

Übepplan Gitarre

 GUITARSCHOOL.at

www.guitarschool.at

Tipps zum Üben

Mit den folgenden Tipps schaffst du dir die besten Voraussetzungen für eine erfolgreiche Übungseinheit. Üben heißt: **Zeit für DICH!**



Erstens: Die richtige Zeiteinteilung

Trage dir deine Übungszeiten in deinen Kalender bzw. in dein Smartphone ein oder schreibe sie auf einen Zettel. Jeder lernt in einem anderen Rhythmus: Der eine lernt besser am Tag, der andere abends. Versuche, fixe Übungszeiten und eine fixe Übungsdauer einzuhalten. Üben soll zu etwas Selbstverständlichem werden.



Zweitens: Die passende Umgebung

Nimm dir kurz Zeit, um den Ort, an dem du üben möchtest, einzurichten. Du sollst dich dort wohlfühlen und möglichst ungestört für die gewünschte Dauer bleiben können. Nimm alles, was du brauchst mit, deine Gitarre, dein Stimmgerät, die Noten, Metronom, einen Bleistift ... und vermeide Ablenkungen. Du wirst an einem lärmenden Ort nicht konzentriert üben können.



Drittens: Aufgaben und Ziele definieren

Deine Lernziele sollten vor dem Üben geklärt sein. Stecke dir kleine, erreichbare Ziele vor dem Üben. Du kannst sie etwa auf einen Notizblock oder auf dein Notenblatt schreiben. Vermerke nach dem Üben, was du erreicht hast. Wenn du deine Lernziele nicht in dieser Übungseinheit schaffst, wirst du sie in der nächsten erreicht haben. So kannst du deinen Fortschritt mitverfolgen, bleibst fokussiert und motiviert.



Viertens: Die Konzentration

Übe langsam und konzentriert. Wichtig: Dein Gehirn merkt sich nämlich auch die Fehler, die du machst und sie könnten zur Gewohnheit werden. Wenn du eine Passage fehlerhaft spielst, nimm dir kurz Zeit und mache dir bewusst, wo genau das Problem liegt. Spielst du zu schnell? Liegt es an der Haltung der Finger, dem Daumen? Versuche diese Stelle gezielt zu üben. Spiele wiederholt nur diese Stelle, wenn nötig wirklich sehr langsam und möglichst fehlerfrei, damit du dich verbesserst.



Fünftens: Entspannung und Ankommen

Nur wer sich gut entspannen kann, wird sich auch gut konzentrieren können. Das erreichst du durch richtiges „Ankommen“. Setze dich auf deinen Sessel und mache dir bewusst, dass du jetzt in diesem Moment hier sitzt. Atme tief durch und spüre dein Gewicht auf deinem Stuhl. Atme noch einmal tief aus und freue dich auf deine wohlverdiente Übungseinheit. Konzertgitarristen nutzen dieses „Ankommen“ beispielsweise auf der Bühne vor dem Publikum.

