

# Best Practice Serie

## Kraft und Ausdauer (3)

Das Schreiben dieses Beitrags zum Thema „effizientes Üben auf einem Brass Instrument“ war wieder spannend. Sich mit der Effizienz von Übungen auseinanderzusetzen, macht Sinn. Wir wollten ja Musik machen und nicht nur ermüdende Übungsprogramme herunterleiern. „Üben üben“ macht keinen Sinn.

Von Stefan Dünser

**D**ie in diesem Artikel angeführten Übungen sind Vorschläge für das Perfektionieren eines speziellen Bereichs, ein Übekonzept, entnommen aus der Trompetenschule „Trompetenfuchs“ bzw. „Posaunenfuchs“. Diese abgedruckten Übeprogramme sollen aber auch dazu anregen, Ihre ganz persönlichen Übungen zu entwickeln. Optimales Üben ist sehr individuell ...

### Kraft und Ausdauer

Alle Brass Musiker ringen regelmäßig mit diesem Themenkomplex. Immer wieder kämpft man mit dem leidigen Umstand, dass sich Muskeln mindestens genauso schnell rückbilden, wie sie sich aufbauen – was sage ich: schneller wieder verabschieden, als man sich mühsam um einen tollen Ansatz gekümmert hat! Wenn man aber einige Tricks kennt, kann man sich diesem Teufelskreis wenigstens etwas entziehen.

Motto: Wenig, aber regelmäßig!

Wiederum spannend! Manche Musiker scheinen immer gut in Form zu sein, obwohl sie „Hand aufs Herz“ bezeugen, kaum zu üben. Alles Lüge. Muskeln folgen einem ganz natürlichen Gesetz unseres Körpers: use it or lose it! Ein gewisses Maß an Übung brauchen unsere Muskeln, sonst werden sie von der gnadenlosen Effizienz unseres Körpers in kürzester Zeit wieder abgebaut. Hier die gute Nachricht: Da unser Körper gar nichts vergisst, sind diese Muskelkomplexe in relativ kurzer Zeit wieder aufgebaut. Zusätzlich ist für eine gute Ausdauer und Kraft eines enorm wichtig: eine ausgefeilte Atemtechnik! Da diese aber nicht Hauptthema dieses Artikels ist, erlaube ich mir, nur einen wichtigen Ratschlag zu geben: Holen Sie einfach ab jetzt ein gutes Drittel mehr Luft!

Weiter: Was beim Sport gilt, hat auch bei uns Blechbläsern Relevanz: alles mit Maß und Ziel. Pausen sind mindestens so wichtig wie die Trainingseinheit, 5 Tage darf trainiert werden, dann einen Tag entspannt üben, dann einen Tag die extremen Übungen weglassen oder sogar Pause machen. Diese Frequenzen sind sehr individuell und müssen von jedem Bläser selber ausprobiert werden.



**Stefan Dünser:** Geboren 1968. Trompetenstudium in Feldkirch und Basel bei Edward H. Tarr (Konzertdiplom mit Auszeichnung). Gesangs- und Stimmbildungsunterricht sowie 5 Jahre Unterricht am Jazzseminar Dornbirn. Autor der dreibändigen Trompetenschule „Trompetenfuchs“ und „Posaunenfuchs“. Solotrompeter im Sinfonieorchester des Landes Vorarlberg/Bregenz. Seit 1987 Lehrer für Trompete an der Musikschule Dornbirn. Trompeter im Sonus Brass Ensemble mit zahlreichen Tourneen in Europa, Asien und den USA. Stefan Dünser ist international als Lehrcoach tätig sowie gefragter Kursleiter und Juror. Preisträger des internationalen „Find It“ Musik-Ideenwettbewerbes der Jeunesse Wien und des „Junge Ohren Preises 2008“ Berlin. 2012 „YEAH! Young European Award im Sonus Brass Ensemble für „Rocky Roccoco“.

## Probleme

Oft passiert es, dass wir eine tolle Übung entdecken, die uns lange Zeit beste Dienste leistet. Unsere Ausdauer und Höhe entwickeln sich eine Zeit lang prächtig, doch plötzlich ist Schluss – was ist passiert (dasselbe gilt auch für diverse Ansatz-Tools wie Lippenexpander und dergleichen)?

Unser hochkomplexes Ansatzgefüge besteht grob gesagt aus zwei Arten von Muskeln: den langfaserigen Muskeln, zuständig für Kraft und Ausdauer, und den kurzfasrigen, zuständig für schnelles flexibles Agieren. Beide sind im selben Maß wichtig und müssen trainiert werden – am besten in Kombination.

Bezugnehmend auf meinen letzten Artikel im März in sonic: Nutzbare Kraft, Höhe und Flexibilität bedingen einander. Das ist der Grund, wieso unser Klang (und auch unsere Höhe!) extrem leiden, wenn wir uns einseitiger Übungen und dieser Lippenexpander zu viel bedienen. Ich persönlich möchte Ihnen eher von diesen Expandern abraten.

Meine Erfahrung: Nachdem ich so einen Lippenexpander eine Zeit lang getestet hatte, meinte unser Chefdirigent: „Stefan, was ist los? Ihr Ton klingt auf einmal wie Ver-

kehrsstau in Neapel“ ... Der Expander landete daraufhin im Mistkübel!

Fazit: Kraft und Flexibilität immer in sinnvoller Abwechslung üben! Die später angeführte „Marsalisübung“ ist so eine Übung.

Weiter müssen wir immer das „Zusammenhalten“ wie auch „das Öffnen“ unserer Lippenmuskulatur üben. Das machen wir, indem wir uns einen „Gefühlskomplex“ beim Üben erarbeiten, der beides, das Öffnen und das Schließen, berücksichtigt. Etwas salopp formuliert, ziehen die äußeren Muskeln den Ansatz zusammen (fixieren ihn) und die innersten Muskeln müssen die kleine Öffnung regulieren – sie darf nicht „zugedrückt“ werden, sonst klingt unser Ton gequetscht oder „bröselig“. Das in ein „U“ geformte Kinn, so wie es James Stamp predigt, ist dabei eine große Hilfe („James Stamp, Warm ups“, Ed. Bim).

## Dehnen

Wieder gibt es aus dem Sport zu lernen: Der bekannte Sportmediziner Toni Mathis empfahl mir mal, die Lippen nach dem Üben von Ausdauerübungen zu dehnen. Aber

Anzeige



## Blasinstrumente von MUSICA Austria

**MUSICA Austria** - „Ein Relaunch der bekannten Marke“. Instrumente aus europäischer Meisterfertigung in bester Qualität und Ausführung mit bewährter Tonkultur. Ideal für Einsteiger und fortgeschrittene Blechbläser. Die Instrumente werden in enger Zusammenarbeit mit dem traditionsreichen Cerveny Werk aus Böhmen hergestellt.

Antestbereit bei Ihrem  
**MUSICA AUSTRIA** Fachhändler

Exklusiv-Vertrieb:



Musik Lenz GmbH & CO. KG  
Musikinstrumenten-Großhandel · [www.musik-lenz.at](http://www.musik-lenz.at)

sanft und mit Maß: Einfach die Mundwinkel leicht mit den Fingern auseinanderziehen: 3 mal 5 Sekunden. Von da an blieb zumindest bei mir der Muskelkater weg und das „Ausspielen“ konnte ich mir von da an auch sparen: einfach Ausprobieren!

**Überblasen, was tun?**

Wenn wir unser Training übertrieben haben, fühlen wir uns danach nicht ausgepowert, sondern verkrampft, der Ton klingt nicht mehr, die Flexibilität ist weg. Mein Tipp: erst mal etwas dehnen (sanft!). Dann Pause machen und am nächsten Tag in 10 Min. Etappen und mindestens 15

Min. Pausen dazwischen leise „Clarke Technical Studies“ üben.

Und los!

**Übung 1**

Eine Übung zum Aufbauen von Kraft. Entnommen aus dem „Trompetenfuchs“, Band 2.

Ursprünglich stammt diese Übung von J.B. Arban. Ausführung: unbedingt piano und SEHR LANGSAM ausführen, z. B. Tempo 72. Zwischen den Übungen kurz Pause machen.

**ÜBUNG 1**

♩ = 72 1

♩ = 72

♩ = 72

1 1  
3 3

2 2  
3 3

1 1  
3 3

2 2  
3 3

0

1 1  
2 2

1 1  
2 2

0

2 2  
3 3

1 1  
3 3

2 2  
3 3

1 1  
3 3

Anzeige

# Welche ist für Sie die Beste?



Schilke



Musik  
Bertram

Postfach 1153  
D-79011 Freiburg  
Friedrichring 9  
D-79098 Freiburg  
Telefon + 49 (0) 761 27 30 90-0  
Telefax + 49 (0) 761 27 30 90-60  
E-Mail: info@musik-bertram.com  
Internet: www.musik-bertram.com



Testraum-Reservierung  
empfehlenswert

**Übung 2**

Eine hervorragende Übung für Ausdauer und Flexibilität. Sie stammt aus der Schule von Max Schlossberg, dem großen amerikanischen Lehrer des 20. Jahrhunderts. Ich nenne sie „Marsalis Übung“, weil Wynton Marsalis bei einem Kurs in

Innsbruck behauptet hat, fast seine ganze Kraft aus dieser Übung zu beziehen.

Ausführung: 3-5x direkt hintereinander wiederholen, immer sehr fließend und sehr leise! Tempo: nach Belieben. Zwei Ausführungen, eine zum Einsteigen, die zweite für Ehrgeizige!

**ÜBUNG 2a (für Einsteiger ...)**
**ÜBUNG 2b (für Ehrgeizige ...)**
**Übung 3**

Töne aushalten. Immer noch eine unverzichtbare Sache für alle, die auch gerade Töne spielen können wollen. Hier in einer wertvollen Kombination aus Flexibilität, Klangstabilität und Intonationssicherheit. Ein hervorragender Bruck-

ner und ein klangschöner, stabiler Mahler sind Ihnen sicher! Ausführung: Mit Stimmgerät und Tempo 60 üben! Einige Beispiele sind angeführt, dann nur noch die Anfangstöne zur weiteren Ausführung. Bis „in alle Höhe und Tiefe“ weiter ausführen.

ÜBUNG 3

The image displays a musical score for Exercise 3, consisting of ten staves of music. The first five staves are in treble clef, and the last five are in bass clef. The time signature is 4/4, and the dynamic marking is *f* (forte). The music features a variety of note values, including quarter, eighth, and sixteenth notes, as well as rests and slurs. The key signature is one sharp (F#), and the piece concludes with a double bar line.

Sehen wir uns nächstes mal wieder? Da geht's um Stoß und Fluss ...

Ihr Stefan Dünser

Anzeige

**[www.fmb-direkt.de](http://www.fmb-direkt.de)**

Phone: 05241-21098-0

Metallblasinstrumente | Holzblasinstrumente | Konzertpercussion | Mundstücke | Zubehör | Noten | CD's



**Der Fachmarkt im Internet**