

# **ton**BILDUNG

*ÜBETAGEBUCH*

**tubalernen.de**

## **Bildnachweis**

**Tafel mit Kreide (Umschlag):**

*cottonbro / pexels.com/photo/black-and-white-abstract-painting-3826437/*

**Abb. 1: Zunge (S. 19):**

*Henry Gray / bartleby.com/107/illus1019.html*

**Abb. 2: Ringmuskel (S. 27):**

*Henry Gray / bartleby.com/107/illus381.html*

# INHALT

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| EINFÜHRUNG                        | 5  |
| GRIFFTABELLE NACH NATURTÖNEN      | 6  |
| B-Tuba                            | 6  |
| F-Tuba                            | 7  |
| DIE FUNKTIONSWEISE DES TUBASPIELS | 8  |
| Atemstütze                        | 8  |
| Stimmbänder                       | 8  |
| Zunge                             | 8  |
| Lippen und Ringmuskulatur         | 9  |
| Resonanz                          | 10 |
| METHODIK                          | 11 |
| DAS ÜBETAGEBUCH                   | 12 |
| Woche 1: Tonproduktion 1          | 13 |
| Woche 2: Flexibilität 1           | 21 |
| Woche 3: Erweiterung des Ambitus  | 29 |
| Woche 4: Tonproduktion 2          | 37 |
| Woche 5: Flexibilität 2           | 45 |
| Woche 6: Virtuosität              | 53 |

## Hinweise zum USB-Stick

Auf dem USB-Stick befinden sich die Videos im *mp4-Format*. Du benötigst einen Video-player, der das Format abspielen kann, z.B. den VLC player:  
[www.videolan.org/vlc](http://www.videolan.org/vlc)

Die Videos sind urheberrechtlich geschützt und nur für den privaten Gebrauch gedacht.



## E-MAILS ZUM KURS

Ich schicke dir gerne jeden Tag eine E-Mail mit Informationen zur aktuellen Lektion.



Du kannst die E-Mails auf der Kursseite unter **konto.tubalernen.de** ein- und ausschalten.

Falls du pausieren willst, ist das also kein Problem. Aktiviere die E-Mails dann einfach wieder, sobald es weiter geht.

In den Mails baue ich Ergänzungen zu den Kursen ein, etwa wenn ich etwas nicht gut genug erklärt habe. Es lohnt sich also!

Alle Änderungen findest du aber auch unter dem jeweiligen Video. Über die Kursseite kannst du auch jede neue Auflage dieses Übetagebuchs als PDF herunterladen.



## BLEIBEN WIR IN KONTAKT?

Du kannst mir jederzeit eine E-Mail schreiben, etwa um Fragen zum Kurs zu stellen oder mir Verbesserungen vorzuschlagen:

**raimund@tubalernen.de**

Ich Freue mich auf deine Nachrichten!

**Raimund Lippok**  
*Dein Online-Tubalehrer*

© 2020

**UMG Dirlos UG (haftungsbeschränkt)**

Kreuzbergstraße 16  
36093 Künzell



[umgdirlos.de](http://umgdirlos.de)

1. Auflage, Dezember 2020



**Klangqualität und  
Tonvorstellung**

**Größerer Tonumfang**

**Kraft, Ausdauer  
und Flexibilität**

**Tonkontrolle und Präzision**

# EINFÜHRUNG

Hast du dich schon einmal gefragt, wie du dein Tubaspiel erheblich verbessern kannst?

Im Grunde gibt es zwei Bereiche, an denen wir ansetzen können: Die richtige Technik und ein schöner Vortrag. Die richtige Technik ist dabei die Voraussetzung für einen gelungenen Vortrag. Können wir die richtige Technik beim Spielen schwieriger Stücke lernen? - Zum Teil!

Zwar können wir uns auch beim Musik machen auf die Technik konzentrieren, aber sobald das jeweilige Stück musikalisch anspruchsvoll wird, haben wir keine Aufmerksamkeit mehr für technische Aspekte übrig.

Aufmerksamkeit ist nämlich beim Lernen eine der wichtigsten Ressourcen und wir haben nur ein begrenztes Budget davon. Wenn sie fehlt, können sich Fehler einschleichen und diese Fehler lassen sich nur mit größtem Aufwand korrigieren.



*„Die Natur hat uns für ein Leben auf diesem Planeten ausgestattet. Unsere Körper wurden nicht dafür geschaffen, ein Blechblasinstrument zu spielen.“*

**- Arnold Jacobs**

Wir brauchen darum technische Übungen, um die Basis für ein schönes und virtuoses Tubaspiel zu schaffen.

Wenn wir einzelne Aspekte mit höchster Konzentration wieder und wieder üben, gehen die richtigen Bewegungsmuster in unser sogenanntes Muskel oder Bewegungsgedächtnis ein und lassen sich dann beim musikalischen Vortrag automatisch und unbewusst abrufen. Dabei können wir die

Tonproduktion, Flexibilität und Ambitus, Kraft und Ausdauer, sowie den Klang verbessern.

Zunächst aber müssen wir verstehen, wie das Tubaspielen eigentlich genau funktioniert. Was müssen wir beim Ein und Ausatmen beachten? Was machen die Stimmbänder? Wie bewegt sich die Zunge? Was machen die Lippen?

In diesem Buch erkläre ich dir im Detail, wie das Tubaspielen funktioniert und im Kurs findest du die Übungen, um die wichtigsten Aspekte der Tonbildung zu trainieren. Damit du dabei möglichst systematisch vorgehen kannst und alle Aspekte gleichmäßig voranbringst, habe ich den Kurs für sechs Wochen konzipiert, an denen du täglich (Montag bis Freitag) zwischen 20 und 40 Minuten mit mir übst.

Die Übungen beziehen sich allein auf die Technik und gehen kaum auf musikalische Aspekte ein. Darum kannst du zusätzlich zum Kurs weiterhin in jeglicher Form Musik machen. Am besten nimmst du dir also täglich mindestens eine Stunde Zeit zum Üben.

Um deinen Fortschritt zu beobachten, findest du hier ein Übetagebuch. Dies ist insgesamt dreimal verwendbar, sodass du den Kurs mehrmals durcharbeiten kannst, um immer besser zu werden. Wenn dich die Idee des Übetagebuchs überzeugt, wirst du langfristig wahrscheinlich dein eigenes anlegen und entwickeln.

# DAS ÜBETAGEBUCH

Ein Übetagebuch zu führen bringt drei Vorteile mit sich:

Erstens vertiefen wir für den Moment das Gelernte. Wir müssen im Geiste noch einmal durchgehen, was wir am jeweiligen Tag genau geübt haben und schreiben es nieder. Wenn wir das noch handschriftlich tun, prägt es sich durch den motorischen Prozess am besten ein.

Zweitens können wir unser Üben entscheidend systematisieren. Wenn wir täglich aufschreiben, was wir geübt haben, hören wir auf, wie ein Wanderer ohne Landkarte und Kompass herumzuirren. Unser Üben bekommt fast automatisch eine Richtung.

Durch genaue Angaben von Fortschritten (Welcher war der höchste Ton? In welchem Tempo war die Übung noch sauber? Wie lange habe ich genau geübt?) beobachten wir unsere Lernkurve und finden so heraus, ob das was wir tun, uns langfristig nach vorne bringt.

Drittens motiviert uns das Aufschreiben, weil wir sehen, was wir geschafft haben. Normalerweise ist das Üben ein Prozess, bei dem man die Ergebnisse erst Tage oder sogar Wochen später bemerkt. Das kann oft entmutigend sein. Wenn wir aber aufschreiben, was wir alles getan haben und besonders, was gut geklappt hat, können wir uns viel besser zum Üben motivieren. Die Verbesserungen werden nämlich oft nur dann sichtbar, wenn wir einige Wochen zurückschauen – und dafür brauchen wir Aufzeichnungen.

Dieses Übetagebuch ist mit wenigen relativ offenen Fragen ausgestattet. Ich empfehle dir, mit diesen Fragen anzufangen und gerne zusätzliche Dinge aufzuschreiben, die dir wichtig sind.

Du kannst das Übetagebuch insgesamt dreimal benutzen, den Kurs also dreimal damit durcharbeiten. So siehst du die Fortschritte vom ersten zum zweiten und zum dritten Mal sehr deutlich.

Längerfristig wirst du, wenn dich die Idee des Übetagebuchs überzeugt, wahrscheinlich ein eigenes mit individuellen regelmäßigen Eintragungen anlegen.

## Woche 1: Tonproduktion 1

Wir beginnen mit einfachen Übungen, bei denen wir uns voll auf die Grundlagen der tonBildung (Tonproduktion) konzentrieren können.

Beim langen Aushalten von Tönen in allen Lagen erlangen wir eine bestmögliche Kontrolle über den Luftfluss. Darüber hinaus lernen wir, Druck im Rachenbereich zu vermeiden, indem wir den hohen Luftdruck, den wir für hohe Töne brauchen mithilfe der Zunge erzeugen.

Gemäß dem Prinzip der rotierenden Aufmerksamkeit können wir bei diesen Übungen die Aufmerksamkeit abwechselnd auf das entspannte Einatmen, das gestützte aktive Ausatmen oder auch bei hohen Tönen auf eine gleichbleibende Mundstückposition lenken. Um unangenehm und ungesund Druck auf den Kehlkopf zu vermeiden, kann folgendes Zitat von Arnold Jacobs helfen:

„*Konzentriere alles vor den Lippen. Der Fokus sollte nicht in der Mundhöhle oder bei der Zunge sein.*“

Der Fokus auf die Vibration der Lippen funktioniert dabei nicht sachlogisch, sondern allein psychophysisch.

Die Artikulationsübungen lenken unsere Aufmerksamkeit auf die drei verschiedenen Tonanfänge. Wenn wir mit der Luft beginnen und die Lippen dann zusammenführen (offener Tonanfang), finden wir immer genauer den Punkt des minimalen Aufwandes, also den, an dem die Lippen den Ton bei minimaler Anstrengung erzeugen.

Beim geschlossenen Anfang liegen die Lippen wie bei einem B aufeinander. Wenn der

Luftimpuls vom Zwerchfell dann kommt, muss im Mundraum bereits alles richtig eingestellt sein. Mit diesem Anstoß verbessern wir also die Präzision. Der Zungenanstoß vorn ist die dritte Möglichkeit, Töne anzufangen. Sie ist diejenige, die wir beim Musizieren in der Regel benutzen, weil sie uns die größtmögliche Kontrolle über den Tonanfang gewährt. Auch diese muss geübt werden.

Üben wir alle drei Möglichkeiten des Tonanfanges, erhöhen wir nicht nur unsere Präzision, sondern erweitern gleichzeitig unseren Werkzeugkoffer. D.h. wir haben dann mehr Möglichkeiten, beispielsweise in schwierigen Lagen Töne sauber zu treffen.

Was habe ich heute gelernt? *Z.B. körperlich-motorisch oder theoretisch*

Woche 1, Montag

Datum

Wo kam ich an meine Grenzen? *Z.B. Takt XY: schlechte Ansprache von Ton XY*

Welchen Aspekt will ich genauer beleuchten? *Z.B. Druckgefühl im Hals*

Was habe ich am besten hinbekommen? *Z.B. stabiler Klang in der tiefen Lage*

Was habe ich heute gelernt?

Datum

Wo kam ich an meine Grenzen?

Welchen Aspekt will ich genauer beleuchten?

Was habe ich am besten hinbekommen?

Was habe ich heute gelernt?

Datum

Wo kam ich an meine Grenzen?

Welchen Aspekt will ich genauer beleuchten?

Was habe ich am besten hinbekommen?

Was habe ich heute gelernt?

Woche 1, Dienstag

---

---

Datum

Wo kam ich an meine Grenzen?

---

Welchen Aspekt will ich genauer beleuchten?

---

Was habe ich am besten hinbekommen?

---

Was habe ich heute gelernt?

---

---

Datum

Wo kam ich an meine Grenzen?

---

Welchen Aspekt will ich genauer beleuchten?

---

Was habe ich am besten hinbekommen?

---

Was habe ich heute gelernt?

---

---

Datum

Wo kam ich an meine Grenzen?

---

Welchen Aspekt will ich genauer beleuchten?

---

Was habe ich am besten hinbekommen?

---