

Tägliche Übungen Exercices Journaliers Daily Drills

E♭ Bass / B♭ Bass

Uwe Komischke

EMR 126T

Tägliche Übungen -Exercices Journaliers - Daily Drills

Vorwort

Eigentlich ist es unnötig, einen weiteren Band, genannt "Tägliche Übungen" auf den Notenmarkt zu bringen. Dass ich dieses trotzdem mache, hat vor allen Dingen einen Grund.

Immer wieder stelle ich fest, dass die Schüler und Studenten viel zuviel üben. Damit meinen sie dann zwar, sie hätten viel erreicht und das ganze vom Lehrer aufgegebenes Pensum geübt, vergessen jedoch, dass wir eigentlich Hochleistungssport betreiben und dabei sehr sorgfältig mit unserem Körper umgehen sollten. Dieser eben genannte Sport heisst Ausatmen und ist als Sport wahrscheinlich nicht bekannt. Überlegt man sich aber, wieviel Muskelpartien des Körpers bei diesem Sport betätigt werden, kann man sich vielleicht mit diesem Gedanken anfreunden.

Wenn man sich dann das Training einer "normalen Sportart" anschaut, wird man feststellen, dass kein Fussballer oder ein Leichtathlet zwei bis drei Stunden am Stück trainiert bis er nicht mehr kann und dann nach einer Pause vielleicht das Gleiche nochmals durchmacht. Auf diese Art wird die gesamte Muskulatur ruiniert, d.h. lieber gar nicht trainieren, als auf diese falsche Art und Weise. Jeder Spitzensportler macht sein Aufwärmtraining mit den entsprechenden Pausen, sein Spezialtraining für einzelne Bewegungsabläufe, ein Konditionstraining und abschliessende Lockerungsübungen.

Für uns Trompeter und Blechbläser heisst das, wir müssen uns locker einspielen, spezielle technische oder musikalische Etüden oder Stellen aus der Literatur erarbeiten, Konditionsübungen machen und uns dann wieder auflockern.

Rein biologisch gesehen ist der menschliche Körper hervorragend mit verschiedenen Schutzvorrichtungen ausgestattet. Darauf möchte ich im Einzelnen gar nicht weiter eingehen, sondern nur ein Beispiel geben. Bei jeder körperlichen Aktivität ermüdet man nach einer gewissen Zeit. Dabei schmerzen die Muskeln, die belastet wurden. Dieser Schmerz ist die eben erwähnte Schutzvorrichtung. Normalerweise unterbricht man nun die Tätigkeit, damit sich die Muskeln entspannen können, und nach dieser Pause kann man dann frisch weiterarbeiten. Für uns ist nun ausserordentlich wichtig: dieser Schmerz gibt einen Impuls an unser Gehirn mit der Information, dass an der belasteten Stelle des Körpers zu wenig Muskelzellen sind. Neue Zellen können aber nur mit entsprechenden Pausen und nach diesem System auch nur über längere Zeit aufgebaut werden.

Als Trompeter und Blechbläser im allgemeinen sind unsere wichtigsten Muskelpartien, wie schon gesagt, die Rückenmuskeln, der Muskelring rund um den Mund und die Bauchmuskulatur, die unser Ausatmen beschleunigt, bzw. dosiert. Wenn wir uns nun diese Schutzvorrichtung zu Nutze machen, indem wir ganz gezielt unsere wichtigsten Muskelpartien nach diesem Prinzip trainieren, heisst das z.B. die Übungen 1 bis 5 ohne absetzen zu üben, bis irgendwann ein ziehender oder stechender Schmerz einsetzt, danach die unbedingt nötige Regenerationspause machen, damit der Körper sich nicht nur erholen kann, sondern auch die durch den Schmerz erteilte Information "zu wenig Muskelzellen" verarbeiten kann, d.h. neue Muskelzellen aufbauen kann, arbeiten wir wesentlich effektiver und bauen uns auf, anstatt die Muskulatur auf Dauer zu ruinieren.

Seit einigen Jahren übe ich nach diesem Prinzip, und habe dabei festgestellt, dass ich durch die häufigeren Pausen zwar länger mit "üben" beschäftigt bin, aber wesentlich weniger Trompete spiele.

Seit dieser Zeit habe ich aber wesentlich weniger Konditionsschwierigkeiten und muss mich morgens nicht mehr lockerspielen, da meine Muskulatur durch dieses Üben praktisch nie überlastet ist. Diesen Vorteil kann ich gar nicht genug betonen!!!

Dieser Band ist in zwei Teile aufgeteilt. Im ersten Teil finden Sie allgemeine Übungen ohne Text, im zweiten Teil wiederhole ich einige Übungen und gebe dort auch bei den neuen Übungen mit kurzen Informationen etwas Hilfestellung.

Ich hoffe nun, mit diesen wenigen Sätzen den Schülern zumindest einen Denkanstoss gegeben zu haben und wünsche viel Erfolg beim Erreichen der selbstgesteckten Ziele.

Préface

Un nouveau cahier d'exercices journaliers devrait en principe être superflu. Si j'en publie néanmoins un, c'est pour de bonnes raisons!

Je constate toujours à nouveau que les élèves travaillent trop leurs instruments. Ils croient certainement faire bien et remplir ainsi leur devoir envers leur professeur, mais ils oublient qu'ils sont en train de pratiquer un sport exigeant et qu'ils doivent prendre soin de leur corps. Ce sport s'appelle simplement "expirer", c'est à dire une activité banale que l'on ne considère pas habituellement comme prestation sportive. Mais si l'on tient compte du nombre de muscles impliqués, l'on pourrait peut être commencer à l'envisager comme telle.

Aucun athlète renommé s'entraîne des heures durant jusqu'à l'épuisement total, car ceci ne conduit qu'à des lésions musculaires irréversibles. Il vaut mieux ne pas s'entraîner du tout!

Le musicien doit suivre un schéma semblable à celui d'un sportif professionnel, ce qui peut être résumé ainsi: échauffement, travail spécifique de problèmes techniques ou musicaux, amélioration de la forme physique et finalement exercices de relaxation.

Le corps est muni d'un système merveilleux d'auto-défense. Lors de chaque activité physique, l'on sent des signes de fatigue au bout d'un certain temps, qui se manifestent par des douleurs musculaires. Ces douleurs ont le rôle d'un avertissement; les muscles concernés ne comportent pas assez de cellules. Normalement l'on interrompt l'activité en question pour se reposer, après quoi l'on peut recommencer avec un nouvel élan. Or cette pause est d'une importance capitale, car elle permet au cerveau d'emmagasiner le message et de programmer la construction de nouvelles cellules, ce qui ne peut qu'être réalisé graduellement sur un laps de temps assez étendu. Pour les cuivres, les muscles les plus importants se trouvent dans les joues, autour de la bouche et dans le ventre, en particulier le diaphragme qui gère l'expiration. Il faut profiter du système de défense en répétant les exercices (N° 1-5 par exemple) jusqu'à ce que l'on commence à sentir des douleurs quelque part. A ce moment il faut à tout prix faire une pause pour que les muscles se régénèrent et pour que le cerveau puisse recevoir le message de créer de nouvelles cellules à l'endroit concerné. Ainsi procède-t-on à une croissance des muscles plutôt qu'à leur destruction. Depuis quelques années je travaille selon ces principes et j'ai constaté que même si le temps total consacré à l'entraînement se prolonge à cause des pauses fréquentes, le temps passé à jouer réellement de l'instrument se trouve nettement réduit. En conséquence je souffre moins de problèmes de condition physique et je n'ai plus besoin de me chauffer le matin grâce au fait que mes muscles ne sont pour ainsi dire jamais surchargés, ce qui représente un avantage inestimable!

Ce volume se divise en deux parties. La première comporte des exercices généraux sans aucun texte, la deuxième introduit du matériel nouveau ainsi que quelques répétitions des exercices précédents, le tout accompagné cette fois de quelques explications brèves.

J'espère que ces paroles auront au moins l'effet d'inciter l'élève à réfléchir sur ces problèmes. Je lui souhaite en tout cas beaucoup de succès dans l'atteinte de son objectif choisi.

Preface

Basically there should be no need for a new book of daily drills! If I have nonetheless published one, it is because certain principles are still not widely understood.

It strikes me again and again that most pupils and students practise far too much. Of course they do so in good faith, believing they have achieved a lot and fulfilled their teacher's expectations, but they forget that they are actually doing a high-performance sport and must train carefully. The sport in question is just breathing, which is not usually thought of as an athletic performance, but when one knows how many muscles are involved, one can perhaps begin to consider it as such.

No normal professional sportsman would train for hours till he drops, rest for a while, then start all over again. He would soon damage his muscles and it would be better not to train at all. A top athlete has a carefully organised programme, with plenty of rest and special warm-ups and relaxation exercises.

Musicians should also warm up gradually, work at specific technical or musical problems, do some fitness training and finish with relaxing exercises.

The body is endowed with a wonderful protection system. Any prolonged muscular activity leads to tiredness and muscle pains. These pains are an important warning sign. Normally one stops and rests until one feels fresh and ready to start again. These pains are a sign that the muscles that are being used have too few cells. However it is only possible to increase these cells gradually over a long period of time, by practising only up to the point where the pain starts, then resting.

For a brass player, the most important muscles are the cheek muscles, the ring of muscles around the mouth and the diaphragm, which controls breathing. One must make of the body's protection system by practising exercises 1-5 for instance until some muscle or other starts hurting, at which point one must rest in order that the message "too few cells" can be received and used to start creating new ones. In this way one builds the muscles up instead of damaging them.

I have now practised in this way for several years, and have found that although my practice sessions are longer than before because of the frequent rests, I spend less time actually playing the trumpet. Since I have done this I have a lot less problems with staying fit and do not have to warm up at all in the morning, as my muscles are never overused. I cannot sufficiently emphasize the benefits of this!

This volume consists of two parts. The first contains general exercises without any explanation, while the second repeats some of these and also adds new ones, but with some verbal instructions.

I hope that these lines will at least make the student think about these problems, and I wish him or her every success in achieving the goals he has set himself.

Uwe Komischke

Tägliche Übungen

Exercices journaliers - Daily Drills

Uwe Komischke
(*1961)

Nr. 1

Nr. 2

Nr. 3

Nr. 4

Nr. 5