

Inhaltsverzeichnis

I. EINFÜHRUNG.....	13
II. ANSGAR JANKE – PIANIST UND MUSIKPÄDAGOGE.....	20
1. Biographie.....	20
2. Sonderstellung der Konzeption Ansgar Jankes.....	26
III. KLAVIERTECHNIK NACH ANSGAR JANKE	28
1. Instrumententechnische und physiologische Bedingungen.....	29
1.1 Instrument – Klaviatur	29
1.2 Anatomie.....	32
1.2.1 Schultergürtel.....	33
1.2.2 Oberarm.....	36
1.2.3 Unterarm	37
1.2.4 Hand.....	40
1.3 Motorische Steuerung.....	44
1.3.1 Funktionsweise der Muskulatur.....	45
1.3.2 Motorik und Nervensystem	46
1.3.3 Lernen und Regulation motorischer Handlung.....	50
2. Klavierspiel in Einzelaspekten	53
2.1 Haltung	53
2.2 Atmung	56
2.3 Anschlagsbewegungen.....	57
2.3.1 Anschlag durch die Finger: Skalenbewegung.....	58
2.3.2 Anschlag durch vertikale Bewegung des ganzen Armes: Lift-Senk-Bewegung	66
2.3.3 Anschlag durch vertikale Bewegung des ganzen Armes: vertikale Schüttelung.....	69
2.3.4 Anschlag durch Rotation des Armes um seine virtuelle Achse: seitliche Schüttelung.....	74
2.4 Stell- und Transportbewegungen	78

2.5 Grundgesetz der Arbeitsökonomie – Vermeidung von Störfaktoren	81
2.6 Verwendung der Pedale.....	84
2.7 Bewegungskontrolle.....	87
2.8 Mentales Training.....	90
3. Anwendung auf die Erarbeitung pianistischer Literatur	95
4. Exkurs: Übertragung auf andere musikalische Bereiche.....	99
5. Übungsmodelle	100
5.1 Gymnastische Vorübungen	101
5.1.1 Atemübung	101
5.1.2 Gymnastische Schüttelübung.....	102
5.1.3 Abduktionsübung des Armes	103
5.1.4 Heben oder Halten des Unterarmes.....	105
5.1.5 Heben und Senken der Hand.....	105
5.2 Übungen an der Klaviatur.....	106
5.2.1 Stützübung	106
5.2.2 Lift-Senk-Übung mit Heben der Hand zur Tastatur	107
5.2.3 Fünffingerlage.....	109
5.2.4 Skalenübung mit Unter- und Übersatz.....	110
5.2.5 Übungen zur seitlichen Schüttelung und Rührbewegung	111
5.2.6 Übungen zur vertikalen Schüttelung.....	114
6. Exkurs: Ganzheitlicher Anspruch des Instrumentalunterrichts Ansgar Jankes	115
7. Zusammenfassung: Wichtige Grundprinzipien.....	117
IV. DIE JANKE-TECHNIK IM KONTEXT INSTRUMENTALPÄDAGOGISCHER FORSCHUNG	119
1. Ausgewählte Aspekte in historischer Deutung.....	120
1.1 Körperliches Bewegungsbewusstsein – Natürlichkeit der Bewegung	120
1.2 Optimierung der Bewegungsökonomie beim Instrumentalspiel	127
1.3 Klavierspiel auf Basis instrumententechnischer Kenntnisse	138
1.4 Mentales Training – Aspekte der Wahrnehmung und Kontrolle	140
1.5 Zwischenresümee	144

2. Neuere pädagogische Postulate	145
2.1 Bewegungsökonomie, Körperbewusstsein – Vorbeugen von Haltungsschäden	145
2.2 Professionelles Üben	147
2.3 Mentales Training – Vorbereitung auf Stresssituationen.....	151
2.4 Vernetzung der Sinne	153
2.5 Verbindung verschiedener Lernfelder	155
 V. KRITISCHES RESÜMEE	157
 QUELLENVERZEICHNIS	163
Archivquellen: Schriftliche Quellen und Dokumente.....	163
Archivquellen: Experteninterviews.....	163
Archivquellen: Audio- und Videoaufzeichnungen	164
Berichte aus Tageszeitungen	164
Online-Quellen.....	165
Abbildungen	165
 LITERATURVERZEICHNIS	169
 ANHANG	I
 Glossar – anatomische Terminologie der Konzeption Ansgar Jankes..II	
Quellenteil: Edition der handschriftlichen Aufzeichnungen Ansgar Jankes	III
Teil 1: Geordnete Abhandlung	III
Teil 2: Fragmentarische Darlegungen.....	XXIV
Teil 2.1	XXIV
Teil 2.2	XXXVIII
Teil 2.3	XLII
Teil 2.4	XLVIII
Teil 2.5	L
Teil 2.6	LVI
 Leitfaden für die Experteninterviews	LVIII