

Tipps zum Wiedereinstieg – Teil 1

Jedes Jahr nach den Sommerferien das gleiche Lied: Bei den ersten Tönen auf der Tuba habe ich das Gefühl, noch nie im Leben geblasen zu haben. Dabei habe ich doch nur drei Wochen Urlaubs gemacht - zum Glück weiß ich inzwischen, dass ich nach wenigen Tagen wieder in Form komme. Wie ich dabei vorgehe? Von den viele möglichen Elementen wie Ansatz, Atmung, Geläufigkeit, Stoß, Flexibilität, Kondition, Tonumfang, Klangfarbe, Sicherheit, Registerausgleich usw. beschränke ich mich zunächst erstmal auf drei Grundlagen:

- Tonbildung (Ansatz und Atmung)
- Zungenrückenbewegung (Rachenraum)
- Anstoß (Zunge)

1. Tonbildung

Als mir einer meiner Hochschullehrer mal erzählte, dass er nach einem langen Krankenhausaufenthalt nur durch Töne aushalten wieder fit geworden ist, konnte ich mir das nicht vorstellen. Stundenlang nur Töne aushalten? Ja, wer die Geduld dazu hat, wird merken, dass sich Kondition und Muskulatur schnell entwickeln. Meine tägliche Standardübung ist auch heute noch eine Ton-halte-Übung. [Video] Einfacher ist es mit der Nummer 1 aus der „Materialsammlung – Einblasen im Posaunenchor“. Dabei ist es gut, mit einem bewusst langsamen Tempo zu starten, immer die Tonqualität und die Intonation zu kontrollieren und konzentriert zu bleiben!

1a



1b



Var. I II III IV V



2. Zungenrückenbewegung

Alle Varianten von Naturtonübungen trainieren den Zungenrücken und helfen uns die Luftgeschwindigkeit auf die Tonhöhe anzupassen. Eine sehr einfache, weil in kleinem Tonumfang machbare Möglichkeit, sind die Übungen von Jimmy Stamp. In der *Bläseschule „crescendo“* haben wir auf Seite 96 den „Ringfinger-Stamp“ abgedruckt (auch im Einblasheft unter Nr. 8 zu finden). Dazu dieses kleine Video von unserem *Crescendo-YouTube-Kanal*: https://youtu.be/w3_Uv5g4ryk

Gut geeignet sind auch die „Achterbahn“-Übungen aus „crescendo“ (ab S. 95) oder einfache Naturtonübungen, am besten gleich auswendig. [Video]



In allen Ventilstellungen/Zugpositionen üben.

3. Anstoß

Um den Zungenstoß zu trainieren, kann man gut mit Tonleitern arbeiten. Aber auch alle erwähnten Tonbildungs- und Naturtonübungen lassen dafür erweitern. Ich möchte hier mal eine schöne einfache Übung zeigen, die das Zungenthema mit dem Töneaushalten kombiniert. [Video]

♩ = 100, steigern bis 160



In einem Tempo die Tonleiter aufwärts, im nächsten Tempo abwärts.

Grundsätzlich kann ich empfehlen, mehrmals täglich kleine Übungseinheiten zu machen und dann nach und nach zum gewohnten Programm zu kommen.