

01 Im Turnsaal

Oder: Schwerkraft, Stabilität und Beweglichkeit in Harmonie erzeugen den Klang

Für ein müheloses Spiel hilft es sehr, die vorhandenen Kräfte wie das Gewicht des Arms und des Körpers richtig einzusetzen. So vermeiden wir Verkrampfungen und einen harten Klang. Wir gewinnen stattdessen ein riesiges Spektrum an Möglichkeiten hinzu, den Klang frei zu gestalten. Die **Schwerkraft** arbeitet immer für uns und das Ziel ist, sie effizient zu benutzen und zu lenken.

Wir lassen das **Gewicht der Arme und des ganzen Körpers in die Finger „fließen“** und entlasten die Aktivität der Finger dadurch bedeutend. Die Finger erzeugen selbst nicht mehr den Hauptteil der Kraft, was sie sonst schnell ermüden würde. Sondern sie sind stabil und tragen das Armgewicht. Sie „empfangen“ das Körpergewicht, um es nach vorne in die Tasten zu „transportieren“, dorthin, wo es wirken kann.

Hierbei sind die **vordersten Fingergelenke der stabilste Teil** des Körpers. Ähnlich wie Reifen mit genügend Luftdruck eine bessere Bodenhaftung ermöglichen, so gewinnt das ganze Spiel mehr Leichtigkeit, Sicherheit und Mühelosigkeit. Der Klang erhält Tiefe und es kommen mehr Klängebenen hinzu. Die Finger selbst werden entlastet und sie werden freier und beweglicher.

Für diese Art der Klangzeugung braucht es **Flexibilität** im Handgelenk und im Ellenbogen (für das „federnde“, freie Gefühl) und **Stabilität** in der Hand, damit das Muskelnetz den schwingenden Körper „tragen“ und balancieren kann.

Beim Spielen des Spiels fühlt sich so entspannt an, als würden wir nur beobachten, was passiert. **Es ist fast wie Zauber.**

Vorbereitung 1: Die vordersten Fingergelenke sind stabil und die Handgelenke kreisen

Oder: Wir ölen die „Scharniere“ unseres Bewegungsapparates

Stabilisiere deine vordersten Fingergelenke und lege sie an den Tisch- oder Turnsaal. Deine Handgelenke ganz entspannt. Dein ganzer Arm locker an den Fingerspitzen. Ein Tuch an einem Nagel.

Nun **kreise mit einem Handgelenk** in einer grossen Bewegung um deine stabilen vordersten Fingergelenke als Zentrum. Gehe zuerst mit jedem Handgelenk alleine, dann mit beidem zusammen.

Bewege deine Handgelenke auf folgende Weisen:

1.) Im Kreis



2.) Im Halbkreis



3.) seitlich, parallel zur Oberfläche „wischend“



Nun stütze deinen Arm auf einen Finger. Dabei ist das Handgelenk gerade, parallel zur Oberfläche. Je nachdem, in welche Richtung sich das Handgelenk nun bewegt, lenkt es das Gewicht des ganzen Arms, der sich gegengleich zum Handgelenk verhält (siehe nächste Seite).

Es fühlt sich an, als würde der Arm auf den Fingerspitzen balancieren und „tanzen“.

Vielleicht hilft dir die Vorstellung, als hätte das **Handgelenk „Augen“**, die immer zu dem Finger schauen, der gerade spielt und so das Armgewicht trägt.

MERKE: Das Gewicht erzeugt den Klang. Dein Körper ist entspannt, deine Hand und die vordersten Fingergelenke sind flexibel und doch stabil genug, um das Gewicht des Arms zu tragen.

Vorbereitung 2: Die Horizontale Gegenbewegung der Arme

Oder: Das Gewicht verlagern wie ein „Scheibenwischer“

Forme deine bettelnden Hundepfoten. Mache eine Faust und tippe mit der **Innenseite der Faust** (dem Daumen) auf eine Oberfläche. Beobachte nun, in welche Richtung der Ellenbogen zeigt. Er zeigt nach aussen in die **entgegengesetzte Richtung**.

MERKE: Zeigt die Hand nach innen, geht der Ellenbogen nach aussen und umgekehrt. Das ist die **horizontale Gegenbewegung der Arme** oder der „Scheibenwischer“.

Öffne nun deine Hand und verlere das Gewicht (mit geknicktem Handgelenk) in „bettelnder-Hund-Position“. Bewege dann das Handgelenk immer tiefer, bis es in einer geraden Linie mit dem Unterarm und der Hand ist. Das **Handgelenk schaut nun in die Richtung des Fingers, der gerade spielt**. Dieser trägt das Armgewicht. Der **Ellbogen** zeigt in die **entgegengesetzte Richtung** (siehe **Abb. 1** und **2**).

MERKE: Da du das Gewicht des Arms nicht verschiebst, sondern nur die Gegenbewegung veränderst, **sparst du so enorm viel Kraft und Energie** und bist beim Spielen dynamischer und beweglicher.

Abb. 1



Handgelenk aussen,
Ellbogen innen =
KLEINER FINGER
spielt und trägt das
Gewicht

Handgelenk und Ellbogen
gerade in der Mitte =
MITTELFINGER spielt
und trägt das Gewicht



Abb. 2



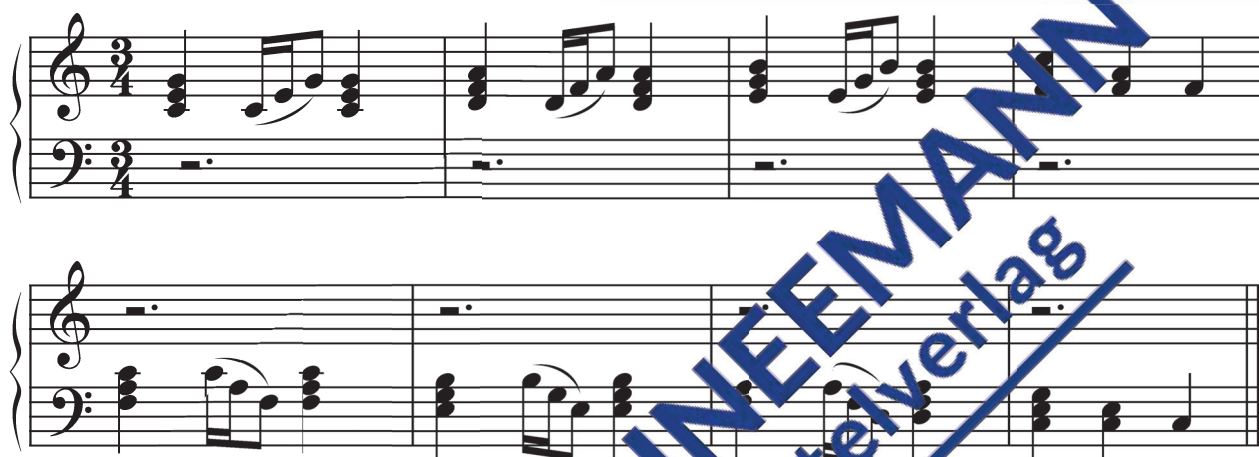
Handgelenk innen,
Ellbogen aussen =
DAUMEN spielt und
trägt das Gewicht

02 Der Schneemann® fällt um

Oder: Der Dreiklang melodisch

Schneemänner® umgefallen

Zügig und in einer Bewegung



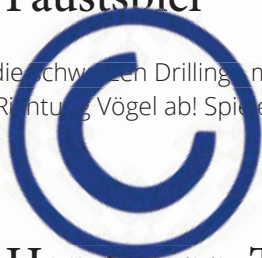
DENKE DARAN:

Deine Hangelenke sind so locker wie Hundepfoten und deine Fingerspitzen graben sich in die Tasten!



Das Faustspiel

Spiele die schwarzen Drillinge mit der ganzen Faust und rolle sie in Richtung Bären und in Richtung Vögel ab! Spiele mit beiden Händen abwechselnd!



Der Hand-Kipp-Tanz

Zügig und locker



MAILYN REBECCA HENSELER