
FUNDAMENT

Kraft, Ausdauer und Präzision
in der tiefen Lage



tubalernen.de

FUNDAMENT

Vielen Dank, dass du meinen Kurs FUNDAMENT gekauft hast!

In den folgenden neun Lektionen wirst du die wichtigsten Grundlagen für das Spielen auf der Tuba erlernen, ein FUNDAMENT also, auf dem du aufbauen kannst und mit dem du eine stabile Basis für dein Ensemble wirst.

Vielleicht hast du schon mein Video "*Drei Tipps für mehr Kraft, Ausdauer und Präzision*" gesehen. Darin nenne ich die drei Stellschrauben, die dein Spiel in der tiefen Lage verbessern. Du findest es bei den Videos ganz oben in der Navigation.

Die drei Aspekte sind:

- a. Lungenvolumen ausnutzen (Atmung)
- b. Tiefe Töne effizienter spielen (Tonbildung)
- c. Weniger Luftverlust beim Anstoß (Präzision)

Zusätzlich gibt es *drei Schwierigkeitsstufen*, in denen du die oben genannten Stellschrauben wiederfindest. Drei mal drei macht neun - und damit, hoffe ich, gelingt es dir, deinen Körper und dein Instrument besser aufeinander abzustimmen. Los geht es z.B. mit einigen Atemübungen, die ich selbst regelmäßig durchführe. Denn oft sind es die kleinen, unscheinbaren Dinge, die plötzlich große Auswirkungen haben.

Melde dich gerne nach ein paar Tagen bei mir und sage bescheid, wie du vorankommst oder wo es eventuell hakt. Ich bin offen für Kritik und freue mich, an der einen oder anderen Stelle etwas am Kurs zu ergänzen.

Du kannst mich jederzeit per Mail an raimund@tubalernen.de erreichen.

Viel Spaß mit dem Kurs – und viel Erfolg beim Üben!

Dein Raimund



Inhalt

1. Stufe	4	3. Stufe	10
a) Bauchatmung	4	a) Laaange Töne	10
b) Übung in die Tiefe	5	b) Tiefe schnelle Töne	11
c) Weicher Anstoß	6	c) Sechzehntelübung	12
2. Stufe	7	Grifftabelle	14
a) Aktives Ausatmen	7		
b) Kellertreppe	8		
c) Verschiedene Anstöße	9		

Auflage 1, Juni 2020

(c) 2020 UMG Dirlos UG (haftungsbeschränkt)
www.umgdirlos.de / kontakt@umgdirlos.de



1. Stufe

a) Bauchatmung – ATMUNG, AUSDAUER

Wie kommen wir zu mehr Lungenvolumen? Wir können nicht einfach den Durchmesser unseres Brustkorbs erweitern. Stattdessen müssen wir lernen, tiefer zu atmen. Durch den aufrechten Gang ist die Rumpfmuskulatur ständig unter Spannung. Das verhindert, dass das Zwerchfell sich weit nach unten ausdehnen kann.

Wenn du diese Übung konsequent und regelmäßig machst, atmest du automatisch mehr ‚in den Bauch‘ und erhöhst damit deine Kapazität.

Dafür brauchst du eine Stoppuhr (15 Minuten) oder das Kursvideo, einen Stuhl und eine bequeme, aber nicht zu leichte Unterlage (Yogamatte oder Teppich).

Die Füße werden hochgelagert, sodass Oberschenkel und Oberkörper einen 90°-Winkel bilden. Die Bauch- und Rückenmuskulatur entspannt sich nun. Die Arme werden nun hinter dem Kopf verschränkt; das verhindert eine flache Brustatmung.

Zuerst atmest du ganz normal und natürlich. Dabei achtest du darauf, wie sich beim Einatmen die Bauchdecke hebt und beim Ausatmen senkt. Nach einer Weile wirst du merken, wie die inneren Organe dem Zwerchfell allmählich mehr Platz machen.

Dann atmest du wie beim Gähnen. Dabei wird reflexartig dem Körper so viel Luft wie möglich zugeführt. Dein Bauch drückt jetzt gegen Hosenbund und Gürtel. Du merkst, wie du richtig tief einatmest. Nach dem Ausatmen bleibst du immer eine Weile luftleer, um dich nicht mit Sauerstoff zu übersättigen. Dann gähnst du wieder oder atmest langsamer tief ein.

Mit dieser Übung programmierst du dir die Bauchatmung allmählich ein, sodass du beim Tuba spielen automatisch tiefer einatmest. Versuche, die Übung täglich zu machen und ziehe sie einige Wochen durch, damit die tiefe Atmung das gewohnte flache Atmen überschreiben kann.

