

Inhalt

Einleitung	4
Saxofon Fitness – was soll das sein?	4
Dein persönlicher Trainingsplan	5
Das Fitnessstudio	10
Der Vertrag mit dir selbst	12
1. Technik – es liegt in deiner Hand	13
Die Handhaltung	13
Der Tonumfang	14
Level 1: die Hände einzeln	15
Level 2: die Hände zusammen	18
Level 3: flinke Zunge	21
Level 4: die Randbezirke des Saxofons	24
2. Sound – ein Teil der Persönlichkeit	27
Level 1: Sound-Basisübungen	28
Level 2: fortgeschrittene Soundübungen	32
Level 3: Soundübungen auf der Basis von Obertönen	37
Level 4: Tonmatching und „falsche Finger“	41
3. Improvisation – dein musikalischer Wortschatz	45
Level 1: Dur-Pentatoniken	46
Level 2: kompliziertere Tonarten	52
Level 3: Moll-Pentatoniken	59
4. Gehörbildung und Intonation – eine Frage der Vorstellung	64
Level 1: Töne erkennen und nachspielen	65
Level 2: Melodien im Fünftonraum	70
Level 3: Melodien von beliebigen Starttönen	72
Level 4: Intonationsübungen	73
Schlussbemerkung, Danksagung	79