefer präzise zu arbeiten.

3. Weicher Anstoß ermöglicht guten Luftfluss ermöglicht weichen Anstoß

Das nennt man Reziprozität. Gewöhnst du dir einen weichen Anstoß an, wird dein Luftfluss zunehmend besser. Fließt deine Luft wiederum gut, kannst du mit einem sehr weichen Anstoß sehr deutlich spielen.

Der **Vorteil** ist, dass du **beim Anstoß** jeder einzelnen Note **nicht mehr so viel Zeit und damit Luft verbrauchst**. So kannst du – gerade bei repetitiven Rhythmen – **längere Strecken mit einem Atemzug spielen**. Du erhöhst beim Anstoß mit einem weichen ‚d‘ die **Präzision** und damit gleichzeitig die **Effizienz**.

To Do

1. Treibe **regelmäßig (Ausdauer-)Sport!** Fange mit ganz kleinen Einheiten an!
Ziehe dein ‚Training‘ drei Wochen durch, bevor du dich steigertest!
2. Spiele einfache Übungen in der tiefen Lage und **achte dabei auf deine Wangen** und deinen Kiefer!
3. Spiele einfache Übungen mit Tonwiederholungen und **achte auf den weichen Anstoß** und den guten Luftfluss!

Werde zu einem FUNDAMENT für dein Ensemble!

Neun konkrete Übungen für mehr **Kraft, Ausdauer** und **Flexibilität** in der tiefen Lage lernst du im **Online-Videokurs FUNDAMENT**.

- ✓ Zugriff auf 9 Videolektionen
- ✓ Notenmaterial
- ✓ PDFs mit genauen Erklärungen

tubalernen.de/fundament