

Gitarre für Anfänger und Wieder-Einsteiger

Kurse VHS Augsburg Land e.V. in Altenmünster, Start: 23.2.2019

Hinweise zur ergonomischen Haltung beim Vorspielen und beim Üben

Eine sehr nützliche Stützhilfe beim Stehen und Sitzen ist das Gurtband. Fuß-Schemel oder Ergo-Stütze nur beim Sitzen. Aufrechte Körperhaltung, kein Rundrücken! Der Gitarrenkopf sollte sich in Schulterhöhe befinden, da dies einen günstigeren Winkel des linken Handgelenks bewirkt (höhere Reichweite bei Spreizgriffen). Der rechte Ellenbogen wird auf der höchsten Zargenhöhe abgelegt, der Unterarm baumelt locker herab, die rechte Hand schwebt locker über den Saiten. Körper, Arm- und Handhaltung immer so natürlich, locker und entspannt wie nur möglich! Zu Beginn immer nur kurze Übeinheiten von max. 10 Minuten. Wichtigkeit von Unterbrechungen beim Üben (Lern-Psychologie). Üben generell nicht übertreiben. Man muss der Hornhaut Zeit geben, um zu wachsen. Immer locker und mit Freude üben, nicht verkrampfen, sonst drohen Tennis-Arm und Sehenscheiden-Entzündung. Warmspielen! Eventuell auch rhythmisches Klopfen oder Trommeln vor und zwischen den eigentlichen Lern-/Übe-Phasen.

Bezeichnung der Finger (rechte Hand) im Notensatz:

- p = Daumen,
- i = Zeigefinger,
- m = Mittelfinger,
- a = Ringfinger.

Auch die Finger der linken Hand haben im Notensatz besondere Bezeichnungen. Hier wird einfach durchnummeriert.

Die Zahlen stehen immer direkt vor den einzelnen Noten und geben so einen Hinweis, welcher Finger der linken Hand benutzt werden sollte.

Bezeichnung der Finger (linke Hand) im Notensatz:

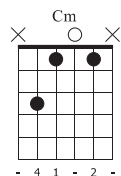
- 1 = Zeigefinger,
- 2 = Mittelfinger,
- 3 = Ringfinger,
- 4 = Kleiner Finger.

Bezeichnung der Saiten

Eine Zahl in einem Kreis bedeutet wieder etwas anderes: hiermit wird die Saite, auf der der Ton gespielt werden soll, angegeben.

Die Saiten werden beginnend bei der dünnsten, höchsten Saite (hohe e-Saite) zur dicksten, tiefsten (tiefe E-Saite) durchnummeriert:

- (1) = 1. Saite (e)
- (2) = 2. Saite (h)
- (3) = 3. Saite (g)
- (4) = 4. Saite (D)
- (5) = 5. Saite (A)
- (6) = 6. Saite (E)



Tipps zum richtigen Üben

Nur einer kann Dich zu einem besseren Gitarristen machen - und das bist Du selbst!

Tägliche Übungsroutine (z.B. morgens 15 Minuten) - besser als einmal pro Woche 5 Stunden

Vor dem Üben/Spielen immer die Gitarre stimmen!

Immer mit kurzer Aufwärmübung beginnen (als Ritual, so wie morgens/abends Zähneputzen)

Wenn länger geübt wird, sollte man seine Übungszeit in kurze Übungseinheiten aufteilen - am besten alle 10 Minuten kleine Pause einlegen. Lockerungsübungen in den Pausen. Arme und Hände zwischendurch ausschütteln, wann immer möglich.

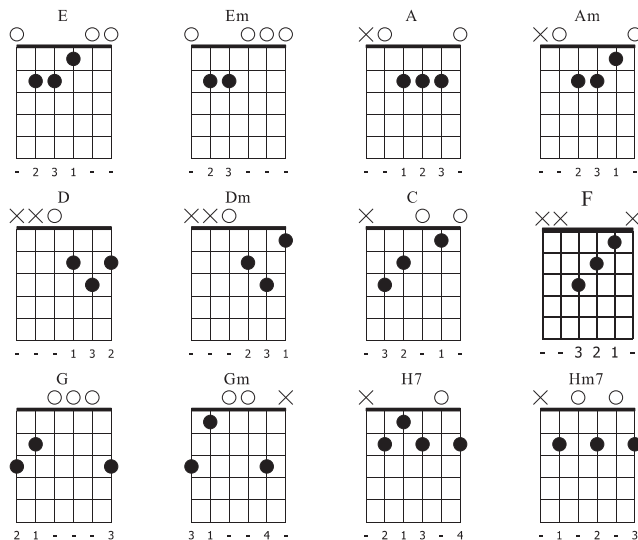
Eigene Ziele formulieren

Ich will Gitarre lernen - o.k., aber: wo genau soll es denn hingehen?

- Will ich nur ein, oder maximal zwei Lieder lernen? - Dann brauche ich kein umfangreiches musikalisches Wissen anhäufen, Noten lesen lernen etc.
- Will ich zugleich singen? - Dann werde ich mich mehr auf Akkorde und einfache Begleitung konzentrieren, Tonleitern und komplizierte Verzierungen sind eher nichts für mich.
- Will ich allein oder in der Gruppe spielen?
- Will ich akustisch oder elektrisch verstärkt spielen?
- Will ich genau so klingen wie ein ganz bestimmter Musiker - habe ich ein spezielles Vorbild?
- Will ich vor Publikum auftreten?

Je nach meinem persönlichen Ziel und meiner persönlichen Veranlagung sollte ich besondere Schwerpunkte in meinem individuellen Lernprozess setzen.

Gemeinsames Spielen und Üben in der (Klein-)Gruppe bringt mich weiter nach vorn, als immer nur alleine zu spielen - Motivation durch Konkurrenz. + = Theorie



Wie lerne ich schnell und effektiv meinen Lieblingssong?

- Immer mit ritueller Aufwärmübung beginnen.
- Beginne einfach. Gehe erst dann zum Schwereren. (Beginne mit dem Herausfinden der Grundtonart und der Begleitakkorde. Das aller einfachste Arrangement des Songs, das Du finden kannst, ist zu Beginn immer das Beste.
- Probiere, die Melodie zu singen und finde die passenden Töne auf der Gitarre.
- Lerne den Grundaufbau (= die einzelne Akkorddauer, die Akkordwechsel) auswendig.
- Wenn das Grundgerüst steht, kann man immer noch an Einzelheiten feilen und manche Teile etwas komplizierter ausführen.
- Zu Beginn das neue Stück immer im langsamsten Tempo spielen - Metronom verwenden!
- Erst wenn alles rund läuft, das Tempo langsam steigern. Nie zu schnell fortschreiten, weil Du sonst eventuell etwas ganz falsch Verstandenes einübst! Einzelne schwere Passagen für sich, dann im Zusammenhang üben.
- Du solltest das Stück zwischendurch jemandem persönlich vorspielen, um Feedback zu erhalten und Dich Deiner Fortschritte zu vergewissern.
- Du kannst Dich auch immer wieder selbst auf Video/Ton aufnehmen und die neuen mit den älteren Aufnahmen vergleichen. So kannst Du Deine Fortschritte noch objektiver nachvollziehen und damit Deine Motivation zum Üben weiter steigern.
- Wenn Du irgendwann vor Publikum auftreten will, solltest Du Dich früh an die Vorspielsituation gewöhnen, z.B. durch kleine Konzerte im Freundes- und Familienkreis.
- Ist Dein Instrument auch gut genug für Dich? Ist es immer optimal gestimmt, sind die Saiten/Bünde etwa abgespielt? Ein gut klingendes und leicht zu spielendes Instrument ist gerade für Anfänger wichtig!
- Nimm Dir vor, Deinen neuen Song täglich mindestens einmal zu spielen. Am besten morgens nach dem Aufstehen.

Wie lerne ich am besten neue Akkorde?

Präge Dir als erstes das Griffbild des neuen Akkords gut ein, schon bevor Du zur Gitarre greifst!

Bilde Dir eine gute bildliche Eselsbrücke. Beispiel: D-Dur Akkord - Griffbild ähnelt liegendem D.

Merke Dir auch die Positionen der einzelnen Finger! Die Position des Zeigefingers ist besonders wichtig, die Positionen der restlichen Finger ergeben sich dann wie von selbst.

Viele Akkorde können mit unterschiedlichen Fingerpositionen gegriffen werden. Am besten nimmst Du die Griffpositionen, bei der die meisten Finger liegen bleiben können, wenn Du in den nächsten Akkord wechseln musst.

Wie gelingt der Akkordwechsel?

Nicht nur die einzelnen Akkorde an sich, sondern auch die Übergänge von einem Akkord zum nächsten müssen geübt werden.

Schau Dir immer genau an, wo die einzelnen Finger beim Ausgangsakkord liegen. Überlege dann, wie die Finger beim nächsten Akkord liegen müssen.

Stelle Dir dann vor, welche Finger sich wo hin bewegen müssen, und welche Finger bleiben, wo sie sind. Mache die Bewegungen erst mal nur im Kopf, dann auch mit den Fingern auf den Saiten. Es spart viel Kraft, wenn du den Wechsel erst mal nur trocken übst, d.h. die Saiten nicht bis zum Bundstäbchen runter drückst und auch nicht anschlägst.

Mach den Wechsel 20 mal "trocken", dann drücke richtig zu und schlage den Akkord mit der rechten Hand an.

Welche zusätzlichen Hilfsmittel machen Sinn?

Metronom und Stimmgerät. Gibt es auch kombiniert und sind nicht teuer.

Gurtband ist sinnvolle Anschaffung, wenn man gleichzeitig singen und Gitarre spielen will.

Eventuell auch kleines Fußpodest oder Ergo-Stütze. Wenn man das nicht zu affig findet.

Lehrbücher:

- Moderne Musiktheorie für Gitarristen. (Englisch) ISBN 978-1-910403-06-8 von Joseph Alexander, (c) 2014
- Notenlesen für Gitarristen. (Englisch) ISBN 978-1-1499579079 von Joseph Alexander, (c) 2014
- Fridolin, Schule für junge Gitarristen ab 8 J. , mit CD, ISBN 978-3-938202-03-6 von Hans Joachim Teschner
- Guitar Training XL (Jazzgitarre, auf Deutsch) PDF Handbuch <http://www.guitarjazz.de/page4/index.html>

Software für Gitarristen:

- GuitarPro
- GarageBand

Online-Hilfen:

- **Kursmaterialien kostenlos:** <https://daum.kuenstlerhaus.net/gitarrenkurse.html>
- **Gehörbildung Akkorde:** <https://www.fachords.com/guitar-lessons/ear-training/#chords>
- **Gehörbildung Noten:** <https://www.fachords.com/guitar-lessons/ear-training/>
- **Hits/Lieder mit Akkorden play along:** <https://chordify.net>

Kostenlose Noten:

- <https://www.guitarprotabs.org>
- <http://www.guitarcats.com/>

