

der trompetenratgeber

Teil 2



Rüdiger Baldauf gehört zu den erfolgreichsten Trompetern unseres Landes und hat mit internationalen Acts schon fast die ganze Welt bereist. Seit 10 Jahren ist er Trompeter bei den Heavytones, der Band von „TV Total“, war zuvor Mitglied im legendären United Jazz & Rock Ensemble und den RTL Samstag Nacht Allstars, spielte u.a. mit Ray Charles, Seal, Michael Buble, James Brown, Lionel Richie. Der renommierte Studiomusiker ist Autor und Produzent zugleich. Sein erstes Studio Album erschien 2010 und chartete mehrere Wochen. Dieses Jahr produzierte er neben einem Play-Along die Live DVD/CD „RÜDIGER BALDAUF TRUMPET NIGHT“. Als Pädagoge ist er regelmäßig auf verschiedensten Seminaren und als Gastdozent an Musikhochschulen anzutreffen. Als Solist kann man ihn mit seiner fantastischen Band Own Style auch live erleben.

Mit seinem Buch „Play your own style“ und dem unlängst erschienenem „Trompetenratgeber“ (beide Voggenreiter Verlag) ist Baldauf in den Fachbücher-Charts ohne Unterbrechung bei den Top Ten zu finden.

In dieser Folge beschäftigen wir uns mit effizienter Körperhaltung. Warum dieses ausführliche Kapitel über Körperhaltung? Die Körperhaltung dokumentiert nicht nur eine positive Einstellung gegenüber einer Auftrittssituation, sie signalisiert darüber hinaus Selbstsicherheit und Stärke an Publikum und den Künstler selbst, hat somit auch eine mentale Komponente.

Von Rüdiger Baldauf, Fotos Michael Müller

Außer Frage ist: Eine aufrechte Körperhaltung optimiert unser Spielsystem. Besonders für Spieler in Big Bands ist sie mehr als erforderlich – Sectionspieler müssen tendenziell laut und an der 1. Stimme auch hoch spielen. Das leise, filigrane Spiel, die feinmotorische Muskulatur spielt im Vergleich zur Projektion (Durchsetzungsvermögen) eine eher untergeordnete Rolle – der Körper muss mit voller Kraft arbeiten können.

Die Wirkung der Körperhaltung wird von vielen Blechbläsern, insbesondere im Amateurbereich, unterschätzt. Wie ließe sich sonst erklären, dass in nahezu allen Big Bands, sei es in Konzertsälen oder auf Open-Air-Bühnen, Folgendes zu beobachten ist:

Die Trichter zeigen tendenziell nach unten ins Pult anstatt an die Oberkante des Pults oder höher. Dies ist sowohl für den Spieler als auch für das Publikum problematisch. Die Projektion des Spielers verschlechtert sich drastisch – die Rückmeldung ist aufgrund der „Monitorfunktion“ des Pultes zwar gut, jedoch nimmt der Zu-

hörer eine deutlich reduzierte Lautstärke und Tonvolumen wahr. Außerdem führt eine unzureichende Körperhaltung zu Folgefehlern, die ein reibungsloses Funktionieren unseres „Generators“ beeinträchtigen und darüber hinaus Haltungsschäden in Rücken- und Schulterbereich verursachen können.

Ein Beispiel zur Anschauung, alle folgenden Komponenten stehen in Zusammenhang:

Zunächst wird das Instrument bequem nach unten gehalten, die Ellbogen werden auf den Brustkorb gestützt, der Trichter zeigt zum Boden → der Luftfluss wird durch den ungünstigen Winkel gestört → die reduzierte Halsöffnung erschwert das Atmen → durch den tendenziell nach vorne gebeugten Oberkörper ist der Brustkorb im Volumen eingengt und nur schwerlich in der Lage, die volle Luftmenge aufzunehmen → in dieser Haltung befindet sich häufig auch der Unterkiefer in einer passiven Stellung, und wird nicht in die „Spielstellung“ versetzt (dazu mehr in einer der nächsten Folgen) → durch die ungünstige

Kieferstellung stehen auch Unter- und Oberlippe nicht mehr im optimalen Verhältnis zueinander, da Unterlippe und Unterkiefer zu weit nach hinten verschoben sind → dies hat wiederum negative Folgen für den Sound, da weniger Teile der Lippe schwingen.

Insgesamt wird der Spielbetrieb gestört und unser Energiekraftwerk „Körper“ kann aufgrund technischer Störungen nicht auf vollen Touren laufen. Dabei fing doch alles nur mit einer nachlässigen Armhaltung an!

Es sei noch angemerkt, dass talentierte Trompeter auch mit nach unten ausgerichtetem Ansatzwinkel und unzulänglicher Haltung erstaunliche Leistungen vollbringen können, denn die Körperhaltung ist nur eine Komponente im System – Ausnahmen bestätigen die Regel.

Bodycheck

Körperhaltung – Sicherheit beim Spielen

Der Erfolg des Trompeters ist extrem abhängig von der entspannten Haltung bei gleichzeitiger Körperspannung:

Körperspannung – Stand-by Modus für den Organismus
Die Körperspannung sorgt für die Bereitstellung unserer Ressourcen. Sie sollte der Vorbereitung eines Sportlers im Wettkampf gleichen, ähnlich der Spannung eines Boxers im Ring – aufmerksam und locker zugleich. Sie ist Grundvoraussetzung für Körperspannung.

Kopf: Einfach geradeaus in die Ferne blicken und darauf achten, dass der Hals nicht vom Kinn zugeedrückt und dadurch die Halsöffnung blockiert wird. Gesichtsmuskulatur (mimische Muskulatur) möglichst entspannen.



Günstige Schulterhaltung:
Entspannte Schultern ermöglichen entspanntes Atmen.

Ungünstige Schulterhaltung:
Hochgezogene Schultern sorgen für eine verkrampfte Haltung des Oberkörpers und des Brustkorbs.

Arme: Ein 90 Grad Winkel im Ellbogen ist eine gute Maßgabe. Die Ellbogen sollten dabei nicht auf den Brustkorb gestützt werden, also nicht aufstützen. Durch diese beiden Maßgaben befindet sich die Trompete automatisch in der richtigen Spielstellung. Viele Probleme, die durch die falsche Armhaltung erst entstehen, werden dadurch vermieden (siehe Kieferstellung).



Günstige Kopfhaltung: Der Kopf schaut geradeaus, die Luft kann ungehindert durch die Halsöffnung fließen.

Ungünstige Kopfhaltung: Durch das Doppelkinn entsteht ein Luftstau im Hals.



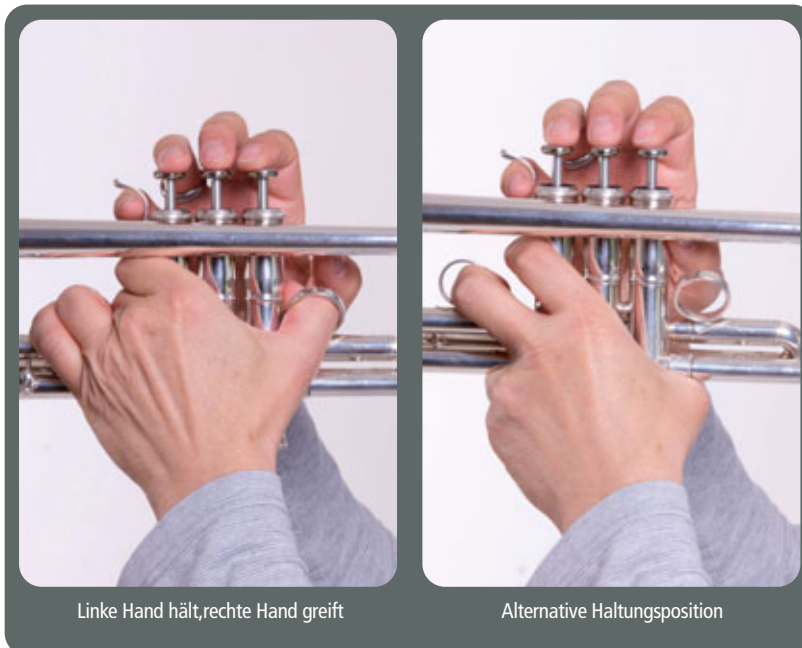
Durch die Einhaltung eines rechten Winkels im Arm entsteht ein günstiger Ansatzwinkel, der gleichzeitig für eine günstige Kopf- und Halsöffnung sorgt. Auch die Kieferstellung wird begünstigt.

Ungünstige Haltung – durch diese Armhaltung entstehen Folgefehler. Die tiefe Kopfhaltung sorgt für schlechte Projektion und das dadurch entstehende Doppelkinn erschwert den Luftfluss.

Schultern: Den Oberkörper locker lassen, dann fallen die Schultern entspannt nach unten – auf keinen Fall nach oben ziehen (Ausnahme: Yoga-Atmung). Die lockere Schulterhaltung sorgt für einen entspannten Brustkorb, der es wiederum ermöglicht, locker einzuatmen.

Unsere linke Hand umschließt die Ventilboxen ohne großen Druck – es sollte sich nicht um einen Akt der Gewalt handeln, denn wir bedienen keinen Keil, den wir gegen

unseren Mund katapultieren. Wir spielen ein Musikinstrument, das locker mit der linken Hand gehalten wird. Die rechte Hand sollte ausschließlich die Ventile bedienen und hat keine Haltefunktion. Dabei sollten wir bei der rechten Hand auf runde Finger achten.



Linke Hand hält, rechte Hand greift

Alternative Handlungsposition

Finger: Runde Finger können sich wesentlich flinker bewegen als gerade, durchgestreckte Finger. Wenn man mit der ersten Fingerkuppe greift, geschieht dies automatisch, wenn man zusätzlich die Hand etwas oberhalb der Ventile platziert. Der kleine Finger der rechten Hand muss nicht zwangsläufig in den Fingerring und sollte auf keinen Fall als Stütze für die anderen Finger verwendet werden.

Anmerkungen von Andy Haderer Lead-Trompeter der WDR Big Band, Solist und Professor für Jazztrompete an der Musikhochschule Köln:

In vielen Jahren gemeinsamen Musizierens und Unterrichtens haben wir uns viele Gedanken über das Trompetenspiel gemacht, Meinungen gesammelt und ausgetauscht und sind meist zur selben Ansicht gelangt.

Als Musiker und Dozent habe ich eine Vielzahl von Schulen durchstöbert, die sich mit dem Handwerk und der allgemeinen Kunst des Trompetenspiels auseinandersetzen. Die meisten davon sind hauptsächlich auf eine Musikrichtung wie z. B. das klassische Spiel oder den Jazz ausgerichtet – anders bei diesem Trompetenratgeber: Das Buch bietet detaillierte und strukturierte Antworten auf Fragen, die jeden Trompeter, ob Anfänger, Amateur oder Profi, beschäftigen. Aufgrund seiner langjährigen vielseitigen Erfahrungen ist Rüdiger in der Lage, die entscheidenden Probleme beim Trompetenspielen auf den Punkt zu bringen und zum Teil überraschend einleuchtende Lösungen anzubieten.

Hätte ich während meines Trompetenstudiums ein solches Nachschlagewerk besessen, wären mir viele Fragen erspart geblieben. Da der Inhalt dieses Trompetenratgebers mit meiner Ideologie als Musiker und Lehrer übereinstimmt, kann ich dieses Buch ohne Einschränkungen weiterempfehlen und wünsche den sonic-Lesern viel Spaß.



Günstige Fingerposition

Ungünstige Fingerposition:
Handrücken zu dicht am MundrohrUngünstige Fingerposition der rechten Hand –
Finger zu weit durchgestreckt

Beine: Auch die Beine sind zu beachten: Die richtige Bein-
haltung könnte man mit der eines Boxers vergleichen, der
mit runden Knien im Ring steht, um gegen mögliche An-
griffe gewappnet zu sein. Dadurch entsteht ein sicherer
Stand mit festem Bodenkontakt, der auch zur Sicherheit
auf der Bühne beiträgt.

Wirbelsäule: Ein Trompeter sollte ein Hohlkreuz vermei-
den, um sein Kraftpotenzial voll ausspielen zu können.

In einer Sitzposition im Orchester oder auch beim Üben
sollte natürlich genauso viel Wert auf Körperhaltung ge-
legt werden, die unterstützende Wirkung auf unser Spiel
hat. Auch dort gilt:

- Körperspannung halten durch aufrechte Sitzposition,
gerade Wirbelsäule
- Konzentration auf die Atmung

Viele weitere Komponenten mit unterschiedlicher Gewich-
tung nehmen Einfluss auf das effiziente Erlernen dieses
Blasinstrumentes. Dazu mehr in der nächsten Ausgabe. ■



Anzeige

- Holz- und Blechblasinstrumente • Klaviere und Flügel • Digitalpianos •
- Gitarren • Orffsche Instrumente • Reparaturwerkstatt •



Besuchen Sie uns!

Im Gleisdreieck 31

23566 Lübeck

Telefon: 0451/622972

musikmesse
Halle 4.1 / Stand D58

www.musik-amrein.com