

ROCK GITARRE HILDESHEIM

Generelle Hinweise

Üben

Zu dem erfolgreichen und angenehmen Üben gehören drei Aspekte:

Warum überhaupt üben?

Hier hilft es dir deine Vision von deinem Gitarrenspiel in der Zukunft klar vor Augen zu halten. Vergleiche deswegen regelmäßig deinen Fortschritt mit deiner Visionskarte. Nur wenn deine Übungen dich deinem Ziel näher bringen, machst du Fortschritte. Es ist auch wichtig, immer im Kopf zu behalten, dass du großartig Gitarre spielen lernen kannst.

Was übe ich?

Hier empfehle ich dir eine Informationsdiät. Konzentriere dich darauf, die Konzepte und Übungen aus dem Unterricht zu wiederholen und zu vertiefen, anstatt dir immer neue Informationen zu suchen. Denn neue Informationen bringen dich selten deinem Ziel maßgeblich näher, während ein korrekter Trainingsansatz genau das tut.

Wenn dir das schwer fällt oder du meinst du hast ein Konzept schon gemeistert, sprich mich darauf an und ich helfe dir.

Wie übe ich?

Genau dafür ist dieses Dokument vorgesehen. Es fasst die wichtigsten Übungsansätze von Rock Gitarre Hildesheim zusammen. So kannst du auf einen Blick erkennen, ob du perfekt trainierst.

Zur Erinnerung sind hier vier Kernideen wiederholt:

E + R = A

Event + Reaktion = Auswirkung

Wir können nicht alle Events in unserer Umgebung kontrollieren.

Aber wir kontrollieren, wie wir darauf reagieren und beeinflussen damit auch, welche Auswirkung ein Event auf unser Leben hat.

Handlungsziele vs. Fortschrittsziele

Bei Zielsetzungen solltest du zwischen Handlungszielen und Fortschrittszielen unterscheiden.

Fortschrittsziele beziehen sich auf messbaren Fortschritt in deinem Gitarrenspiel. Ein einfaches Beispiel ist die Maximalgeschwindigkeit deines Gitarrenspiels.

Fortschrittsziele sind mit Vorsicht zu genießen. Da wir nicht immer alle Variablen kontrollieren können, lassen sie Fehlinterpretationen (in beide Richtungen) zu.

Beispiel des Überschätzens: Du übst unaufgewärmt. Im Laufe der Übung wirst du 2 bpm schneller. Du folgerst, dass du besser geworden bist. Dabei hast du dich vielleicht nur aufgewärmt und spielst deswegen schneller. Beim nächsten Mal hast du Probleme die "aufgebaute" Geschwindigkeit zu spielen und wirst frustriert.

Handlungsziele beziehen sich auf Aktionen, die du komplett kontrollierst. Das umfasst zum Beispiel deine Handlungen. Korrekt ausgewählte und erledigte Handlungsziele werden dich mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit zu deinem Ziel bringen.

Beispiele für Handlungsziele sind: "3 Minuten perfekte Ausführung von einem Sweep Picking Lick" / "200 Wiederholungen mit perfekter Daumendämpfung"

Mikroziele

Mikroziele sind Ziele, die du in 5 - 20 Minuten erreichen kannst und dich deinem Langzeitziel näher bringen. Durch diese erhältst du sofort Feedback, ob du auf dem richtigen Weg bist. Ich empfehle Handlungsziele zu wählen, aber es ist keine Notwendigkeit

Beispiele für Mikroziele:

Technik: Spiele Lick XY für 3 Minuten mit der Daumendämpfungstechnik

Improvisieren: Wähle ein Element des Improvisierens und konzentriere dich für X Minuten/Y Wiederholungen auf dieses.

Akkorde: x perfekte Wiederholung von Akkordwechseln (oder einzelnen Fingern)

Visualisierung: Finde x Varianten einer Akkordfolge

Songwriting: Schreibe die Lyrics für einen Song in deiner Übungszeit.

Allgemein: Spiele X Minuten mit Kontrasten - Mache dein Problem schlimmer und dann wieder normal.

Vermeidungsliste

wenn du gar nicht weiterkommst bei der Lösung eines Problems hilft es manchmal das Problem umzukehren.

Das hilft dir, neue Lösungen zu finden.

Beispiel:

Anstatt dich zu fragen "Was muss ich tun, um schneller spielen zu können?",

frage dich " Was muss ich tun, um sicherzustellen, dass ich nie schneller spiele?".

Wenn du dann diese Antworten vermeidest, bist du auf einem guten Weg

das ursprüngliche Problem zu lösen.



ROCK GITARRE HILDESHEIM

Methodenerklärung

Üben

Phase 0 In dieser Phase hast du keine vorherige Erfahrung mit der Idee gesammelt.

Analyse + Schema Check

In der Analyse ist es deine Aufgabe herauszufinden, was genau deine linke und rechte Hand zu tun hat, um die Prinzipien des bestmöglichen Gitarrenspiels zu erfüllen. Dabei kannst du dich an allen Schemata orientieren, die du schon gelernt hast. Beispiele für Schemata sind: Das Directional-Picking Prinzip, Handgelenk-Dominanz, Saitenmagnetismus, Dämpfungsverschiebung, Armgewicht, Nicht-Orthogonales-Greifen, Trampferprinzip, Karate-Chop, Tempomat, Bananenschema, Klebeschema, Regelpbrecher, Wippenschema, etc.

Visualisierung

Hier nutzt du Zeit außerhalb deiner Übungszeit, um dir konkret und mit so vielen Details wie möglich vorzustellen, wie sich dein Körper bewegt und anfühlt, während er die neue Idee spielt. Ideal dafür sind die Minuten vor dem Einschlafen und ungenutzte Zeit (wie das Anstehen an einer Kassenschlange).

Phase 1 In dieser Phase gilt es, neue Ideen zu verinnerlichen und die korrekten neuralen Pfade aufzubauen.

Verschachteltes Lernen

Übe nur kurz (2-3 Minuten) an einer Idee und wechsle dann die Übung. So bleibt deine Konzentration auf einem hohen Level. Es reicht manchmal auch nur den Fokus der Übung zu wechseln, um deine Konzentration auf einem Maximum zu halten.

MemoMax

Das Abrufen einer neuen Idee verbraucht mehr Energie als das Wiederholte benutzen derselben. Unser Gehirn will Energieeinsatz minimieren. Daher führen kurze Sequenzen des Abrufens dazu, dass die Ideen schneller gespeichert werden. Dazu geben dir Pausen Zeit deinen Mikrofortschritt zu reflektieren und deine Anstrengung neu auszurichten.

Myelinbooster

Myelin ist der Stoff, der die Nervenbahnen stärker und effizienter macht. Um Myelin um die korrekten Nervenbahnen aufzubauen, ist es entscheidend, dass du korrekte Wiederholungen machst. Gerade am Anfang ist besser, langsam und korrekt zu spielen. Vgl. Schema-Check.

Phase 2 In dieser Phase versuchst du deine Fähigkeiten auf ein neues höheres Niveau zu bringen.

Warnung! Diese Übung nur aufgewärmt versuchen.

Speed Bursts

Spiele eine Idee einmal bei deiner Maximalgeschwindigkeit. Halte dann an und korrigiere deine Fehler. Wiederhole den Vorgang.

Blitzrunde Typ 1 / Typ 2

Wähle vier Ideen in denen du gut bist. Spiele diese in einer beliebigen Reihenfolge. Typ 1: Spiele diese Ideen so schnell es geht und ohne Korrektur der Fehler für 2 Minuten. Dann spiele sie sauber für 2 Minuten. Wiederhole das fünf mal. Typ 2: Spiele die Ideen so schnell es geht und ohne Korrektur der Fehler für einen Durchgang und dann spiele sie sauber für einen Durchgang. Wiederhole das für 20 Minuten.

PVG-I Play-Visualize-Ghost + Interleave

Wähle eine Idee in der du schnell besser werden willst und drei andere Ideen. Spiele Idee 1 in Zeitlupe (P) für eine Minute, dann spiele eine der anderen Ideen für 30 Sekunden (I). Visualisiere dann die Idee 1 in Zeitlupe ohne zu spielen für eine Minute (V). Danach spiele eine der anderen Ideen für 30 Sekunden (I). Dann spiele für eine Minute Idee 1 so leicht (und in Zeitlupe), dass die Töne nur abgedämpft erklingen (G). Spiele die letzte andere Idee für 30 Sekunden (I). Wiederhole den Vorgang beliebig oft.

Leiterübungen

Starte bei 30% deiner Maximalgeschwindigkeit. Spiele eine Minute bei dieser Geschwindigkeit. Spiele dann eine Minute bei 60% deiner Maximalgeschwindigkeit. Spiele dann bei 45% deiner Maximalgeschwindigkeit. Spiele dann bei 75% deiner Maximalgeschwindigkeit. Dann bei 60% etc. (Immer + 30 Prozentpunkte dann -15 Prozentpunkte.) Wiederhole das so lange bis du mit 200% deiner Maximalgeschwindigkeit spielst.

Wochencheckliste Üben

Lies / Update deine Visionskarte

Reflektiere über letzte Woche:

Was hat gut geklappt? Warum?

Was hat nicht gut geklappt? Warum nicht?

Setze 3 Handlungsziele für nächste Woche

1.

2.

3.

ROCK GITARRE HILDESHEIM

Tagescheckliste Üben

Vor dem Üben:

- Erinnere dich: Wo will ich hin?**
- Plane: Was mache ich dafür heute?**

Für jede Übung:

- Welche Mikroziele setze ich mir?**
- Welche Methoden benutze ich?**

Nach jeder Übung:

- Habe ich mein Ziel erreicht?**
- Notiere wichtige Einsichten/Fortschritte**

Nach dem Üben:

- Notiere deine Übungszeit**
- Notiere wie du dich fühlst**

Methoden:

Phase 0:

(Ausserhalb der Übungszeit)

Analyse + Schema Check

Visualisierung

Phase 1:

Verschachteltes Lernen

MemoMax

Myelinbooster

Phase 2:

Speed Bursts

Blitzrunde Typ 1 / Typ 2

PVG-I

Leiterübungen

Immer daran denken:

$E + R = A$

Vermeidungsliste

Handlungsziele vs. Fortschrittsziele

Mikroziele Anregungen:

X Wiederholungen, X Minuten,

Teile und Herrsche, Kontrastelemente