

# INHALTSVERZEICHNIS

---

<b>Vorwort</b>	4
<b>Allgemeine Hinweise</b>	5
<b>Grundsätze des Übens</b>	6
<b>Körperliche Fitness</b>	7
<b>Körperhaltung</b>	8
Das Kippen des Beckens	9
Das Stehen	11
Das Sitzen	14
Checkliste der Haltung	15
<b>Atmung</b>	16
Wie atme ich ein?	16
Ausatmung	19
Wie atme ich aus?	19
Vorbereitung des Tons	20
Atmung und Stütze	22
Luftdruck und Ansatz	23
Häufige Fragen zur Atmung	25
Häufige Fehler bei der Atmung	26
<b>Atemübungen</b>	28
Übungen	28
Übungsprogramm	32
Entspannungsübungen	34
Wie übe ich die permanente Atmung?	35
<b>Vibrato</b>	37
Wie übe ich Vibrato?	38
<b>Fingerhaltung und Koordination</b>	46
Wichtige Voraussetzungen für die Fingerübungen	47
Wie übe ich eine technisch schwere Stelle?	55
Übevarianten	56
Triller	58
Trillerketten	59
Tonleitern	60
<b>Tonerzeugung</b>	62
Normaler Zungenstoß	63
Schnelles Staccato	64
Doppel- und Triolenzunge	69
Zwerchfellstaccato	69
Luftstaccato	71

<b>Was muss ich beim Üben beachten?</b> .....	<b>71</b>
Einteilung der Zeit .....	72
Perfektionieren von haltungs-, atmungs- und fingertechnischen Komponenten ....	73
Technisches und musikalisches Arbeiten am Stück .....	75
Vorbereitung auf Vorspiele, Konzerte, Probespiele etc. ....	77
<b>Wie spiele ich mich ein?</b> .....	<b>78</b>
Mögliche Einspielvarianten .....	78
Welche Übung ist wozu gut? .....	80
<b>Wie sieht ein Übungsprogramm aus?</b> .....	<b>88</b>
Intensives Grundlagenprogramm .....	89
<b>Weitere allgemeine Übungen</b> .....	<b>89</b>
<b>Übungsprogramm</b> .....	<b>91</b>
<b>Raum für eigene Notizen</b> .....	<b>92</b>