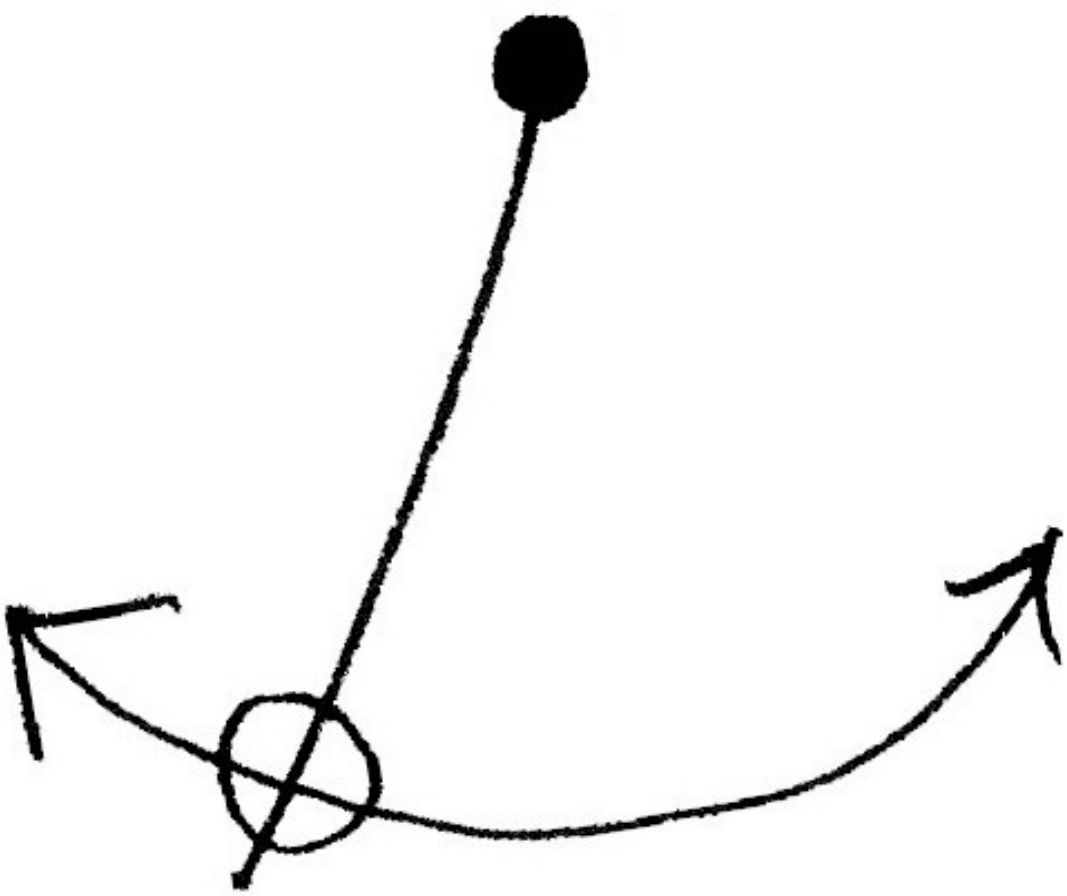
DIE PENDELMETHODE

Für Euch alle, die Ihr gerne wissen wollt, wie man sich eine geschmeidige und starke Klaviertechnik aneignet



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Inhaltsverzeichnis

1. Was ist die Pendelmethode? 5

2. Über die Entstehung der Pendelmethode 6

3. Eine kurze Einführung in die Pendelmethode 7
Die fünf Übungskategorien

4. Das Schnellspielen langsam zu üben/die Übertreibungsmethode 8

5. Eine kurze Darlegung für Wortkreativität 9

6. Passive Dehnübungen 9

7. Übungen der aktiven Streckung und der aktiven Beugung 12
Die stärkste aktive Streckung des Fingers
Die stärkste aktive Beugung des Fingers
Die zwei Außenpositionen der Klaviertechnik und ihr Verhältnis zueinander
Die Ablösungsübung

8. Ein paar zusätzliche Übungen zum Aufwärmen 15
Die Handgelenkvibration
Die Schulter-, Ellenbogen- und Handgelenkbefreiung

9. Intensiver Gebrauch der Klavierübungen 17
Die kurze, intensive und sammelnde (→←) Spannung
Die kurze, intensive und spreizende (←→) Spannung
Ein Raum mit vier Wänden, Boden und Decke
Die beste Ausführung der Übungen
Die verschiedenen Übungsversionen von hyperlegato bis staccato
Die verschiedenen Grade des Körpergewichtes in der Technik.

10. Körperhaltung vor und während des Klavierspiels 22
Die Basisstellung
Eine besonders effektive Vorübung
Kreuzkrabbeln (Cross Crawl)

11. Ein Morgenritual 25

12.Die Sitzposition beim Klavier und die Übungsposition 25

13. Und dann eine Warnung und eine Überlegung 27

14. Ein paar Ratschläge, um eine gute Körperhaltung einfacher aufzubauen 27

15. Ein wenig über Stoffmenge und Zeitwirtschaft 28

16. Ein kleiner Debattenbeitrag 28

17. Und zum Schluss 29

© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Die Übungen

Legato Oktave und davon abgeleitete Übungen
Legato Oktave I 30
Legato Oktave II 31
Legato 1.-3. Finger über 5. Finger 32
Legato 1.-5. Finger unter 3. Finger 33
Legato 3.-5. Finger über 1. Finger 34
Legato Oktave I, kleine Hände 35
Legato Oktave II, kleine Hände 36
Legato 1.-3. Finger über 5. Finger, kleine Hände 37
Legato 1.-5. Finger unter 3. Finger, kleine Hände 38
Legato 3.-5. Finger über 1. Finger, kleine Hände 39

Artikulierte Oktave und davon abgeleitete Übungen
Artikulierte Oktave I 40
Artikulierte Oktave II 42
Artikulierter 1.-3. Finger über 5. Finger 44
Artikulierter 1.-5. Finger unter 3. Finger 46
Artikulierter 3.-5. Finger über 1. Finger 48
Artikulierte Oktave I, kleine Hände 50
Artikulierte Oktave II, kleine Hände 52
Artikulierter 1.-3. Finger über 5. Finger, kleine Hände 54
Artikulierter 1.-5. Finger unter 3. Finger, kleine Hände 56
Artikulierter 3.-5. Finger über 1. Finger, kleine Hände 58

Legato Untersatz
Legato Untersatz, 2.-3. Finger 60
Legato Untersatz, 2.-4. Finger 61
Legato Untersatz, 2.-5. Finger 62
Legato Untersatz, 3.-4. Finger 63
Legato Untersatz, 3.-5. Finger 64
Legato Untersatz, 4.-5. Finger 65
Legato Untersatz, Doppelgriffe I 66
Legato Untersatz, Doppelgriffe II 67
Legato Untersatz, Doppelgriffe III 68
Legato Untersatz, kleine Hände, 2.-3. Finger 69
Legato Untersatz, kleine Hände, 2.-4. Finger 70
Legato Untersatz, kleine Hände, 2.-5. Finger 71
Legato Untersatz, kleine Hände, 3.-4. Finger 72
Legato Untersatz, kleine Hände, 3.-5. Finger 73
Legato Untersatz, kleine Hände, 4.-5. Finger 74
Legato Untersatz, kleine Hände, Doppelgriffe I 75
Legato Untersatz, kleine Hände, Doppelgriffe II 76

© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Legato Untersatz, kleine Hände, Doppelgriffe III 77

Artikulierter Untersatz

Artikulierter Untersatz, 2.-3. Finger 78
Artikulierter Untersatz, 2.-4. Finger 80
Artikulierter Untersatz, 2.-5. Finger 82
Artikulierter Untersatz, 3.-4. Finger 84
Artikulierter Untersatz, 3.-5. Finger 86
Artikulierter Untersatz, 4.-5. Finger 88
Artikulierter Untersatz, Doppelgriffe I 90
Artikulierter Untersatz, Doppelgriffe II 92
Artikulierter Untersatz, Doppelgriffe III 94
Artikulierter Untersatz, kleine Hände, 2.-3. Finger 96
Artikulierter Untersatz, kleine Hände, 2.-4. Finger 98
Artikulierter Untersatz, kleine Hände, 2.-5. Finger 100
Artikulierter Untersatz, kleine Hände, 3.-4. Finger 102
Artikulierter Untersatz, kleine Hände, 3.-5. Finger 104
Artikulierter Untersatz, kleine Hände, 4.-5. Finger 106
Artikulierter Untersatz, kleine Hände, Doppelgriffe I 108
Artikulierter Untersatz, kleine Hände, Doppelgriffe II 110
Artikulierter Untersatz, kleine Hände, Doppelgriffe III 112

Legato Übersatz

Legato Übersatz, 2.-3. Finger 114
Legato Übersatz, 2.-4. Finger 115
Legato Übersatz, 2.-5. Finger 116
Legato Übersatz, 3.-4. Finger 117
Legato Übersatz, 3.-5. Finger 118
Legato Übersatz, 4.-5. Finger 119
Legato Übersatz, Doppelgriffe I 120
Legato Übersatz, Doppelgriffe II 121
Legato Übersatz, Doppelgriffe III 122

Artikulierter Übersatz

Artikulierter Übersatz, 2.-3. Finger 124
Artikulierter Übersatz, 2.-4. Finger 126
Artikulierter Übersatz, 2.-5. Finger 128
Artikulierter Übersatz, 3.-4. Finger 130
Artikulierter Übersatz, 3.-5. Finger 132
Artikulierter Übersatz, 4.-5. Finger 134
Artikulierter Übersatz, Doppelgriffe I 136
Artikulierter Übersatz, Doppelgriffe II 138
Artikulierter Übersatz, Doppelgriffe III 140

© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

DIE PENDELMETHODE

Wie eignet man sich eine befriedigende Klaviertechnik an?
Das ist natürlich möglich, wenn man als glücklicher Schüler eines aufmerksamen und technisch bewussten Klavierlehrers schon von klein an die richtigen Bewegungen erlernt oder selbst ein gewisses Talent für gesunde und funktionierende Bewegungen mitbringt.
Wie verhält es sich aber, wenn man ein solches Glück oder Talent nicht hat? Ist es dann möglich, eine mangelhafte Klaviertechnik zu korrigieren?
Ja, das ist möglich — es ist aber ein Prozess, der Willen, Wissen und Durchhaltevermögen erfordert.

Noch so viel Fleiß und Schweiß beim Üben wird nichts bringen, wenn man mit mangelhaften Grundvoraussetzungen spielt. Übt man dagegen mit günstigen Voraussetzungen, wird man mit dem nötigen Fleiß sicher zum Ziel kommen.

In meiner Jugend hatte ich eine Vision, dass wenn man sich ohne außergewöhnliche musikalische Begabung eine Technik erwerben könnte, die genauso zuverlässig und mühelos funktionieren würde wie die, die Talentierte ohne darüber nachzudenken besitzen, würde die Sicherheit, die die wohlfunktionierende Technik schenkt, auf ihren Besitzer zurück wirken und das ganze Potential freisetzen, das früher blockiert wurde**.** Das bedeutet, dass eine erlöste Technik den erlösen würde, der sie sich angeeignet hätte. Ich spiele als Musiker heute viel freier als früher aufgrund der Technik, die die *Pendelmethode* mir gegeben hat.

Diese Sammlung der Übungen öffnet den Zugang zu klaviertechnischer Struktur und Wissen sowohl für junge Pianisten auf dem Weg aufwärts als auch für erfahrene Pianisten, die über manchen Mangel in ihrer Klaviertechnik frustriert sind. Eines ist ohnehin klar: je früher eine gute Grundlage der Klaviertechnik gelegt wird, desto einfacher kann man sie sich aneignen und desto weniger Mängel müssen ausgebessert.

Wenn die Technik nicht von allein kommt, muss man Übungen machen.
Fehlt technische Sicherheit, ist es wie in einem Moor zu wandern.
Die größten Talente kommen nicht immer am weitesten.
Knacke den Code der Klaviertechnik in 20 Minuten pro Tag.

---

1. Was ist die Pendelmethode?

Die Pendelmethode ist ein Übungssystem, das ich erstellt habe, zum Teil durch Anpassung von bekannten Übungsvorbildern, zum Teil durch Übungen, die ich mir selbst ausgedacht habe. Ich habe das System nach der durchgehenden Idee benannt, dass alle Übungen ohne Ausnahme in einem ständigen Wechsel zwischen einem Ausstrecken und einer Beugung von Seite zu Seite wie ein Pendel ausgeführt werden, weil diese ständige Bewegung Verspannungen verhindert. Einige mögen vielleicht fürchten, dass diese Praxis eine unruhige und schunkelnde Technik zur Folge hat, — sie führt ganz im Gegenteil zu einer ruhigen, starken und geschmeidigen Technik, sie entfernt überflüssige Bewegungen und wirkt der Säurebildung in der Muskulatur entgegen.

© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Die Pendelmethode enthält außerdem einige vorbereitende Übungen, *Übungen der aktiven Streckung und der aktiven Beugung,* die die Voraussetzungen für eine intensive Ausnutzung der Möglichkeiten der Übungen für Klavier schärfen durch Training der kräftigsten Streckung und der kräftigsten Beugung, die die Hand- und Fingermuskulatur leisten kann**.**
Eignet man sich *die Pendelmethode* an, dann eignet man sich auch eine Art Klavier zu spielen an, die nie lasch oder steif ist, sondern immer stark und geschmeidig. In diesem Wechsel zwischen dem Strecken und dem Beugen und auf dem Weg von einer Bewegung zur anderen wird sich ein bedingter Reflex zwischen Spannung und Entspannung entwickeln, und hier, zwischen dem Strecken und dem Beugen und zwischen der Spannung und der Entspannung, befindet sich die Klaviertechnik.

2. Über die Entstehung der Pendelmethode

Einige Musiker haben die Gabe, mit selbstverständlichem Wohlklang, Autorität und Energie spielen zu können, worauf wir als Zuhörer mit einem zufriedenen „Ja, so muss es sein" reagieren. Und einige Musiker spielen mit einem Kontakt zu ihren Instrumenten, wo man denkt: „Wie lässt sich so etwas tun, wie können sie mit einer solchen Behändigkeit, Schnelligkeit und Kraft spielen, ohne steif zu werden?" Wie konnte Vladimir Horowitz mit derartig enormer technischer Überlegenheit und derartig radikalen Bewegungen spielen? Wie spielt man Klavier, das heißt benutzt Finger, Hände und Körper, sodass das Klavierspiel schön, kraftvoll und nuanciert wird zwischen legato, staccato, non legato, mit Passagenspiel, Doppelgriffen, Oktaven und so weiter? Wenn ich Klavierlehrer, Pianisten oder Studienkollegen gefragt habe, was Klaviertechnik ist, haben einige mir den Rat gegeben, Tonleitern, Drei- und Vierklänge, Oktaven und Terzen aus verschiedene Sammlungen, insbesondere von Brahms, Cortot oder Hanon zu üben, oder nur frei von der Leber weg zu spielen und gleichzeitig so wenig wie möglich über Technik nachzudenken. Andere (die Meisten) haben es nicht gemocht, über Klaviertechnik zu reden, — möglicherweise weil es Unsicherheit aufdecken könnte, die man lieber nicht offenlegen möchte, und vielleicht, weil Fertigkeiten, die sie unbewusst verwenden, unsicher werden könnten, wenn man sie anzweifeln würde.
Das hat mich oft verwirrt und so wurde ich ohne brauchbare Antworten auf meine Fragen zurückgelassen um dann allein weiterzugrübeln. Letzten Endes bin ich aber so selbst auf Lösungen für technische Probleme meines Klavierspiels gekommen.
Die Begegnung mit dem Organisten (und Pianisten) Flemming Dreisig hat mich seit meiner Jugend besonders inspiriert. Er ist ein virtuoser und wohlrenommierter Organist, und war unter anderem Domorganist in Kopenhagen und Orgelprofessor bei Dem Königlichen Dänischen Musikkonservatorium. Er hatte als Kind in einer entscheidenden Periode den berühmten Pianisten, Professor und Arzt Victor Schiøler als Klavierlehrer. Victor Schiøler war es, der Flemming Dreisig den Tonleiterkurs lehrte, welcher für Dreisig das Fundament für seine große pianistische wie organistische Technik bilden sollte. Die Begegnung mit Flemming Dreisig hat mich überzeugt, dass es möglich ist Klaviertechnik durch Einsicht und Übungen zu entwickeln. Mit dieser Sammlung von Übungen ist es meine Absicht die Lösungen, die ich für technische Schwierigkeiten in meinem Klavierspiel gefunden habe, all denjenigen zugänglich zu machen, die dabei Hilfe benötigen, ein zufriedener Pianist (Organist oder Cembalist?) zu werden, mit

© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

genügender Grundlage technische Herausforderungen zu lösen, die jedem Pianisten in seiner Entwicklung begegnen.

Im Folgenden mag es Themen oder Verfahren geben, die ein berechtigtes Staunen bei Lesern mit Kenntnis vom Klavierspiel oder solchen mit bloß kritischem Sinn hervorrufen, weil das Material mehrere Methoden und Pointen enthält, die von der Tradition abweichen. Ich kann aber aus Erfahrung berichten, dass sie funktionieren. Beginnen Sie mit der Aneignung der Klavierübungen, wie sie geschrieben sind. Das kann an sich erheblichen Gewinn bringen. Arbeiten Sie dann an der Vertiefung, die die Vorbereitungs- und Intensivierungsstrategien dieses Materials anbieten.
Übrigens muss ich zugeben, dass viele Erklärungen und Formulierungen dieses Materials etwas umständlich und ungeschickt anmuten. Das liegt insbesondere daran, dass ich versucht habe, jeglichen Missverständnissen oder Fragezeichen bei der Erarbeitung vorzubeugen.

---

3. Eine kurze Einführung in die Pendelmethode

Die Pendelmethode besteht aus fünf Übungskategorien. Hat man sich erst eine Übung von jeder der fünf Übungskategorien sowohl in der Legato-Version als auch in der artikulierten Version angeeignet, sind die übrigen Übungen einfach zu lernen. Es ist wichtig, die Übungen genau zu lesen und einstudieren, ähnlich wie bei einer Fuge von J. S. Bach, wo jeder Noten- und Pausenwert von Bedeutung ist. Ein sorgfältiges Einstudieren wird manche Fragen und Erklärungen, wie die Übungen ausgeführt werden sollen, überflüssig machen. Alle Fingersätze müssen beachtet werden, wenn man möglichst viel von den Übungen profitieren will, weil mit den Übungen bewusst alle Fingersatzkombinationen trainiert werden sollen.

Die fünf Übungskategorien
Eine Kategorie von Tonleiterübungen, die den Untersatz trainiert.
Eine Kategorie von Tonleiterübungen, die den Übersatz trainiert.
Eine Kategorie von Doppelgriffübungen, die den Untersatz trainiert.
Eine Kategorie von Doppelgriffübungen, die den Übersatz trainiert.
Eine Kategorie, die das Oktavenspiel trainiert und davon abgeleitete Übungen.

Jede Kategorie ist wiederum in eine Legato-Version und eine artikulierte Version aufgeteilt.
Wie zuvor erwähnt liegt allen Übungen das Prinzip zugrunde, dass Finger, Hände und Handgelenke sich die ganze Zeit wie ein Pendel von Seite zu Seite bewegen. Diese Bewegungsabfolge stärkt und entspannt Ihre Muskulatur zugleich, da zwar alle Muskeln im Einsatz sind, um die Übungen durchzuführen, und dadurch nach und nach an Kraft und Stärke gewinnen, aber die Pendebewegung gleichzeitig jedwegen Verspannungen vorbeugt. Hierdurch entsteht ein bedingter Reflex von Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung, der die Grundlage eines nuancierten und wohlklingenden Klavierspiels ist.
Wie unser Körper auch bei ungewohnter Gartenarbeit zunächst schnell müde und empfindlich wird, wird es auch bei den Übungen seine Zeit brauchen, bis Sie sich an die neuartigen Bewegungen gewöhnt haben und Schwächegefühle verdrängt werden.

© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Die Akzente beim Auftakt sind bewusst gesetzt. Sie schaffen Antrieb in der Phrasierung und verursachen dadurch einen günstigen Phrasierungs- und Energiereflex sowohl in der Ausführung der Übungen als auch im folgenden Klavierspiel.
Die Übungen sind an meine eigenen Hände, die weder besonders groß noch besonders klein sind, angepasst. Bei kleineren oder größeren Händen kann es daher notwendig sein, sich mit Fantasie und Kreativität eigenen Übungsvarianten zu überlegen. Scheuen Sie sich nicht, Änderungen oder Kommentare in die Übungen für den persönlichen Gebrauch hineinzuschreiben. Man muss sich aber darüber bewusst sein, dass alle Übungen für weiße Tasten konzipiert sind. Das hat den Grund, dass die weißen Tasten mehr Freiheiten geben, in die Außenpositionen zu gehen als bei Übungen mit schwarzen Tasten. Die Übungen sind nur dafür entwickelt, technische Probleme zu lösen und haben keinen musikalischen oder ästhetischen Wert.
Die Übungen lassen sich eine nach der anderen machen und später miteinander kombinieren, z.B. eine Oktavenübung, legato/artikuliert — eine Untersatzübung, legato/artikuliert — eine Übersatzübung, legato/artikuliert.
Man wird kein guter Klavierspieler nur durch die Aneignung und das Praktizieren dieser Übungssammlung. Allerdings schafft die Ausführung der Übungen eine nicht unwesentliche Voraussetzung dafür, dass die Finger, die Hände und der Körper später bereit sind, die verschiedenen technischen Anforderungen des Klavierspiels zu lösen. Man sollte sich aber zudem eines immer bewusst sein: genauso wenig wie eine Sprache allein dadurch erlernt werden kann, dass man die Aussprache der Wörter trainiert und beherrscht, wird man kein Gefühl für die Musik in ihren unendlichen Nuancen entwickeln, wenn man sich neben den Technikübungen nicht mit dem Repertoire der Klavierliteratur beschäftigt.

4 .Das Schnellspielen langsam zu üben/die Übertreibungsmethode

Für fast alle Musiker, die vor einem Publikum spielen, geht mit dieser Situation ein besonderer Leistungsdruck einher. Es erfordert dann größte technische Sicherheit, davon nicht aus dem Konzept gebracht zu werden. Daneben müssen die Finger, der Körper und das Gehirn im schnellen Tempo deutlich aktiver sein als im langsamen Tempo. Es liegt auf der Hand, dass man sich zwar, wenn man langsam spielt, wohl fühlen kann, aber dass es nicht ausreicht um auch bei erhöhten Leistungsdruck und noch dazu im schnellen Tempo sicher zu sein. Diesen technischen Überschuss, der einem das schnelle Tempo und Spielen unter Leistungsdruck ermöglichen soll, gilt es also, schon beim langsamen Spielen aufzubauen. Eine Möglichkeit ist es, ohne Pedal zu üben, um das Klangbild nicht zu verschleiern, eine weitere, langsam und mit fast gestreckten Armen mit übertriebenem Gewicht und übertriebener Muskelkraft und Artikulation bei einer Lautstärke zwischen mezzoforte und forte zu üben. Dadurch wird eine größere Aktivität der Finger und der Hände trainiert, die dann später ein höheres Tempo ermöglichen wird als das, in dem man gerade geübt hat. Mit dieser Methode sollten insbesondere schwierige oder schnelle Passagen eingeübt werden in einem langsamen Tempo mit Überblick und ohne Stress um danach die Technik in einem schnelleren Tempo freizusetzen und den Weg dahin erheblich zu verkürzen. Das entspricht eine Sprungfeder, die man zusammendrückt, um sie danach loszulassen.

© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Ohne Zweifel ist diese Strategie im Studium nicht unbekannt; auch ich wurde auf ähnliche Weise von meinen Klavierlehrern unterrichtet, und selbst bei hervorragenden Pianisten durfte ich ähnliche Methoden vor einem ihrer Auftritte beobachten.
Zusätzlich zum Vorgenannten kann demjenigen, dem die Aufgabe immer noch Schwierigkeiten bereitet, dadurch geholfen sein, das Tempo mit dem Metronom im Sinne einer anfahrenden Lokomotiven Schritt für Schritt zu beschleunigen. Wichtig ist nur, dass fortwährend in ein langsames Tempo zurückzukehren, bis die Aufgabe sicher und stressfrei einstudiert ist. Schließlich kann die Methode auch helfen, eine Aufgabe gut in den Finger zu behalten und zu stabilisieren, nachdem sie einmal einstudiert worden ist. Übrigens ist es eine gute Idee, bei den nach unten gesetzten Metronom-Tempi in *der Übungsstellung* zu sitzen (wird später beschrieben), um später in ungezwungener, aber aufrechter, Stellung in schnelleren Tempi zu sitzen.

5 .Eine kurze Darlegung für Wortkreativität

Im Folgenden taucht das selbstkreierte Wort "Oberfinger" mehrmals über dem 2., 3., 4. und 5. Finger auf. Das dient der Unterscheidung zwischen den verschiedenen und oft gegensätzlichen Rollen von Oberfingern und Daumen (der Unterfinger) in den Übungen und im Klavierspielen.

6. Passive Dehnübungen

Bitte achten Sie: Personen mit Hypermobilität sollten überlegen, ob diese Übungen für sie günstig sind.
1. Drehen Sie die linke Hand gegen den Uhrzeigersinn, damit der Handrücken sich nach unten umdreht. Nehmen Sie unter den Handrücken der linken Hand mit den Oberfingern der rechten Hand um den Daumen herum, und pressen Sie gleichzeitig mit dem Daumen der rechten Hand gegen den Handrücken der linken Hand. Ziehen Sie sacht, aber nach und nach fester den Daumen der linken Hand in der Richtung nach unten gegen den Uhrzeigersinn. Führen Sie dieselbe Schrittfolge mit allen Oberfingern der linken Hand aus. Diese Dehnübungen werden effektiver, wenn man gleichzeitig den Arm streckt.

Führen Sie im Anschluss die Übung spiegelverkehrt aus, sodass die linke Hand die Finger der rechten Hand dehnt.

2. Drehen Sie die linke Hand im Uhrzeigersinn, damit der Daumen nach links zeigt. Greifen Sie über die Handfläche der linken Hand mit den Oberfingern der rechten Hand um den Daumen herum, und ziehen Sie sacht, aber nach und nach fester den Daumen der linken Hand in der

© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Richtung nach oben im Uhrzeigersinn. Führen Sie dasselbe Verfahren mit allen Oberfingern der linken Hand aus. Diese Dehnübungen werden effektiver, wenn man gleichzeitig den Arm streckt.

Führen Sie im Anschluss die Übung spiegelverkehrt aus, sodass die linke Hand die Finger der rechten Hand dehnt.

Die *Passiven Dehnübungen* werden wie erwähnt effektiver, wenn man gleichzeitig die Arme streckt. Somit kann man die unter Punkt 1 beschriebenen *Passiven Dehnübungen* auf bequeme und gleichzeitig effketive Weise dadurch verstärken, dass man in sitzender Stellung die linke Hand über den rechten Oberschenkel führt und danach das Handgelenk auf dem Oberschenkel ruhen lässt und von hier aus die Übungen durchführt. Schließlich lässt sich die Übung auch andersherum ausführen, indem man die rechte Hand spiegelverkehrt über den linken Oberschenkel führt usw.

Auf gleiche Weise können die unter Punkt 2 beschriebenen *Passiven Dehnübungen* dadurch verstärkt werden, dass man in sitzender Stellung die linke Hand über den rechten Oberschenkel führt und danach die Rückseite der linken Hand auf das Knie oder den Oberschenkel legt, und von hier aus die Übungen durchführt. Schließlich lässt sich auch hier die Übung andersherum ausführen, indem man die rechte Hand spiegelverkehrt über den linken Oberschenkel führt usw.

© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Wringen Sie zum Abschluss der Passiven Dehnübungen Handgelenke und Arme gründlich aus.

1. Strecken Sie die Arme leicht, kreuzen Sie die Unterarme und drehen Sie die Hände gegeneinander damit die Handflächen sich mit umgekehrt gefalteten Händen treffen.

Drehen Sie die gefalteten Hände hin zum Oberkörper und lassen Sie, während die Ellenbogen immer noch gespreizt sind, das Gewicht der Unterarme soweit wie möglich nach unten fallen.
3.Führen Sie die Ellenbogen nun wieder zusammen und strecken Sie die Arme so weit es geht nach unten.
Wiederholen Sie Punkt 1,2,und 3 mit umgekehrter Kreuzung, damit der Unterarm, der vorher dem Körper am nächsten war, jetzt am entferntesten ist.

© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

7. Übungen der aktiven Streckung und der aktiven Beugung

Die Handstellungen *der aktiven Streckung* und *der aktiven Beugung* sind extrem, und die enorme Spannung und Fixierung, die sie in Hand und Fingermuskulatur verursachen, sollte nur kurz andauern, um Schaden zu vermeiden. *Übungen der Aktiven Streckung und der aktiven Beugung* sind vorbereitende Übungen, mit denen Sie ihre Beweglichkeit und Stärke für die nachfolgenden Übungen in diesem Material und natürlich für das praktische Klavierspiel mobilisieren.

Die stärkste aktive Streckung des Fingers

1. Strecken Sie die Finger, und ziehen Sie die Hand so weit wie möglich zurück und nach oben.

2. Führen Sie die Finger vorwärts in einen Zustand so gestreckt wie möglich, — die Oberfinger damit sie in einem scharfen Winkel im Verhältnis zu dem immer noch zurückgezogenen Handrücken sind, — der Daumen damit er vorwärts und unter der Handfläche herein zeigt.

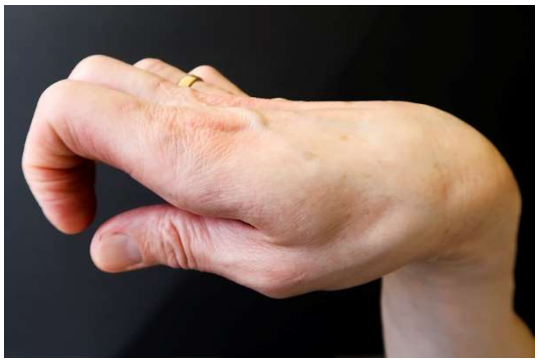
3. Ziehen Sie den Daumen an der Handseite entlang zurück, damit er eine Gegenspannung zu den gespannten, vorwärts gestreckten Oberfingern bietet, — biegen Sie das Handgelenk seitwärts nach außen (die Hand seitwärts nach innen) und drehen Sie die Hand, mit dem Unterarm als Achse, so weit wie möglich einwärts, die rechte gegen den Uhrzeigersinn, die linke im Uhrzeigersinn.

© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Die stärkste aktive Beugung des Fingers
(Glied für Glied das Gegenteil von der Streckung des Fingers)

1. Beugen Sie die Hände soweit wie möglich vorwärts und nach unten.

2. Ziehen Sie die Finger in einen so krumm wie möglichen Zustand zurück, — die Oberfinger so dass sie sich damit nach oben und zurück wölben im Verhältnis zu dem immer noch gebeugten Handrücken, — der Daumen so dass er an der Handseite entlang zurückgezogen wird.



3 Strecken Sie den Daumen nach vorne und unter die Handfläche hinein, sodass sich eine Gegenspannung zu den gespannten und gekrümmten Oberfingern bildet, — biegen Sie das Handgelenk seitwärts nach innen (die Hand seitwärts nach außen) und drehen Sie die Hand, mit dem Unterarm als Achse, so weit wie möglich einwärts, die rechte gegen den Uhrzeigersinn, die linke im Uhrzeigersinn.

Die zwei Außenpositionen der Klaviertechnik und ihr Verhältnis zueinander
Übungen der aktiven Streckung und der aktiven Beugung können dadurch intensiviert werden, dass *die stärkste aktive Streckung des Fingers* so ergänzt wird, die Arme zu strecken, und dadurch, dass d*ie stärkste aktive Beugung des Fingers* so ergänzt wird, die Arme zu beugen.
Für die Armstreckung werden die Arme so vor dem Körper gestreckt, wie man sie beim Klavierspielen halten würde, das heißt in leichter Schräge . Wenn man das macht, ist es wichtig, gleichzeitig die Schultern zurückzuziehen, die Schulterblätter zu sammeln und nach unten zu ziehen wie in der später beschriebenen *Basisstellung* und daran zu denken die Hände mit den Unterarmen als Achse so weit wie möglich einwärts zu drehen; dabei die rechte Hand gegen den Uhrzeigersinn, die linke im Uhrzeigersinn.

© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Die Armbeugung wird dadurch ausgeführt, die Arme im Ellenbogengelenk stark einzuknicken und zur Seite hin umzudrehen, sodass die Ellenbogen ein wenig nach vorne und die Hände ein wenig nach hinten gedreht werden. Auch hier ist es wichtig, gleichzeitig die Schultern zurückzuziehen, die Schulterblätter zu sammeln und nach unten zu ziehen wie in der später beschriebenen Basisstellung und daran zu denken die Hände mit den Unterarmen als Achse, so weit wie möglich einwärts zu drehen, die rechte gegen den Uhrzeigersinn, die linke im Uhrzeigersinn. Mit *der stärksten aktiven Beugung des Fingers* zusammen ähnelt dies in bedenklicher Weise einem ernsten Fall vom Rheumatismus, aber abgelöst von der Armstreckung und *der stärksten aktiven Streckung des Fingers* wird es stärkend und technisch entwickelnd als eine Vorbereitung für organische, geschmeidige und starke Bewegungen im Klavierspiel.

Die Ablösungsübung

Wenn man gelernt hat, *die stärkste aktive Streckung des Fingers* und *die stärkste aktive Beugung des Fingers* mit dazu gehörender Armstreckung und Armbeugung auszuführen, ist die Zeit gekommen, beide langsam, in gleitenden Bewegungen und unter Beibehaltung von größtmöglicher Spannung sich ablösen zu lassen. Diese konzentrierte Spannung lässt sich insbesondere halten, wenn man auf die früher erwähnte einwärts gehende Drehung der Hände mit den Unterarmen als Achse achtet.

Die Ablösungsübung lässt sich in zwei verschiedenen Versionen ausführen. Bei der ersten Version werden die rechten und linken Hände und Arme gleichzeitig gestreckt und danach gleichzeitig gebeugt. Bei der zweiten Version unterscheiden sich linke und rechte Seite, sodass man die rechte Hand und den rechten Arm streckt, während man die linke Hand und den linken Arm beugt, und anschließend umgekehrt.

Diese Übung trainiert Geschmeidigkeit und Stärke gleichzeitig, weil die Spannung in der Streckung von der Spannung in der Beugung abgelöst wird und umgekehrt. *Die Ablösungsübung*

© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

enthält sehr wichtige Teile von möglichen Bewegungen der Klaviertechnik in einer langsamen und stilisierten Form und kann als ein wesentlicher Ausgangspunkt für alles gesehen werden, was sich später am Klavier abspielt. Mit der Übung wird Pianisten viel überflüssiges Tasten und technisches Unvermögen beim Klavierspielen erspart. Die Praxis beim Klavier ist selbstverständlich anders. Sie wird im Abschnitt *Intensiver Gebrauch der Klavierübungen* beschrieben. Ein starkes Fundament für eine intensive und konzentrierte Ausführung *der Ablösungsübung* ist es, in *der Basisstellung* zu stehen oder in *der Übungsposition* zu sitzen. Was es damit auf sich hat, wird später im Abschnitt *Körperhaltung bevor und während des Klavierspiels* und im Unterabschnitt *Eine besonders effektive Vorübung* beschrieben.

8. Ein paar zusätzliche Übungen zum Aufwärmen

Die Handgelenkvibration und Die Schulter-, Ellenbogen- und Handgelenkbefreiung sind ein paar schnelle Übungen zum Aufwärmen, die insbesondere den Oktavenübungen vorangestellt werden können, aber auch wenn man nicht so viel Zeit hat und die Finger schnell und einfach geschmeidig machen möchte. Außerdem können sie Spannungen in der Muskulatur während der Übungsarbeit abhelfen.

Die Handgelenkvibration
Legen Sie das Handgelenk auf eine Kante, eine Tischkante, das Knie, die Kante des Klaviers, des Flügels oder ähnliches. Ballen Sie die Hand leicht, und beginnen Sie in langsamem Wechsel die Hand nach unten und oben zu beugen. Machen Sie es allmählich schneller, bis eine Art von Vibration entsteht (feste, nicht lasche Bewegungen). Mit dieser Vibration wird Hand- und Unterarmmuskulatur aufgefrischt, weil Spannungen in der einen Position durch die Gegenbewegung zur anderen Position aufgelöst werden und umgekehrt. Eine ähnliche Vibration wird auch erreicht, wenn man das Handgelenk rechtwinklig auf eine Kante legt.

© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Die Schulter-, Ellenbogen- und Handgelenkbefreiung
Setzen Sie die Fingerspitzen auf die Schultern und halten Sie mit den Ellenbogen nach unten die Arme vor die Brust. Schwingen Sie die Ellenbogen vor der Brust kurz von Seite zu Seite. Lösen Sie anschließend die Fingerspitzen von der Schulter und halten Sie ihre Unterarme so vor sich, dass sie im rechten Winkel zu den Oberarmen stehen, und lassen Sie sie mit den Handgelenken und den Händen zusammen eine Achse bilden, um welche abwechselnd im Uhrzeigersinn und gegen den Uhrzeigersinn rotiert wird, sodass im schnellen Wechsel Handfläche und Handrücken nach oben zeigen. Diese Übungen mit dem Arm- und Ellenbogenschwung werden besonders dann relevant, wenn man gebrochene Oktaven einstudieren will, wie man sie zum Beispiel in der linken Hand in der Pathetique-Sonate von Beethoven im ersten Satz im Allegro-Teil nach der Einleitung findet.

© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

9. Intensiver Gebrauch der Klavierübungen

Die Klavierübungen pendeln zwischen nach innen gehenden (→←) und nach außen gehenden (←→) Bewegungen von Fingern, Händen und Armen. Sie sind so ausgeformt, dass der erste Schlag aller Takte in allen Legatoübungen kurz gehalten wird, um die Spannung von Fingern und händen zu intensivieren (mit Fermaten am Anfang von allen Legatoübungen angegeben), in jedem zweiten Takt in einer sammelnden Fingerbewegung (→← (paradoxerweise *der stärksten aktiven Streckung des Fingers* entsprechend)) und danach in jedem zweiten Takt in einer spreizenden Fingerbewegung (←→ (paradoxerweise *der stärksten aktiven Beugung des Fingers* entsprechend)). Zweifellos hat die Pendelbewegung, von Seite zu Seite, zwischen Streckung und Beugung, zwischen Sammlung und Spreizung, eine offensichtliche Ähnlichkeit mit den früher beschriebenen *Übungen der aktiven Streckung und Beugung*.
Wie erwähnt besteht die Klaviertechnik aus diesen zwei Spannungszuständen, der Streckung und der Beugung, und dem Weg von dem einen zum anderen. Beherrscht man die zwei Spannungszustände und den Weg zwischen ihnen, wird Fixierung unmöglich, weil die zwei verschiedenen Spannungszustände einander gegenseitig auflösen. D.h. die Streckung und die Beugung lösen einander ab. Die Beherrschung dieser Dynamik eröffnet die Fähigkeit, im Klavierspiel unmittelbar in eine Spannung hinein und heraus gehen zu können, welches auch einen Reflex von Ausgeglichenheit und Flexibilität zwischen Spannung und Geschmeidigkeit eröffnet. Hat man sich diese Fähigkeit angeeignet und hält man sie instand, wird das Klavierspiel nie lasch oder steif sein sondern immer stark und geschmeidig. Aus dieser Voraussetzung kann man ein fähiges und wohlklingendes Klavierspiel entwickeln.
Die Ausführungen der Legato-Übungen und der artikulierten Übungen stehen sich in natürlicher Weise entgegengesetzt gegenüber: Die Legato-Übungen, die langsam und kompakt sind, werden mit großer Spannung ausgeführt, die einfach zu mobilisieren ist, wenn man mit den Spannungen in den Außenpositionen der *Übungen der aktiven Streckung und der aktiven Beugung* vertraut ist. Umgekehrt können die artikulierten Übungen nicht durchgeführt werden, ohne in hohem Maße die Spannungen der Außenpositionen loszulassen. Wer sowohl Legato- als auch die artikulierten Übungen beherrscht, wird zwischen jeglichen technischen Variationen der Artikulation von hyperlegato bis staccato differenzieren können, d.h. hyperlegato, legato von Ton zu Ton, artikuliertes Passagenspiel, portamento und staccato sowie alle Nuancen zwischen diesen Arten der Artikulation.

© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Die kurze, intensive und sammelnde (→←) Spannung
Um diese Spannung auszuführen werden Hand und Finger gestreckt (wie in *der stärksten aktiven Streckung des Fingers* 2. Phase) und halten die angeschlagenen Tasten unten in einem sammelnden Griff zwischen 1. Finger und den Oberfingern um die dazwischenliegenden Tasten herum in einer nach außen gehenden Handgelenkdrehung (in einer nach innen gehenden Handdrehung).

Die Abbildung zeigt die Außenstellung einer Oktavenübung, wo 1., 3. und 5. Finger nach unten gedrückt werden. 1. und 3.+5. Finger sind aktiv in einer sammelnden Spannung auf jeder Seite von den dazwischenliegenden Tasten.

Die Abbildung zeigt die Außenstellung von einer Legatountersatzübung, wo alle Finger nach unten gedrückt werden. 1. Finger, zwischen 3. und 4. Finger platziert, und die vier Oberfinger spannen gegen einander in einem sammelnden Griff.

© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Die kurze, intensive und spreizende (←→) Spannung
Um diese Spannung auszuführen werden die Hand und die Finger gebeugt (wie in *der stärksten aktiven Beugung des Fingers* 2. Phase), wo 1. Finger und die Oberfinger auf den angeschlagenen Tasten in einem spreizenden Griff zwischen den Tasten, die auf jeder Seite liegen, in einer nach innen gehenden Handgelenkverdrehung (nach außen gehende Handdrehung) halten.

Die Abbildung zeigt die Innenstellung einer Oktavenübung, wo 1., 3. und 5. Finger nach unten gedrückt werden. 1. und 3.+5. Finger sind aktiv in einem spreizenden Griff gegen die auf jeder Seite liegende Tasten.

Die Abbildung zeigt die Innenstellung einer der Legatountersatzübungen, wo alle Finger nach unten gedrückt werden. 1. Finger und die vier Oberfinger spannen in einem spreizenden Griff gegen die auf jeder Seite liegenden Tasten.

Ein Raum mit vier Wänden, Boden und Decke
Mit der Metapher *Ein Raum mit vier Wänden, Boden und Decke* kann man den Zustand beschreiben, der durch die *Übungen der aktiven Streckung und der aktiven Beugung* und *Intensiver Gebrauch der*

© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Klavierübungen erreicht wird. Die zwei Spannungszustände der *Übungen der aktiven Streckung und der aktiven Beugung* und die der zwei Versionen des kurzen Halts für eine intensive Spannung in den Legato-Übungen machen die vier Wände aus. Die Legato-Versionen und die artikulierte Version der Übungen bilden den Boden und die Decke. Dieser Raum ist der geborgene Ort, an dem der Pianist eine gut funktionierende Technik aufbauen und beibehalten kann. Denn nachdem man sich die Pendelbewegung und die Differenzierung zwischen den Legato-Übungen und den artikulierten Übungen angeeignet hat, erreicht man die Kontrolle und die Freiheit, zwischen den Extrempunkten in der Technik und allen Differenzierungsstufen in der Artikulation zu manövrieren. Die eigenen technische Unsicherheiten werden so endlich zurückgelassen und Herausforderungen von schwierigem Repertoire können mit dieser Basis einfacher gemeistert werden.

Die beste Ausführung der Übungen
Allen Übungen dieser Publikation (ungeachtet der Taktart) ist gleich, dass sie mit einem akzentuierten Auftakt und Antrieb gegen die folgende Note ausgeführt werden, um einen vorwärtsgerichteten Reflex der Phrasierung zu fördern. Das heißt z.B., dass die im ¾-Takt stehenden Übungen 2-3→1, 2-3→1 gezählt werden. Dieses ist deutlich mit Akzenten zu Beginn aller Übungen markiert. Die Absicht der Akzente ist Aktivität im Auftakt zu wecken, weil die Akzentuierung eines Tons, der zu einem anderen Ton weiterführen soll, eine größere Stärke und Energie in diese Bewegung bringt, und weil ein Akzent vor einer Tonwiederholung eine größere Aktivität im einzelnen Finger anregt. Akzentuiert man dagegen einseitig die natürliche Betonung, z.B. 1. Schlag im Takt, wird leicht die aktive Rolle des Auftakts verfehlt, nämlich eine Phrase weiterzuführen. Deshalb wird die Funktion des Auftakts mit Akzenten in dieser Übungssammlung übertrieben.

Die verschiedenen Übungsversionen von hyperlegato bis staccato
1. Die Legato-Versionen der Untersatzübungen werden, wie in den Übungen geschrieben, mit hyperlegato ausgeführt, wo alle Finger so weit und so lange wie möglich unten in der Klaviatur gehalten werden. Konkret bedeutet das, dass die fixierten Finger fixiert bleiben und die aktiven Finger bis zum nächsten Anschlag in der Tastatur gehalten werden. Das Aufheben der aktiven Oberfinger passiert gleichzeitig mit dem Heben des 1. Fingers (des Unterfingers) von einer Taste, um die nächste Taste in der Pendelbewegung anzuschlagen.

2. Die Legato-Versionen der Übersatz- und Oktavenübungen werden so ausgeführt, wie in den Übungen geschrieben, mit legato von Ton zu Ton. Der Anschlag der einen Taste bedeutet das Loslassen der vorher gehaltenen Taste. Eine Überbindung von Anschlag zu Anschlag anzustreben, wie in hyperlegato ausgeführt, ist in diesen Übungen nicht günstig, weil es die Beweglichkeit beeinträchtigt.

3. Die artikulierten Versionen der Untersatzübungen werden, wie in den Übungen geschrieben, mit genauer Beachtung zu Notenwerten und Pausen ausgeführt. In der Praxis sollen also die Repitionsanschläge auf den akzentuierten Achtelnoten im staccato gespielt werden und die Achtelnoten vom 1. Finger auch im staccato ausgeführt werden sollen. Das ergibt sich aber auch von selbst, da eine andere Ausführung deutlich schwieriger ist.

© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

4. Die artikulierten Versionen von den Übersatz- und Oktavenübungen werden so ausgeführt wie in den Übungen beschrieben. Das heißt aber in der Praxis, dass die Achtelnoten alle staccato ausgeführt werden. Beachten Sie, dass die Anschläge nicht flüchtig oder luftig werden. Führen Sie die Übungen lieber in einem mäßigen Tempo mit Qualität der Anschläge aus, als in einem schnellen Tempo in schlechter Qualität.

Die verschiedenen Grade des Körpergewichtes in der Technik.
Wie und wann man Körpergewicht im Klavierspiel hinzufügt oder zurücknimmt, ist entscheidend dafür, wie gut oder schlecht die Technik funktionieren wird. Je gebundener man spielen möchte (Varianten des Legato Spiels), desto mehr Körpergewicht sollte man ins Spiel einbringen, und je weniger gebunden man spielen möchte (Varianten des artikulierten Spiels), desto weniger Körpergewicht sollte man ins Spiel einbringen.
Die verschiedenen Grade des Körpergewichtes in der Technik entsprechen den gerade beschriebenen *verschiedenen Übungsversionen von hyperlegato bis staccato*, die jeweils verschiedene Verwendung des Körpergewichtes erfordern. Es ist aber wichtig zu verstehen, dass die folgende Kategorisierung der verschiedenen Grade des verwendeten Körpergewichts nur Sinn bei der Ausführung von stilisierten Übungen wie in dieser Übungssammlung ergibt. Die gewöhnliche Spielpraxis wird selbstverständlich eine Mischung von verschiedenen technischen Anforderungen bieten, sodass eine Kategorisierung sinnlos wird. Hier sollte man sich auf eine gesunde basale Sitzposition fokussieren, wie im Abschnitt *Die Sitzposition beim Klavier und die Übungsposition* beschrieben.

1. In der Legato-Version der Untersatzübungen, welche die am meisten gebundene Variante des Legato-Spiels ist, lehnt der Pianist sich nach vorn gegen die Klaviatur und streckt die Beine vorwärts um so viel Kraft und Körpergewicht in die Ausführung der Übungen hineinzulegen, wie die Hände tragen können, ohne die natürliche Beweglichkeit zu verlieren.

2. Die Legato-Versionen der Übersatz- und Oktavenübungen und von den Oktavenübungen abgeleiteten Übungen werden in legato von Ton zu Ton ausgeführt (wie erwähnt nicht übergebunden von Anschlag zu Anschlag, weil die Überbindung die Beweglichkeit beeinträchtigt). Hier lehnt der Pianist sich weniger nach vorn gegen die Klaviatur und legt hierbei auch weniger Körpergewicht in die Ausführung der Übungen, weil ein Finger logischerweise nicht dasselbe Gewicht wie mehrere Finger tragen kann.

3. Die artikulierten Versionen der Übersatz- und Oktavenübungen und von den Oktavenübungen abgeleiteten Übungen werden so wie unter Punkt 2 mit einem mäßig nach vorn gelehnten Körper ausgeführt, weil der fixierte Finger, der in dieser Kategorie der Pendelübungen wie ein Anker oder Stützpunkt unter der Beweglichkeit der übrigen Finger funktioniert, Körpergewicht braucht, um auf der Taste bleiben zu können.

4. Die artikulierte Version der Untersatzübungen wird mit einem ungefähr senkrecht gehaltenen Körper ausgeführt, damit der Körper als Stütze, — nicht als Gewicht, funktioniert, weil zu großes Gewicht die Beweglichkeit und die Feinmotorik beeinträchtigt.

Im späteren Abschnitt *Sitzposition beim Klavier und die Übungsposition* wird eine *Übungsposition* beschrieben, die einen Reflex von Kraft und Stabiliät ausgehend von Füßen und Beinen auslöst

© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

und eine aufrechte Haltung fördert. Es liegt auf der Hand, die *Übungsposition* bei der Ausführung der Art des Legato-Spiels zu praktizieren, die die Legatountersatzübungen fordern, weil man für diese Übungen Kraft und Stärke braucht.
Ebenso können Abstufungen dieser Sammlung der Stärke gebraucht werden, wenn das Klavierspiel in Zusammenspiel mit anderen Instrumenten Volumen fordert oder bei Musik, die zur Kraftentfaltung reizt (wie z.B. große Teile der Klavierliteratur ab Beethoven aufwärts es tun). Umgekehrt wird das Klavierspiel, wie früher erwähnt, hinsichtlich der Stärke leichter, wenn man senkrechter sitzt (im Gegensatz zu vorwärts- oder zurückgelehnt) und mit den Beinen und Füßen entspannter und weniger vorgeschoben.
Diese Regulierung der Spielstellungen enthält außerdem verblüffende Möglichkeiten. Trainiert man regelmäßig die *Übungen der aktiven Streckung und der aktiven Beugung* oder hat man schon zu Beginn eine bewegliche Muskulatur, wird man eine erstaunliche Übereinstimmung zwischen Füßen und Fingern feststellen können. Denn streckt man Beine und Füße und lehnt man den Körper nach vorne, werden sich die Finger auch in Streckposition begeben, die dann die erstrebte, wie zuvor gesehen, große Kraftentfaltung ermöglicht, ohne an Rundheit zu verlieren. Sitzt man dagegen aufrechter mit den Füßen unter sich, werden die Finger dazu neigen einen krummeren Ausgangspunkt für den Anschlag zu haben (wie in der Ausführung *der stärksten aktiven Beugung des Fingers*), was sich wiederum für ein klares Passagenspiel eignet, allerdings mit weniger Stärke. Wünscht man großes Volumen in diesem Artikulationstyp, muss man mehr Armgewicht und größere Bewegungen einsetzen. Dieses bringt aber ein Risiko für eine scharfe und hämmernde Klangbildung mit sich. In dem Fall mag es besser sein, wieder mehr Körpergewicht und Stärke wie in der *Übungsposition* zu gebrauchen.

10.Körperhaltung vor und während des Klavierspiels

Die Basisstellung
Es ist entscheidend, den Körper als Basis und Stütze für seine Aktivitäten am Klavier (und das gilt für jedes Instrument und natürlich auch für Sänger) einzusetzen. Eine grundlegend gesunde Haltung ist die Voraussetzung für jede physische Entfaltung, die den Körper aufbauen soll. Die im Folgenden beschriebene stehende Stellung trainiert eine solche Haltung, die eine gute Voraussetzung für eine gesunde Sitzposition beim Klavier und ein harmonisches Klavierspiel bildet. Die Stellung ist eine angepasste Version der grundlegenden Yogaübung ”Tadasana” (Tada bedeutet Berg) oder ”Samasthiti” (bedeutet fest und aufrecht).

1. Sammeln Sie die Füße und spreizen Sie die Zehen. Wippen und bewegen Sie die Füße und die Zehen bis sie einen starken Kontakt mit dem Boden erreichen, sowohl auf dem Vorderfuß als auch auf der Ferse und der Innen- und Außenseite des Fußes.

2. Heben Sie die Kniescheiben, spannen Sie die vordersten Schenkelmuskeln und rotieren Sie die Schenkelmuskeln nach innen, den rechten gegen den Uhrzeigersinn, den linken im Uhrzeigersinn, und strecken Sie die Beine.

3. Wippen Sie das Steißbein nach vorne, und pressen Sie gleichzeitig den oberen Teil vom Oberschenkel zurück.

© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

4. Ziehen Sie die Schultern zurück, sammeln Sie die Schulterblätter und ziehen Sie sie nach unten.

5. Strecken Sie die Arme hinunter und drehen Sie die Hände, mit den Ober- und Unterarmen als Achse, so weit wie möglich einwärts, die rechte gegen den Uhrzeigersinn, die linke im Uhrzeigersinn, während die Hände *die stärkste aktive Streckung des Fingers* einnehmen.

6. Ziehen Sie den Kopf zurück, wärend Sie gleichzeitig den Nacken verlängern und den Kiefer entspannen.

7. Bringen Sie die Atmung zur Ruhe, indem Sie durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen.

8. Halten Sie diese Stellung eine oder zwei Minuten lang.

Es ist wichtig in Balance zu stehen, damit man weder nach vorne noch nach hinten kippt. Zudem sollte das Bewusstsein für eine aufrechte Haltung nicht nur auf einen Teil des Körpers gerichtet sein, was dazu führen kann, dass die Körperstellung schief wird. Als Hilfe für die Konzentration, die es erfordert die Stellung zu halten kann man auf die gerade aufgelisteten Teile der Stellung in einem zirkulierenden Verfahren fokussieren: Füße, Knie, Schenkel, nach innen gewendete Schenkelrotation, Streckung der Beine, Steißbein, Schultern, Arme, Hände, Strecken des Nackens, Atem und von vorne weiter, bis man in die Stellung ganz hineingefunden hat. Mit der Übung findet der Körper zu einem guten stabilen Ausgangspunkt für Mobilität und Stärke und beim Durchlaufen der Übung wird zudem ein enormer Kraftüberschuss aufgebaut. Eine erhebliche Intensivierung der Übung erreicht man dadurch, einen Yogablock oder eine Küchenrolle zwischen den Oberschenkeln einzuklemmen.

Eine besonders effektive Vorübung

Als besonders effektive Vorübung für eine körperliche Stütze eignet es sich, in der Basisstellung zu verweilen und dann *die Ablösungsübung* zwischen *der stärksten aktiven Streckung des Fingers* und *der stärksten aktiven Beugung des Fingers* mit dazugehörender Armstreckung und –beugung anzuschließen. Man kann die Übung dadurch stärken wie in den Klavierübungen 2-3→1, 2-3→1 zu zählen, sodass 2-3 in der gleitenden Bewegung zwischen *der stärksten aktiven Streckung des Fingers* und *der stärksten aktiven Beugung des Fingers* gezählt wird, und 1 auf *der stärksten aktiven Streckung des Fingers* und *der stärksten aktiven Beugung des Fingers* gezählt wird. Die Kraft und die Stärke in der Übung lässt sich auch dadurch festhalten das Zählen auch in das Fundament der *Basisstellung* hineinzudenken, zwar die Knie, die in diesen Rhythmus periodisch gespannt werden

© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

können synchron mit *der Ablösungsübung*. — **Das ist eine sehr kraftvolle Vorübung für alle physischen Aktivitäten beim Klavier — vielleicht auch die Übung dieses Materials, die den am meisten unmittelbar spürbaren Effekt ergibt.** — Es ist auch eine anspruchsvolle Übung, deren Aneignung Zeit und Geduld kostet.

Kreuzkrabbeln (Cross Crawl)

Im Buch *Energy Medicine*, das von der Amerikanerin Donna Eden geschrieben wurde und Methoden enthält, wie man die eigenen Möglichkeiten des Körpers nutzen kann um sich gesund und frisch zu halten und sich selbst zu heilen, wird die Übung *Kreuzkrabbeln* beschrieben. Der Zweck des *Kreuzkrabbelns* ist es, den Kontakt zwischen den zwei Körper- und Gehirnhälften herzustellen. Sucht man *Kreuzkrabbeln (Cross Crawl)* im Netz, stellt man fest, dass es von diesem Übungstyp viele Varianten gibt. Der Begriff *Kreuzkrabbeln* nimmt zweifellos in der Krabbelphase des Säuglings seinen Ausgangspunkt. Beim Krabbeln nutzt das Kleinkind Kreutzkoordinationen, indem der rechte Arm und das linke Bein nach vorne geführt werden, bevor der linke Arm und das rechte Bein nach hinten geführt werden und umgekehrt.

Meine Version des *Kreuzkrabbelns* führe ich aus, indem ich das rechte Bein hebe und die linke Hand gegen das Knie des rechten Beins stoße, und umgekehrt Indem ich das linke Bein hebe und die rechte Hand gegen das Knie des linken Beins stoße. Dieses tue ich auf der Zählung 2-3→1, 2-3→1 usw. Ich zähle jedes Mal, wenn sich Hand und Knie berühren (nicht 2→1, 2→1 usw., weil diese Zählung nur auf die eine Seite des Körpers Rücksicht nehmen würde).

Eine einfache Intensivierung der Übung erreicht man dadurch, die Knie nach innen zu rotieren, damit die Hände und die Knie einander vor der Mittellinie des Körpers treffen. Ich führe diese Übung mit gebeugten Knien wie ein Tennis- oder Badmintonspieler aus mit zentrierter Lendenwirbelsäule wie in der *Basisstellung*. Nach wiederholter Praxis dieser Übung werde ich immer mit einer wesentlichen Verbesserung meiner Körperhaltung und meinen Fähigkeiten in Balance belohnt.

© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

11. Ein Morgenritual

Ich führe oft morgens unmittelbar nach dem Aufstehen folgendes durch: *Passive Dehnübungen* (auf der Toilette), dann *die Basisstellung* mit nachfolgender *Ablösungsübung* wie im Abschnitt *Eine besonders effektive Vorübung* beschrieben. Ich schließe dieses Morgenritual mit *Kreuzkrabbeln* ab.

12. Die Sitzposition beim Klavier und die Übungsposition

Viele Pianisten (auch mitunter hervorragende Pianisten) praktizieren furchtbare Sitzpositionen an ihren Instrumenten. Sie sitzen mit krummem Rücken und vorgeschobenem Nacken und werden selbstverständlich nach einem längeren Einsatz am Instrument durch diese Fehlhaltung ihrem Körper schwere Schäden zufügen. Außerdem bleiben Ihnen all die Vorteile der gesunden Sitzposition für die Balance und Mobilisierung des Körpergewichts und -stütze verwehrt. Drei Maßnahmen können als Vorbereitung zum Musizieren ergriffen werden (kostenlos und ohne Schwierigkeiten), wenn man seinem Rücken und Nacken nur das Beste will und wenn man eine optimale Körperstütze während des Spielens anstrebt.

1. Sitzen Sie auf den vordersten zehn bis zwanzig Zentimetern der Klavierbank (ein Rat, den ich vom schottischen Pianisten und Professor Murray McLachlan bekommen und für mich angenommen habe). Dieser Rat gilt nicht für Die Sitzposition eines Organisten, weil die Verwendung der Orgelpedale notwendig macht, dass man weiter drinnen auf der Orgelbank sitzt.

2. Stellen Sie die Füße gesammelt bei den Pedalen ab, und legen Sie einen Yogablock oder eine Toilettenpapierrolle zwischen die Schenkel, wie in der Basisstellung (gern in einer Stofftüte damit es nicht ausfranst), und rotieren Sie die Schenkel nach innen, den rechten gegen den Uhrzeigersinn, den linken im Uhrzeigersinn. Diese leichte Fixierung der Sitzposition verursacht einen körperlichen Reflex der Kraft und Stabilität von Füßen und Beinen und fördert eine aufrechte Haltung.

3. Ziehen Sie die Schultern zurück und strecken Sie die Arme nach unten. Drehen Sie hiernach die Hände mit den Ober- und Unterarmen wie eine Achse so weit wie möglich nach innen, die rechte gegen den Uhrzeigersinn, die linke im Uhrzeigersinn, während die Hände *die stärkste aktive Streckung des Fingers* einnehmen (s. Abb.).

© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Die ersten zwei Maßnahmen können in *der Übungsposition* beibehalten werden, während die dritte nur eine Vorbereitung dafür ist. *Die Übungsposition* ist, wie deutlich hervorgeht, von der früheren beschriebenen *Basisstellung* abgeleitet. *Die Übungsposition* baut einen Reflex von kraftmäßigem Überschuss auf, welcher in der musizierenden Situation freigegeben wird.

Deshalb ist es eine gute Idee, einen Teil der Zeit bei seiner Arbeit am Klavier in der *Übungsposition* zu sitzen.
Ich sitze am liebsten auf einem Stuhl ohne Polsterung. Ich wurde einmal von einer drolligen Information in einer Nachrichtensendung inspiriert, in der man berichtete, dass Leute während einer Sitzung effektiver und konzentrierter sind, wenn sie auf ungepolsterten Stühlen sitzen. Ich habe es ausprobiert und erfahren, dass meine Haltung spontan verbessert wurde, wenn ich ohne Polsterung saß. Eine Parallele dazu: man fördert eine gute Haltung, wenn man barfuß oder auf Strümpfen geht und steht. Wenn man die Orgel spielt und die Pedale der Orgel braucht, kann man eine Toilettenpapierrolle zwischen die Schenkel legen (mit dem Rohr parallel zum Oberschenkelknochen, weil eine senkrechte Rolle mit der Orgelbank zusammen im Oberschenkel

© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

kneift, und gern in einer Stofftüte, damit es nicht ausfranst) genauso wie mit einem Yogablock oder einer Küchenrolle in der Basisstellung. Dieses wird die Version der *Übungsposition* des Organisten sein.

13. Und dann eine Warnung und eine Überlegung

Es ist sehr wichtig zu verstehen, dass das Üben von diesen Extremen hinsichtlich der Spannung und der geraden Haltung immer nur als Vorbereitung zum muskulären und körperlichen Überschuss gesehen werden darf, bis dann die Spannung beim Spielen freigelassen wird. Der Körper und die Muskeln sind ein lebender Organismus und man wird seine Motorik hemmen (vielleicht schädigen), wenn man nicht die Spannunngen, die durch *die aktiven Streckung und die aktiven Beugung, die Basisstellung* und *die Übungsposition* hervorgerufen werden, auch wieder bis zu einem gewissen Grade löst. Man kann nicht auf einem Bordstein oder auf einem Zaun balancieren ebenso wie man auch nicht frei spielen können wird, wenn man im Körper steif ist. Es wäre aber verschwendete Vorbereitungsarbeit, jegliche Spannung beim Musizieren loszulassen. Man sieht oft Musiker (auch gutspielende Musiker), die die merkwürdigste Akrobatik und Mimik ausführen, während sie spielen, womit sie (davon bin ich überzeugt) unbewusst die notwendige Spannung für ihr Spiel am Instrument aufbauen. Es ist also deshalb wichtig, die geübte Spannung, wenn man musiziert, beizubehalten, und das lässt sich folgendermaßen erreichen: Bewahren Sie eine aufrechte Körperhaltung, die um eine aufrechte Lendenwirbelsäule zentriert ist, auch beim Spielen, wie wenn man das Steißbein nach vorne wippt unter Nummer 3 im Abschnitt über die *Basisstellung*. Die erlernte Spannung verwandelt sich dann in eine Stütze für ein gut funktionierendes Klavierspiel.

14. Ein paar Ratschläge, um eine gute Körperhaltung einfacher aufzubauen

Eine Weise, die Sitzhaltung mit aufrechter Lendenwirbelsäule beinahe mühelos zu finden, ist, auf einem Sitz ohne Rückenlehne zu sitzen, so dass das Steißbein ein wenig über die Hinterkante hinausreicht. Diese Stellung kann man lange halten, z.B. wenn man Repertoire einstudiert.
Die Stellung ist nicht aktiv, und deshalb auch kein gesunder Ausgangspunkt für Körperstütze. Sie gibt aber trotzdem einen guten Ausgangspunkt für das richtige Gefühl von der aktiven, aufrechten Lendenwirbelsäule. Es ist übrigens auch einfach, das aktive Aufrichten der Lendenwirbelsäule im täglichen Leben zu trainieren. Eine Möglichkeit ist es, die Knie so zu lösen, dass sie sich ein wenig nach vorne biegen, wenn man geht und steht. Diese kleine Bewegung lockert den Körper und macht ihn gleichzeitig aber auch aktiver, sodass die förderliche Rückenspannung einfacher zu finden und beizubehalten ist. Diese Lockerung der gespannten *Basisstellung* kann man „*Die Basisstellung* in der täglichen Praxis“ nennen.
Für einen körperbewussten Musiker ist auch wichtig Ruhephasen von aktiven Phasen zu unterscheiden. Anderenfalls kann man seinen Körper und sein Bewusstsein stressen.

© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

15. Ein wenig über Stoffmenge und Zeitwirtschaft

Dieser Text enthält Abschnitte über Vorbereitungsübungen, Klavierübungen, Intensivierung der Klavierübungen, Einstudierung, Körperstellungen und noch mehr. Es mag so umfangreich scheinen, dass es vielleicht einige entmutigen kann, und das ist selbstverständlich nicht die Absicht. Deshalb kommen hier ein paar einfache Ratschläge, wie man anfangen kann, ohne den Mut angesichts der Stoffmenge zu verlieren.
Warten Sie mit denVorbereitungsübungen und den Intensivierungsmethoden, bis Sie sich einen Grundstock an Klavierübungen angeeignet haben. Erst wenn dieser Grundstock einstudiert ist, ist die Zeit gekommen, sich die Vorbereitungs- und die Intensivierungsstrategien allmählich anzueignen.
Berücksichtigen Sie auch, dass z.B. die *passiven Dehnübungen* durchgeführt werden können, während man fernsieht, mit dem Zug oder mit dem Bus unterwegs ist, oder wenn man die Toilette benutzt; das heißt, bei Gelegenheiten, bei denen die Hände nicht beschäftigt sind. Ähnlich verhält es sich mit den *Übungen der aktiven Streckung und der aktiven Beugung*, die man in Pausen ausführen kann.
Mit geschlossenen Augen zu üben, kann auch sehr lohnend sein. Denn ohne dass wir es merken, ist unser Sehvermögen nicht immer nur eine Bereicherung, sondern schränkt es unserer Wahrnehmung manchmal auch ein, weil es uns die Konzentration raubt und unserer Motorik dadurch begrenzt. Ich habe einmal mit einem Mann gesprochen, der als Erwachsener erblindete. Er erzählte, seine Rasur sei besser geworden, nachdem er sein Sehvermögen verloren hatte. Scheuen Sie sich nicht, auch selbst bei einer alltäglichen Verhaltensweise wie dem Zähneputzen die Augen zu schließen! Hat man einmal ein gewisses Niveau bei den Übungen erreicht, kann das Üben mit geschlossenen Augen sowohl zu einem enormen Qualitätsgewinn als auch zu Zeitersparnissen führen. Denn das Schließen der Augen fokussiert und intensiviert die Konzentration, sodass die Bewegungen ebenso an Intensität gewinnen und nur auf das Wesentliche reduziert werden.

16. Ein kleiner Debattenbeitrag

Ich habe mich oft darüber gewundert, dass langbeinige (auch zuweilen sehr gute) Pianisten in merkwürdigen, ungeschickten Haltungen sitzen, um Platz genug für die Beine zu schaffen. Sie spreizen die Beine, als wären sie Cellisten, und schaffen systematisch den früher erwähnten krummen Rücken und Nacken als ein trauriges Nebenprodukt ihres Eifers, um Kontakt mit der Klaviatur bekommen zu können.
Es mag ziemlich einfach sein für einen beherzten Klavierbauer eine längere Lyra, dafür unter jedem beliebigen Flügel einzusetzen, zu konstruieren, kombiniert mit soliden Klötzen unter den Beinen des Flügels. Damit könnten die langbeinigen Pianisten genug Platz für die Beine unter dem Flügel schaffen und eine Chance haben, mit einer gesunden Haltung spielen zu können. Ich habe kein Patent auf die Idee erhalten, aber es müsste einen Markt für sowas geben!?

© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

17. Und zum Schluss

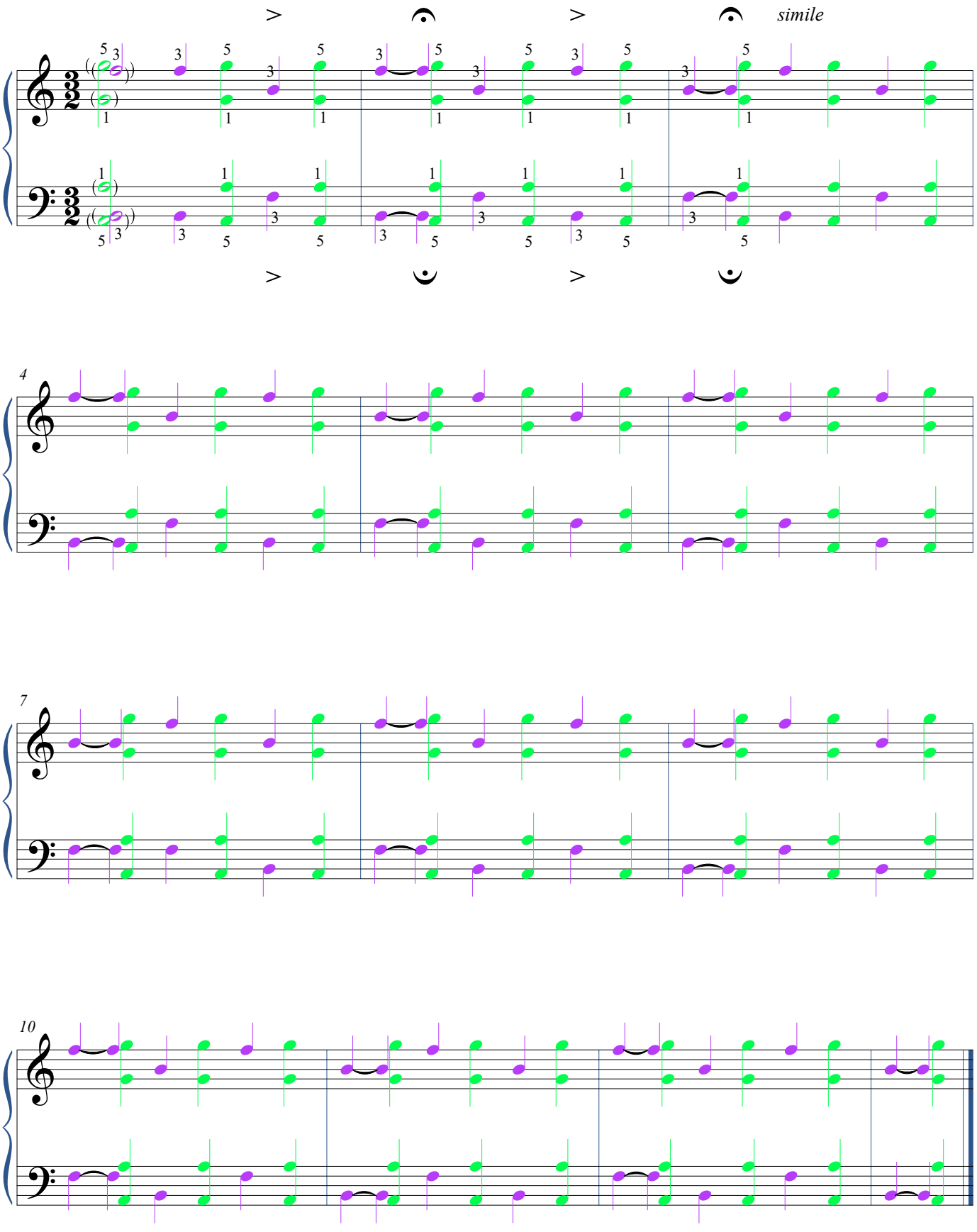
Ich bin jetzt kein junger Mensch mehr und habe deshalb selbst keine Möglichkeit, denselben Vorteil aus *der Pendelmethode* herauszuholen wie ein großes Kind oder ein junger Pianist, die über Stunden, Tage, Wochen, Monate und Jahre üben können, um ihr pianistisches Ziel zu verfolgen. Jedoch habe ich noch immer ein unvermindertes Interesse am Klavierspiel — und auch in hohem Maße an der technischen Seite des Klavierspiels. Dieses Interesse hat zur *Pendelmethode* geführt. Ich hoffe, dass andere Leute aus der *Pendelmethode* einen Nutzen ziehen können.

Viel Vergnügen!
Jacob Græsholt

© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Legato Oktave I

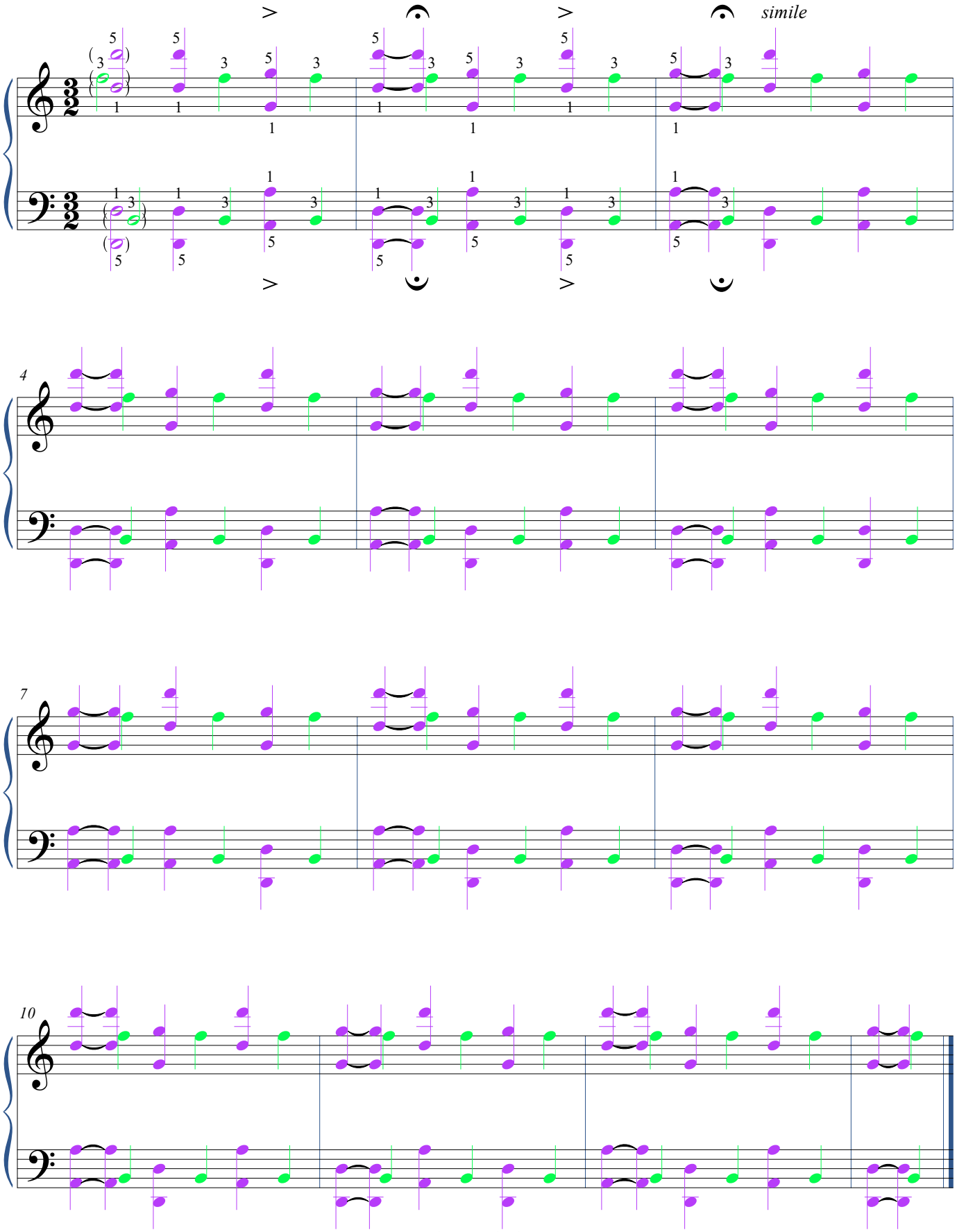
Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Legato Oktave II

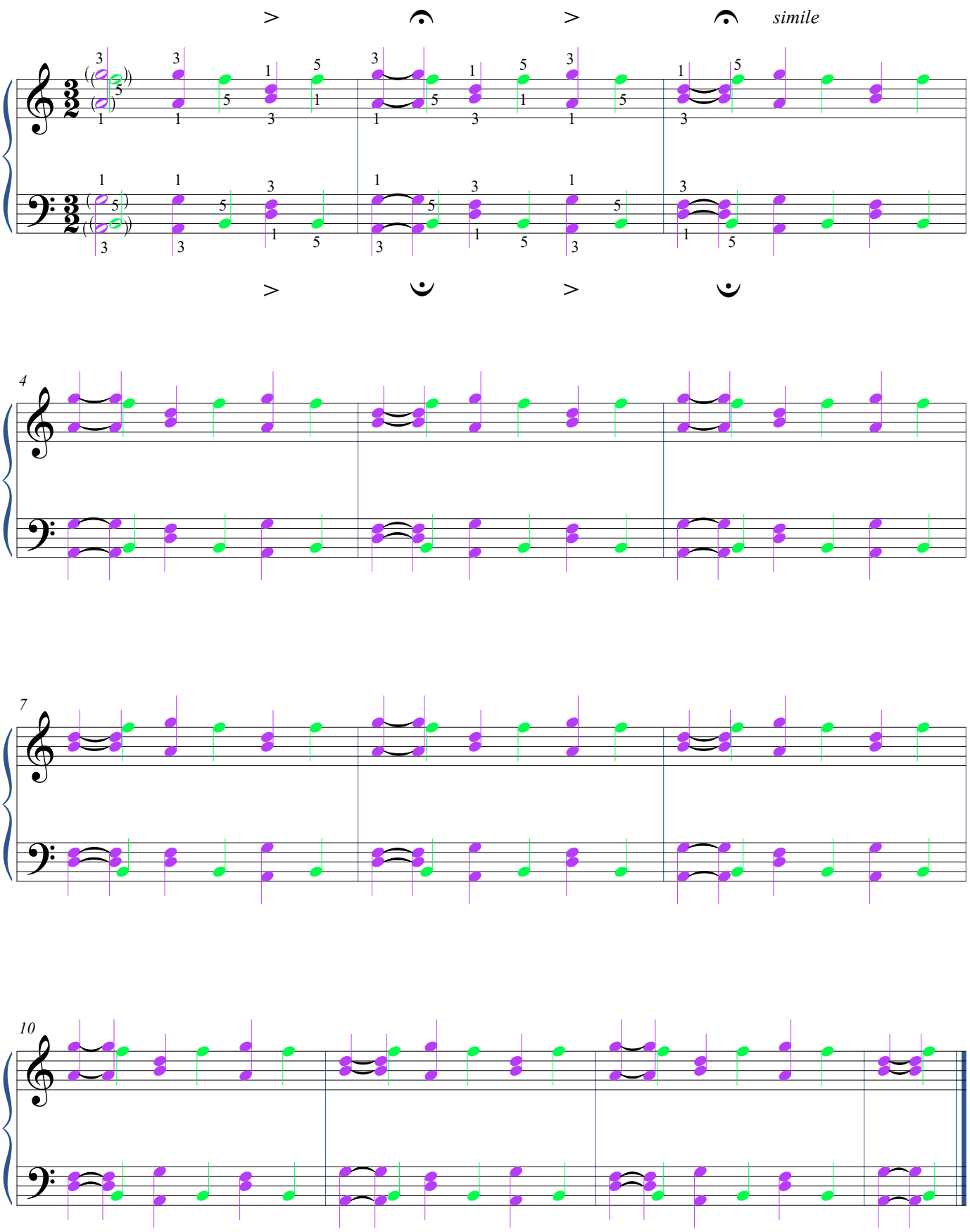
Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Legato 1.-3. Finger über 5. Finger

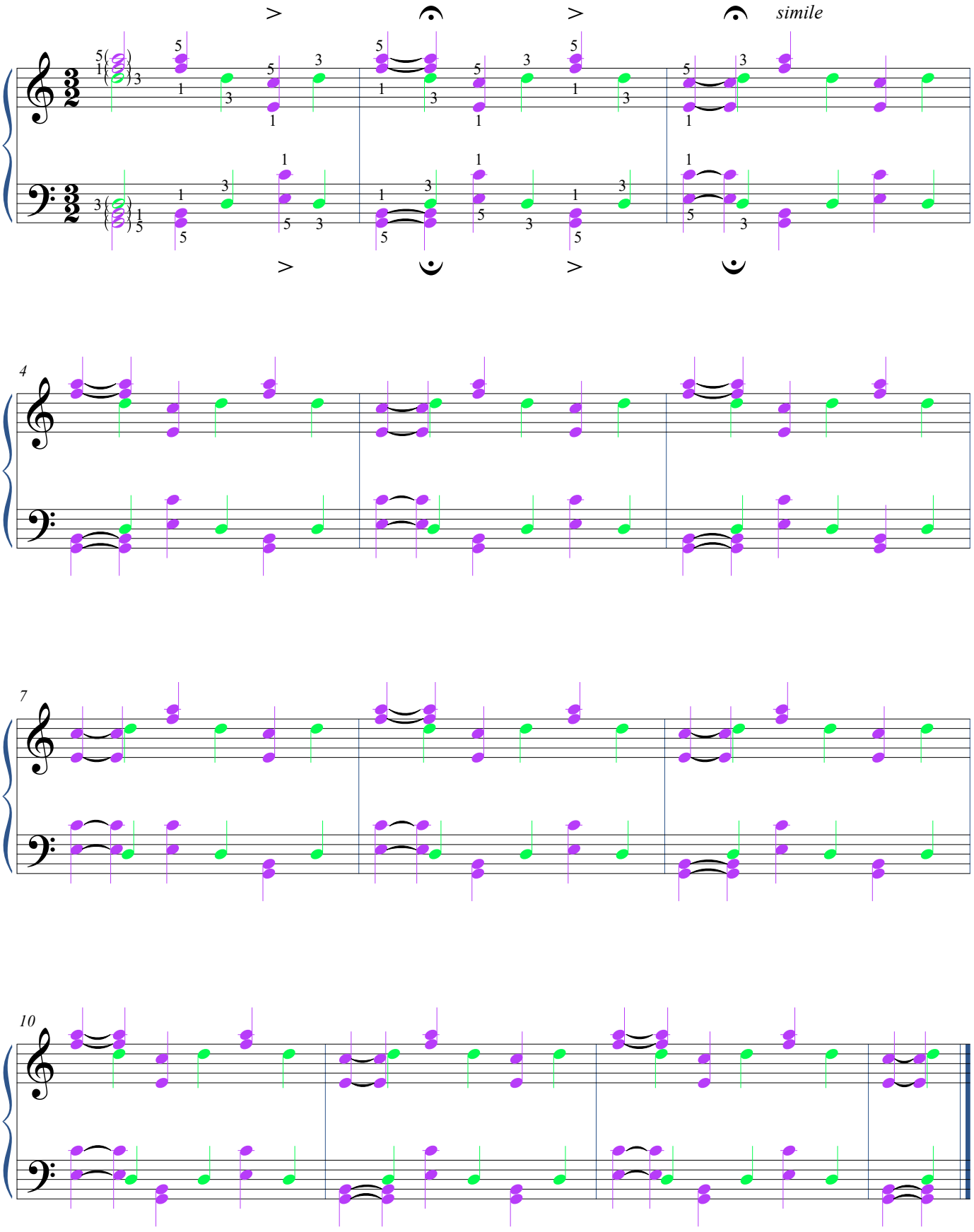
Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Legato 1.-5. Finger unter 3. Finger

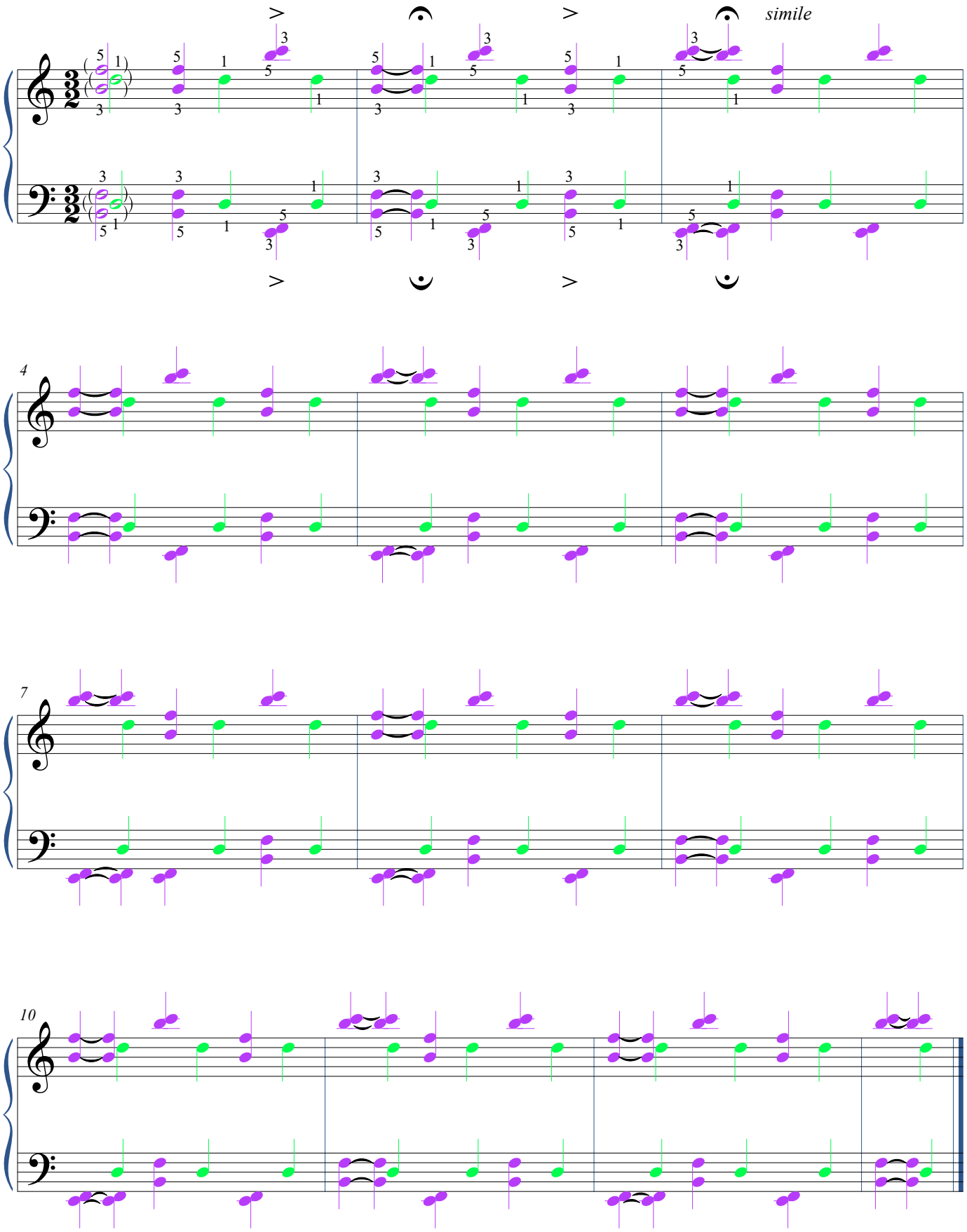
Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Legato 3.-5. Finger über 1. Finger

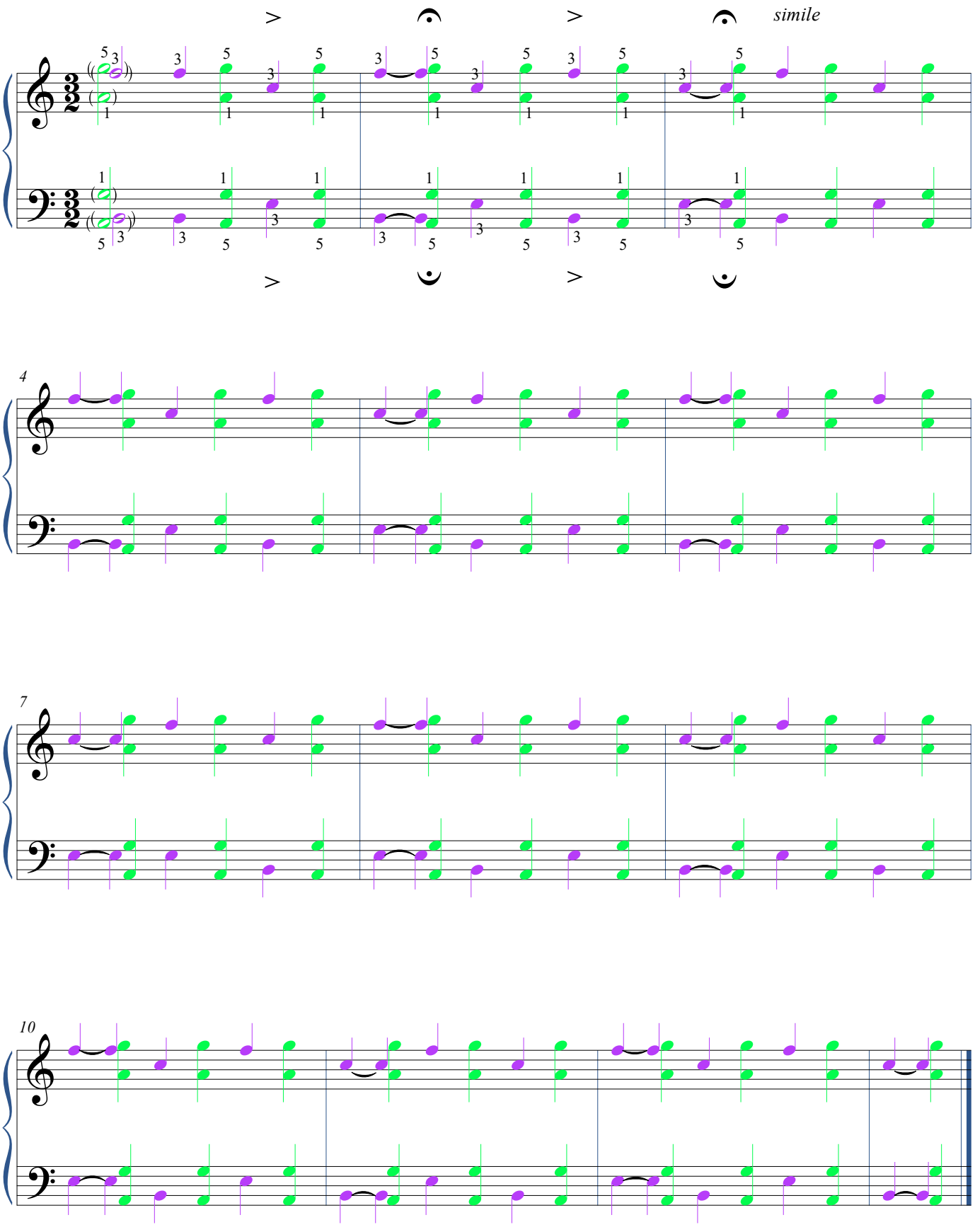
Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Legato Oktave I, kleine Hände

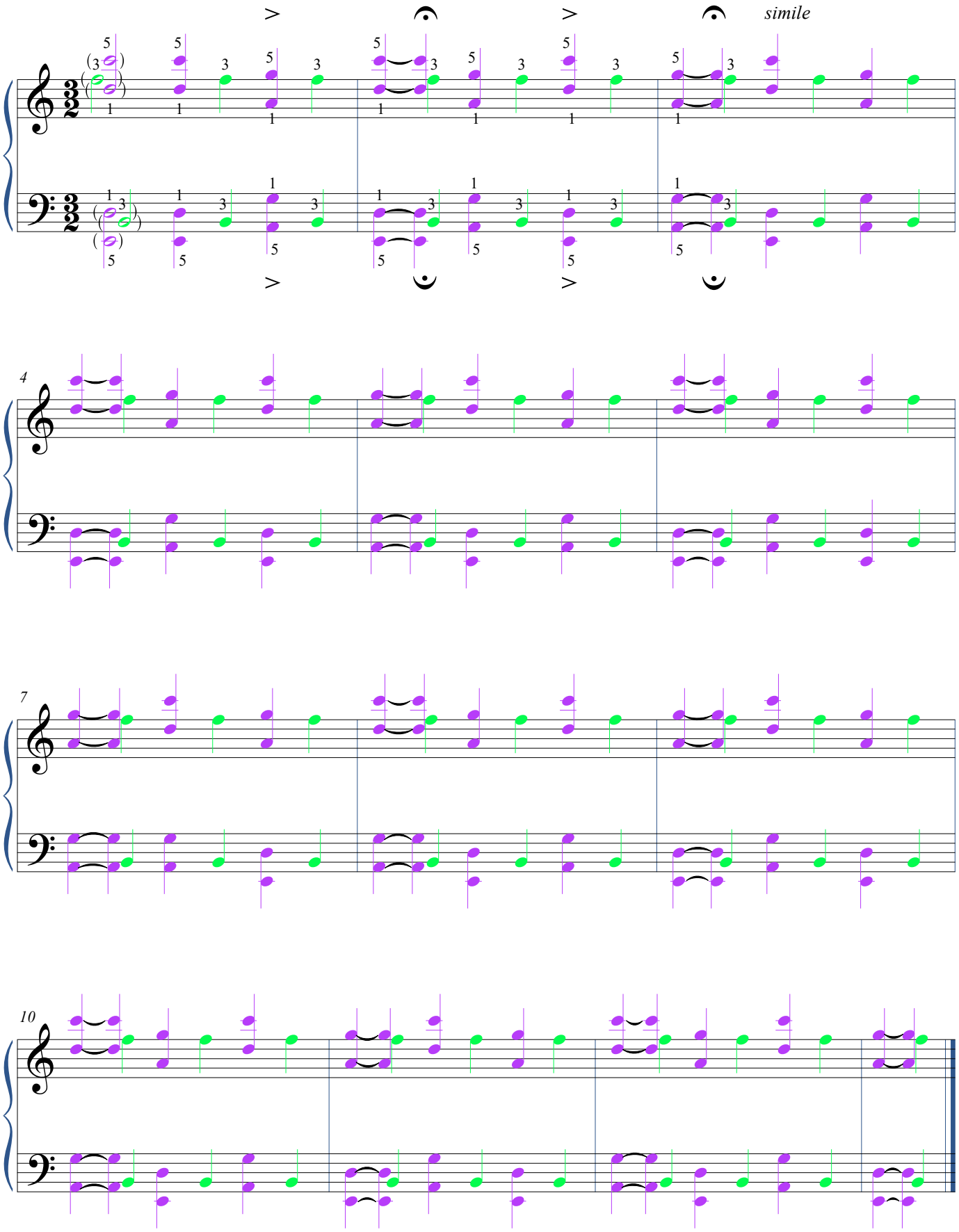
Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Legato Oktave II, kleine Hände

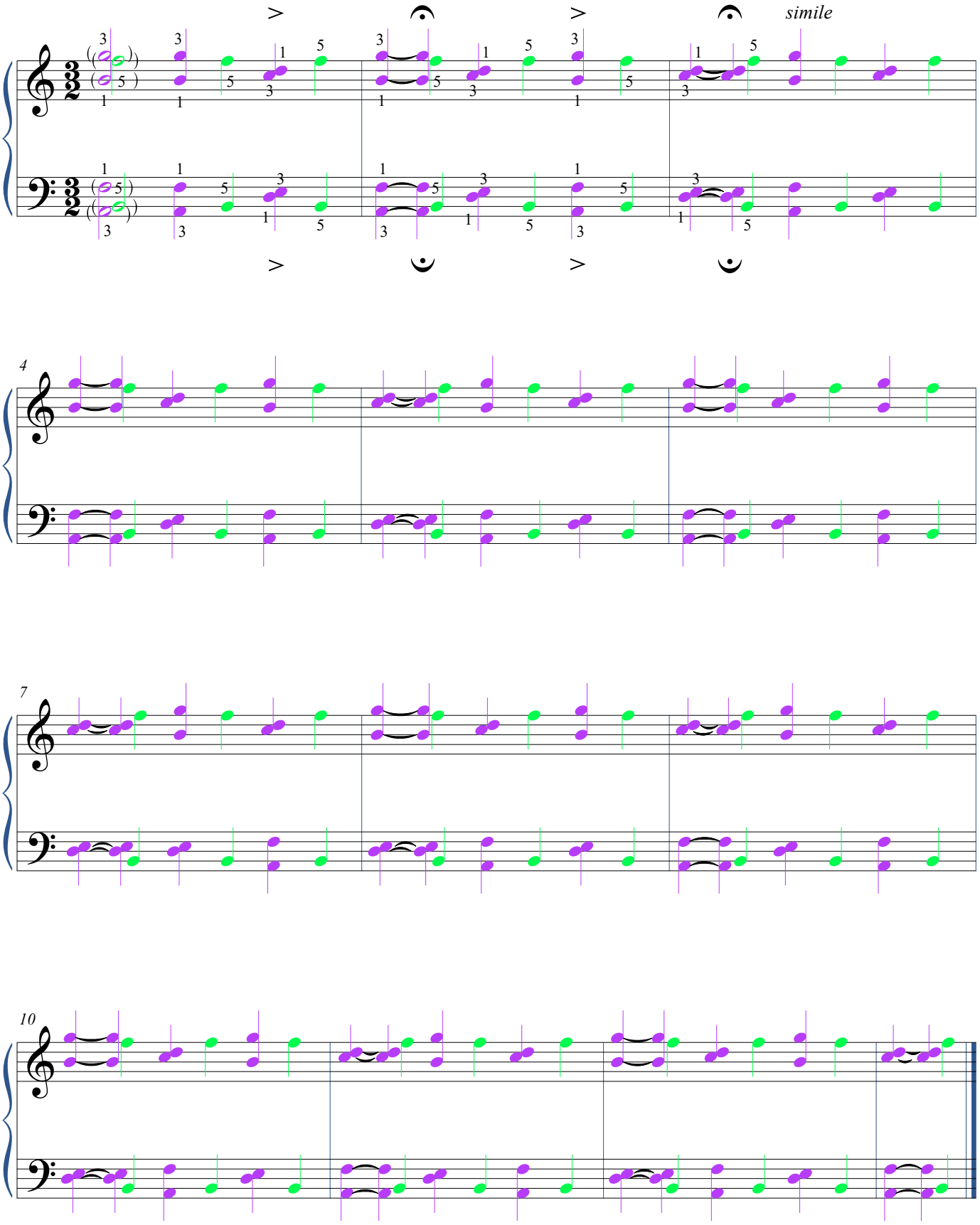
Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Legato 1.-3. Finger über 5. Finger, kleine Hände

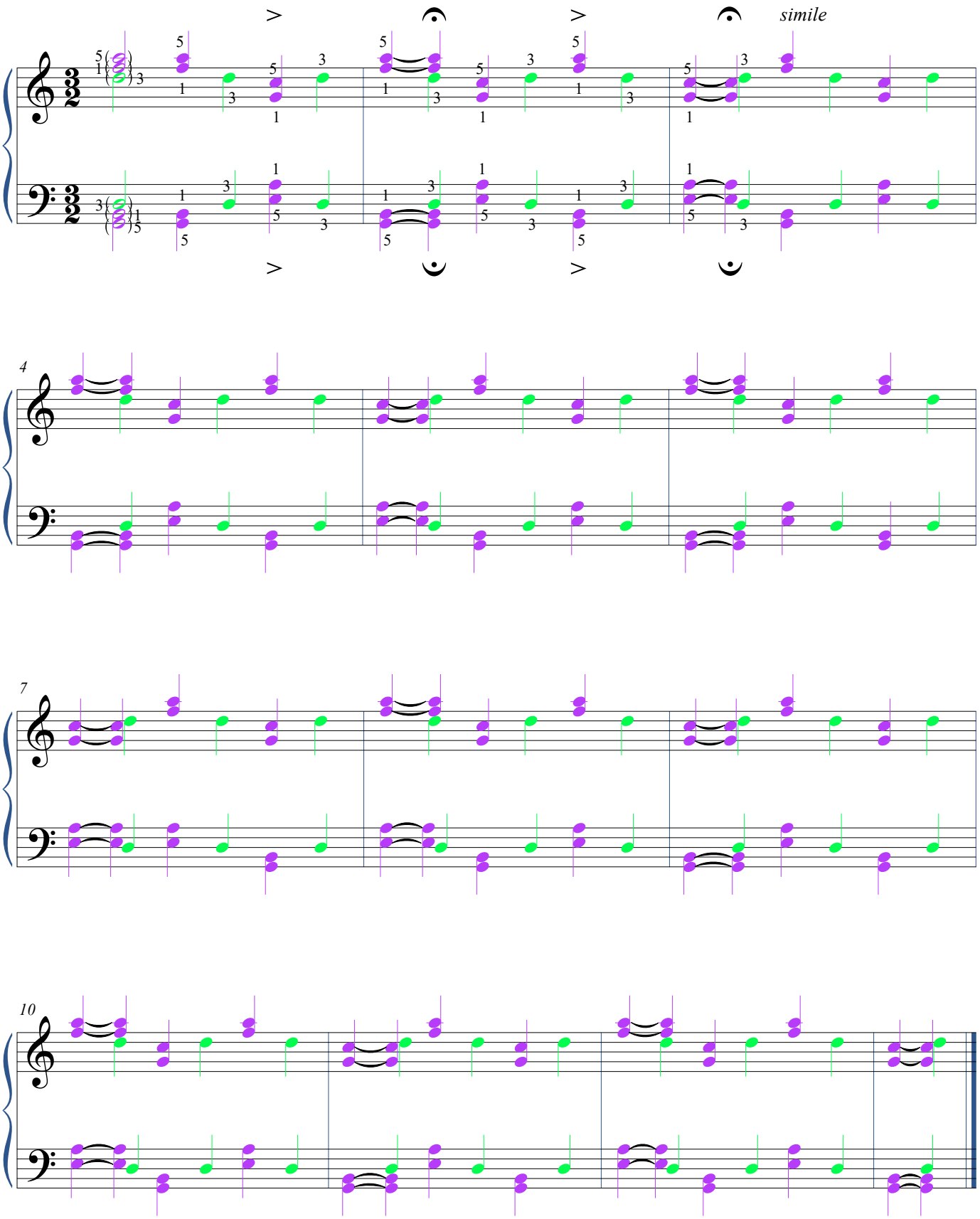
Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Legato 1.-5. Finger unter 3. Finger, kleine Hände

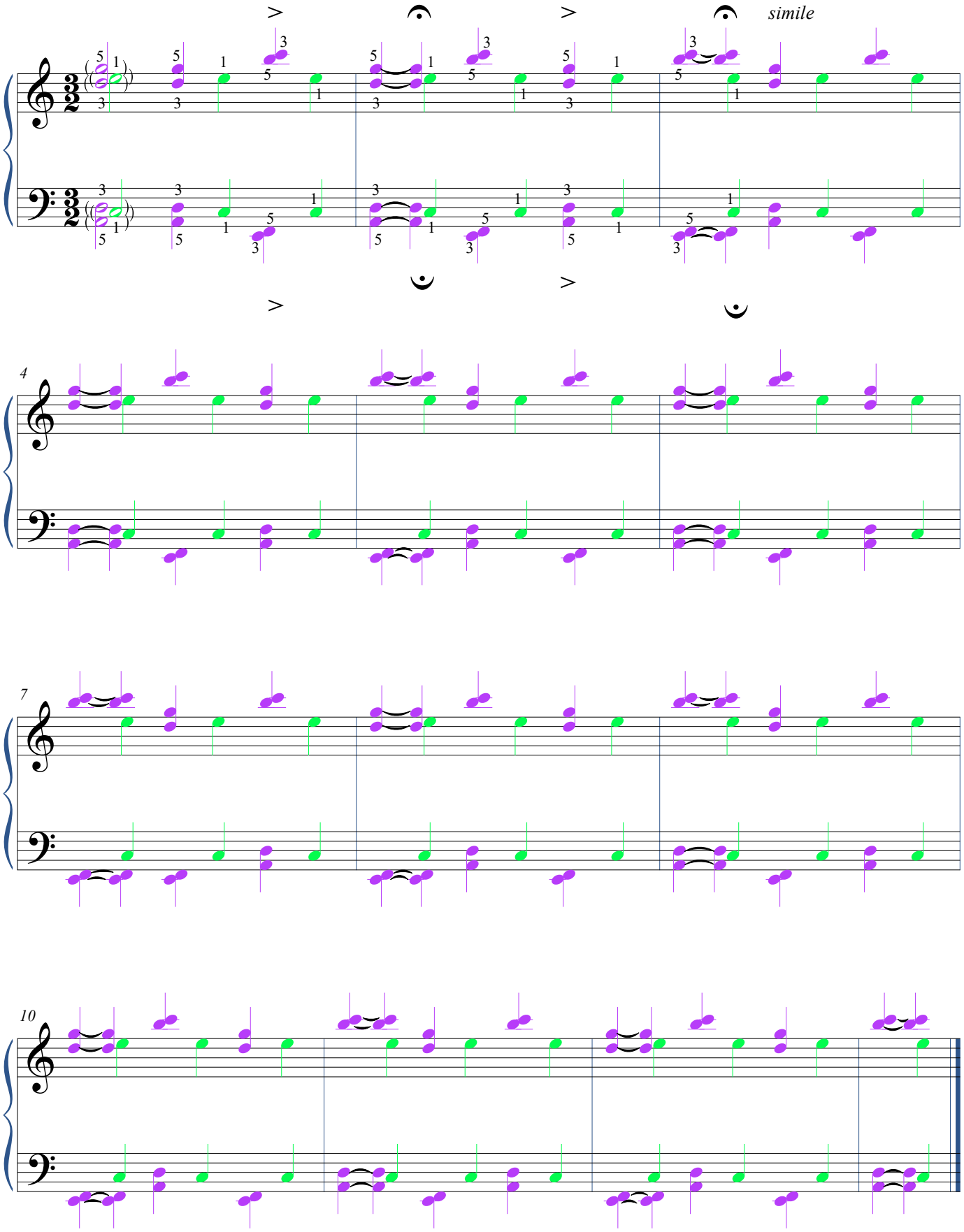
Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Legato 3.-5. Finger über 1. Finger, kleine Hände

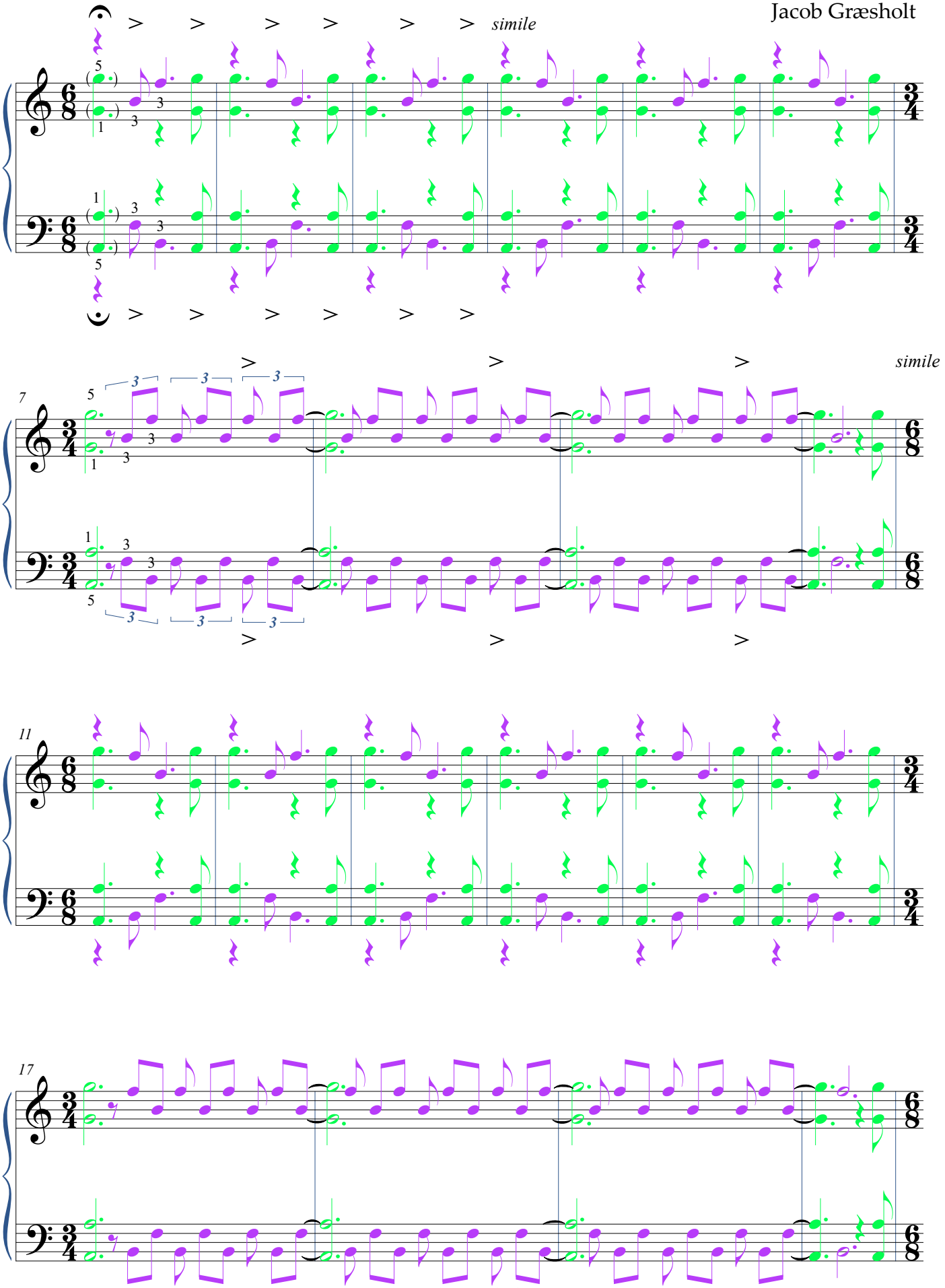
Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

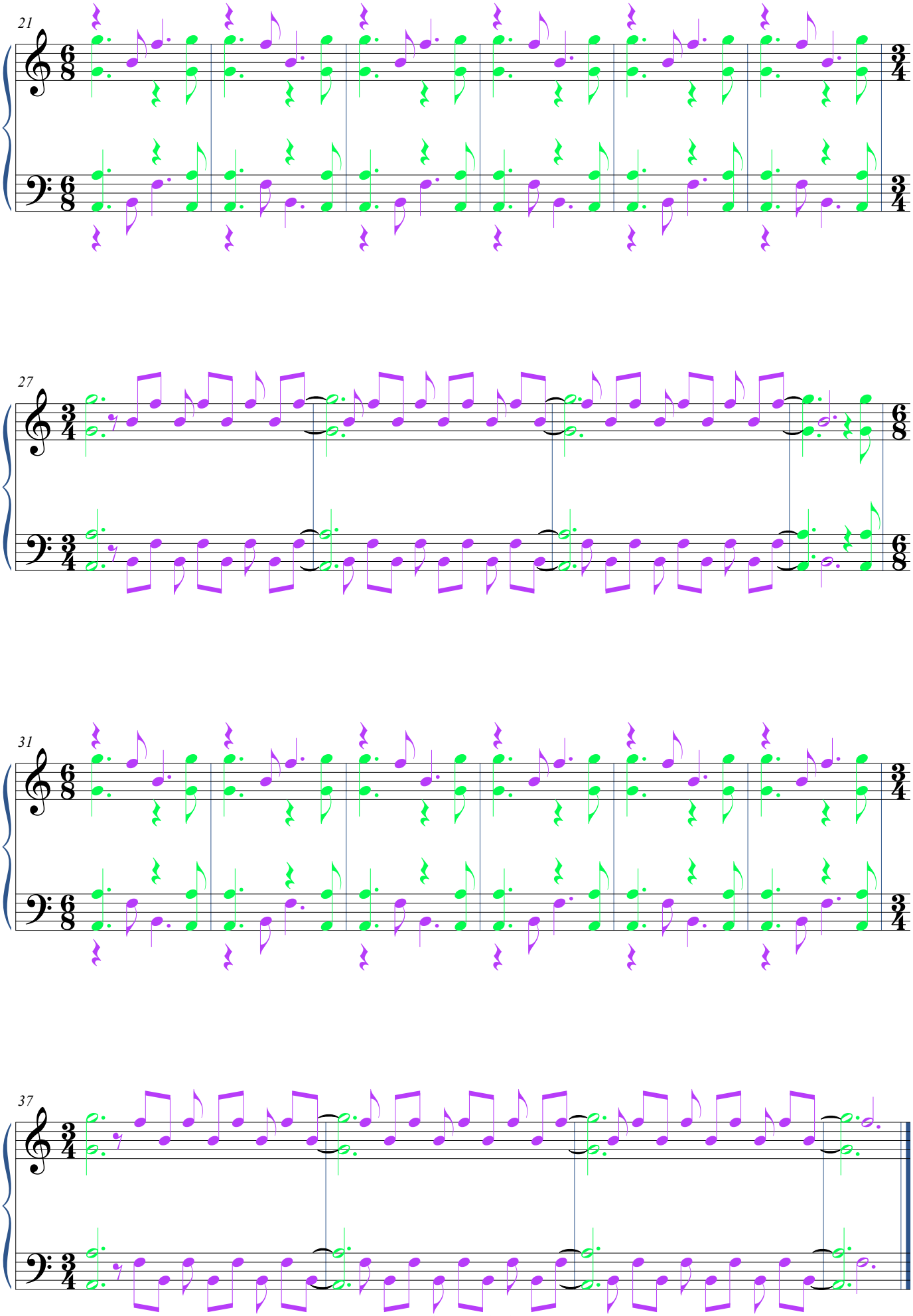
Artikulierte Oktave I

Jacob Græsholt



A© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

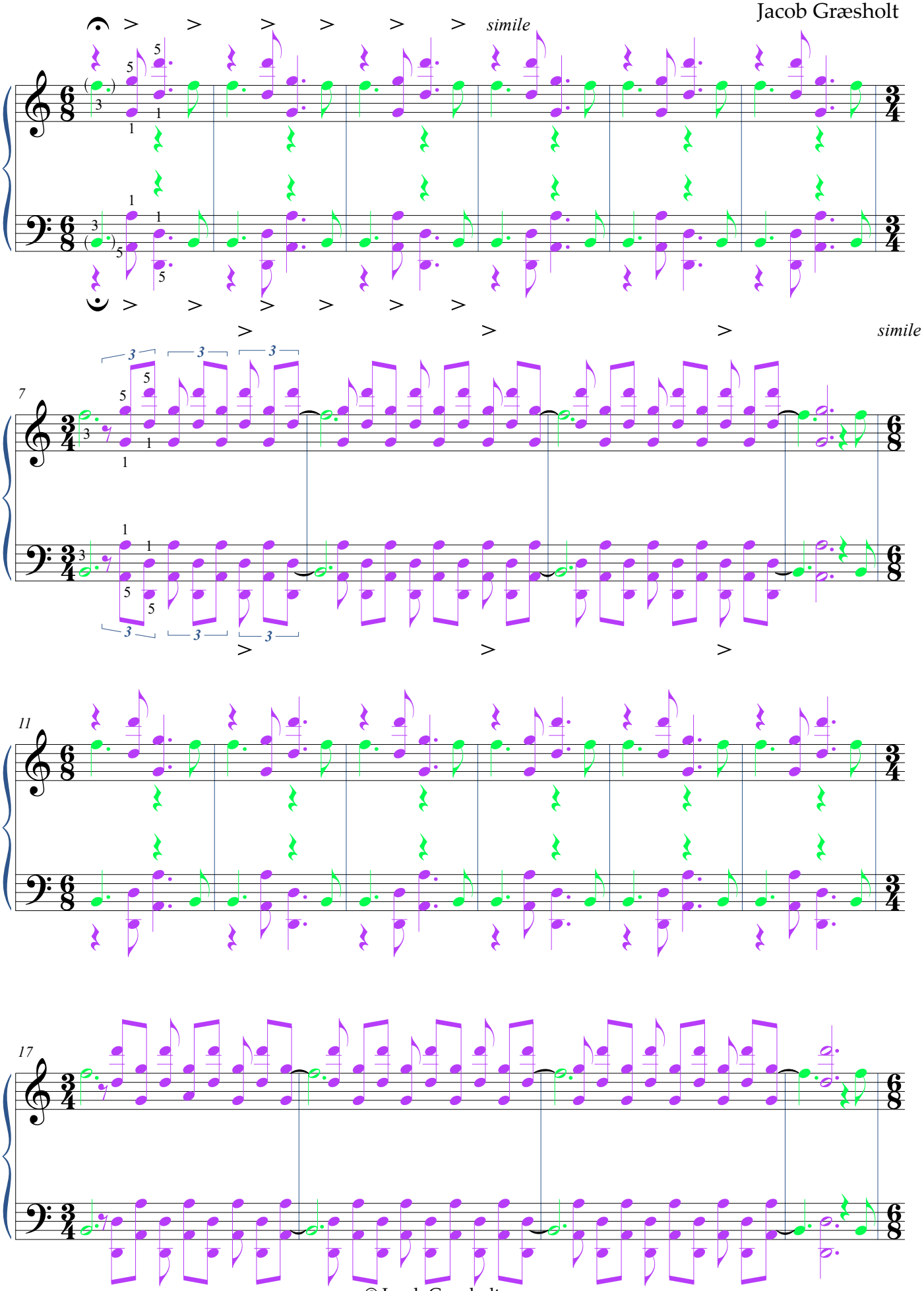
Artikulierte Oktave I



A© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

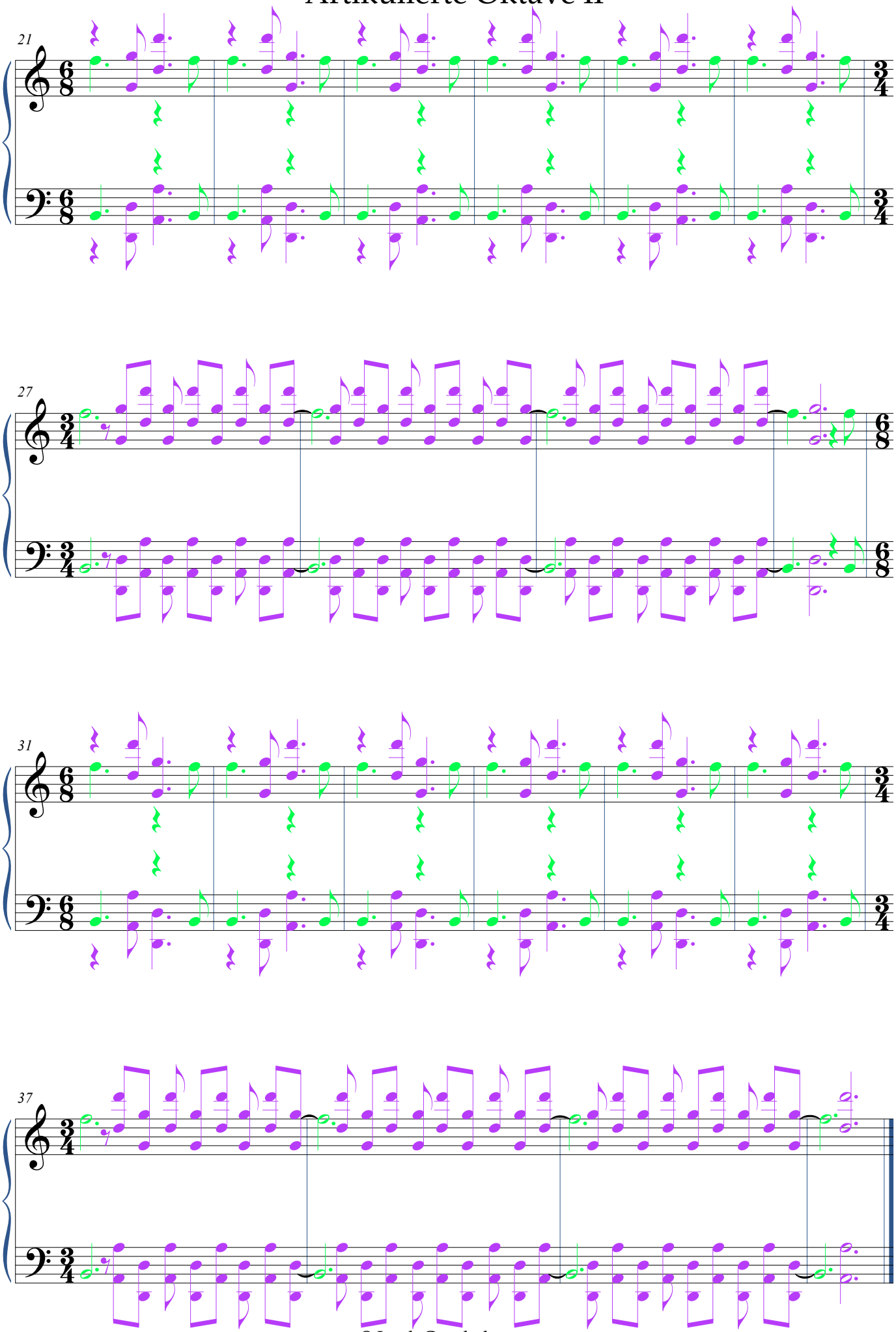
Artikulierte Oktave II

Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

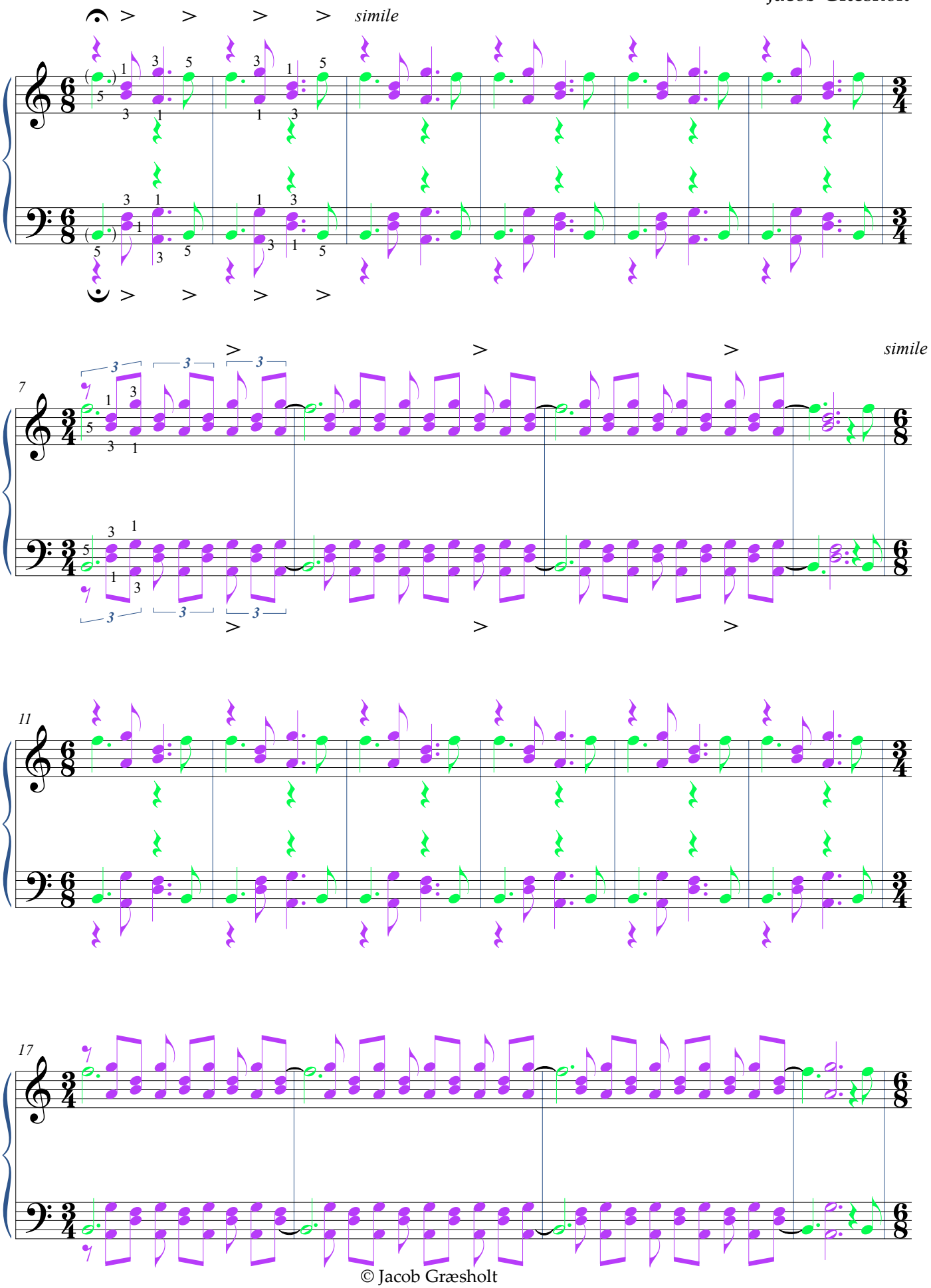
Artikulierte Oktave II



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

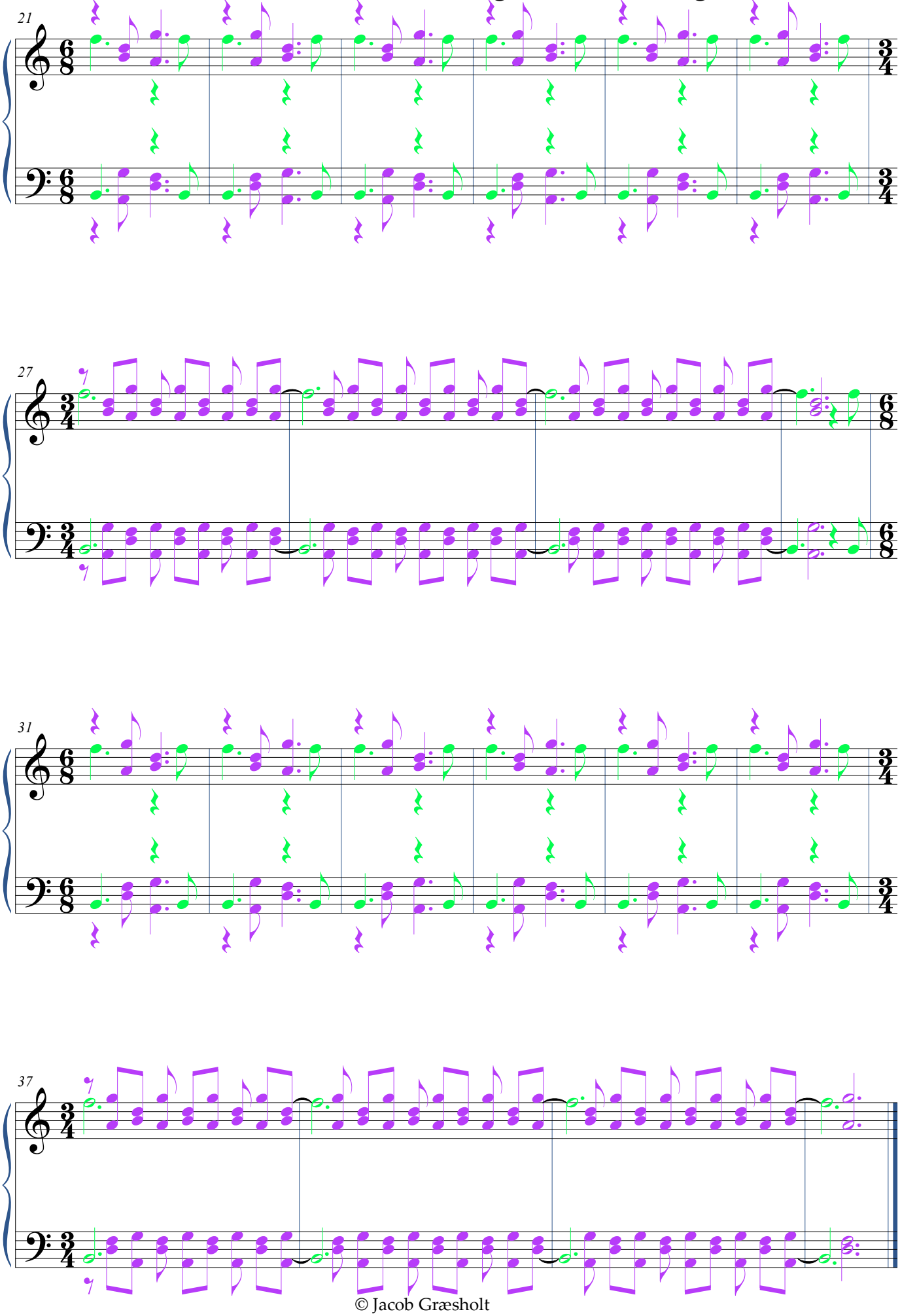
Artikulierter 1.-3. Finger über 5. Finger

Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Artikulierter 1.-3. Finger über 5. Finger

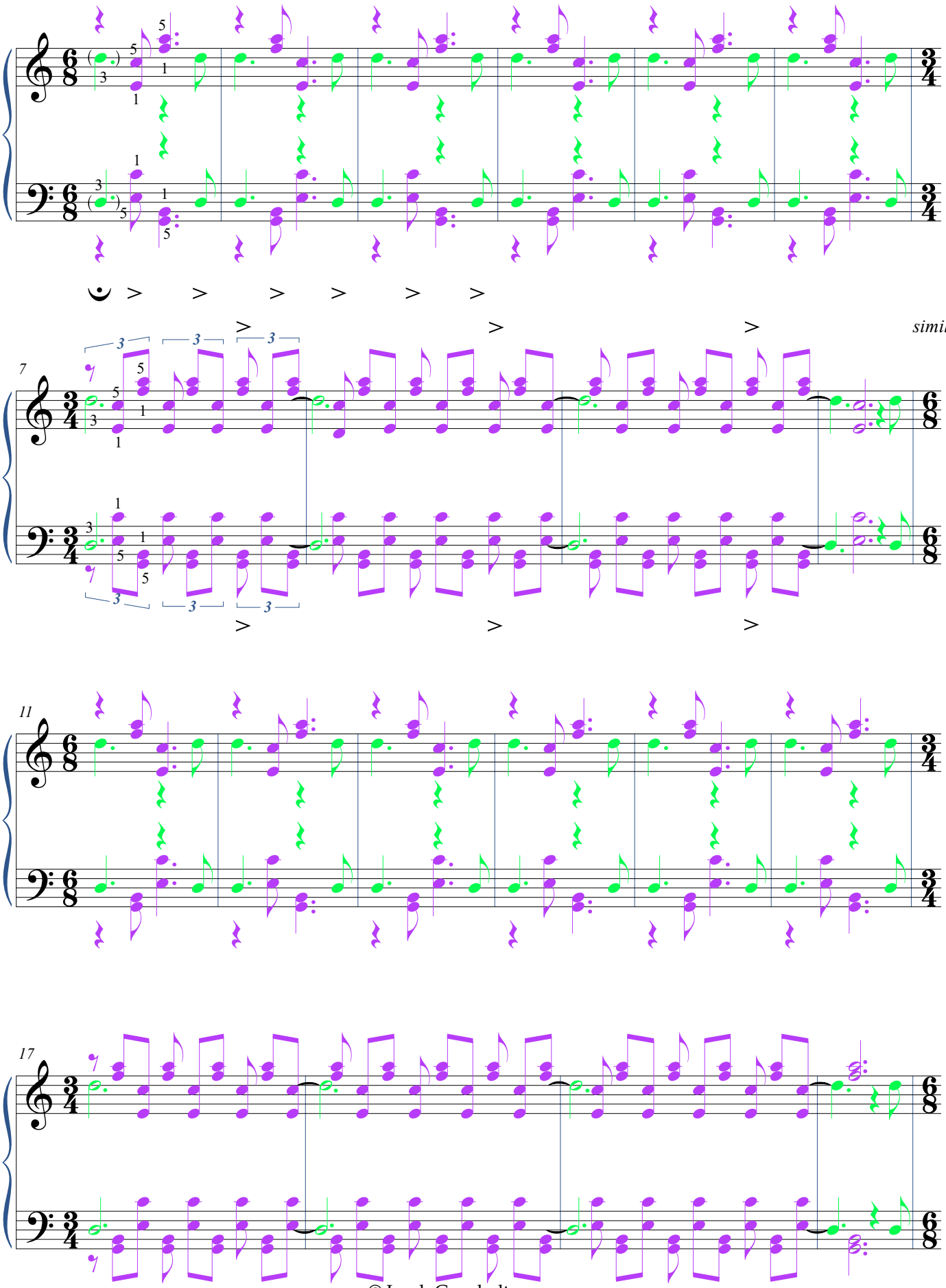


© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Artikulierter 1.-5. Finger unter 3. Finger

Jacob Græsholt

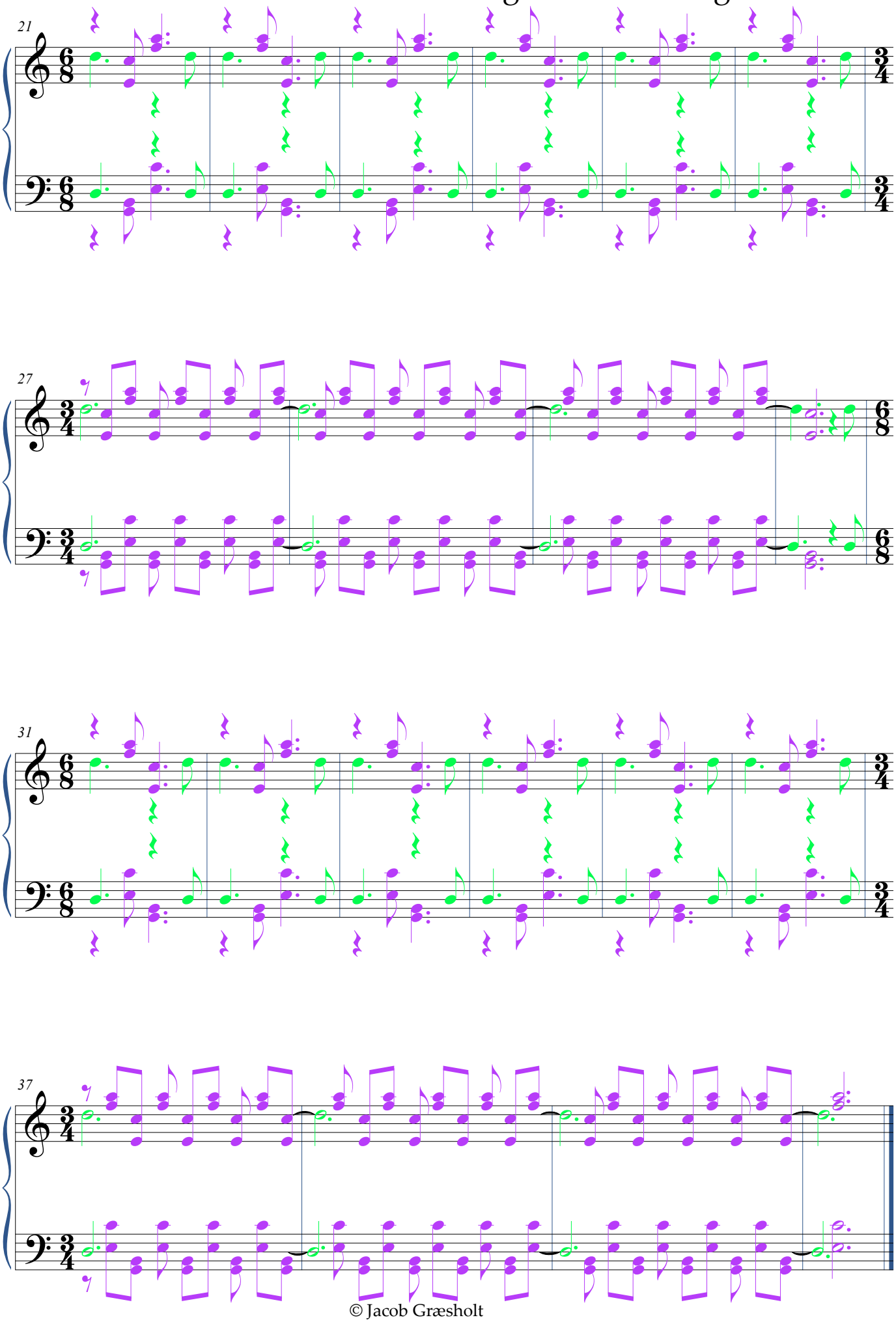
simile



simile

© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

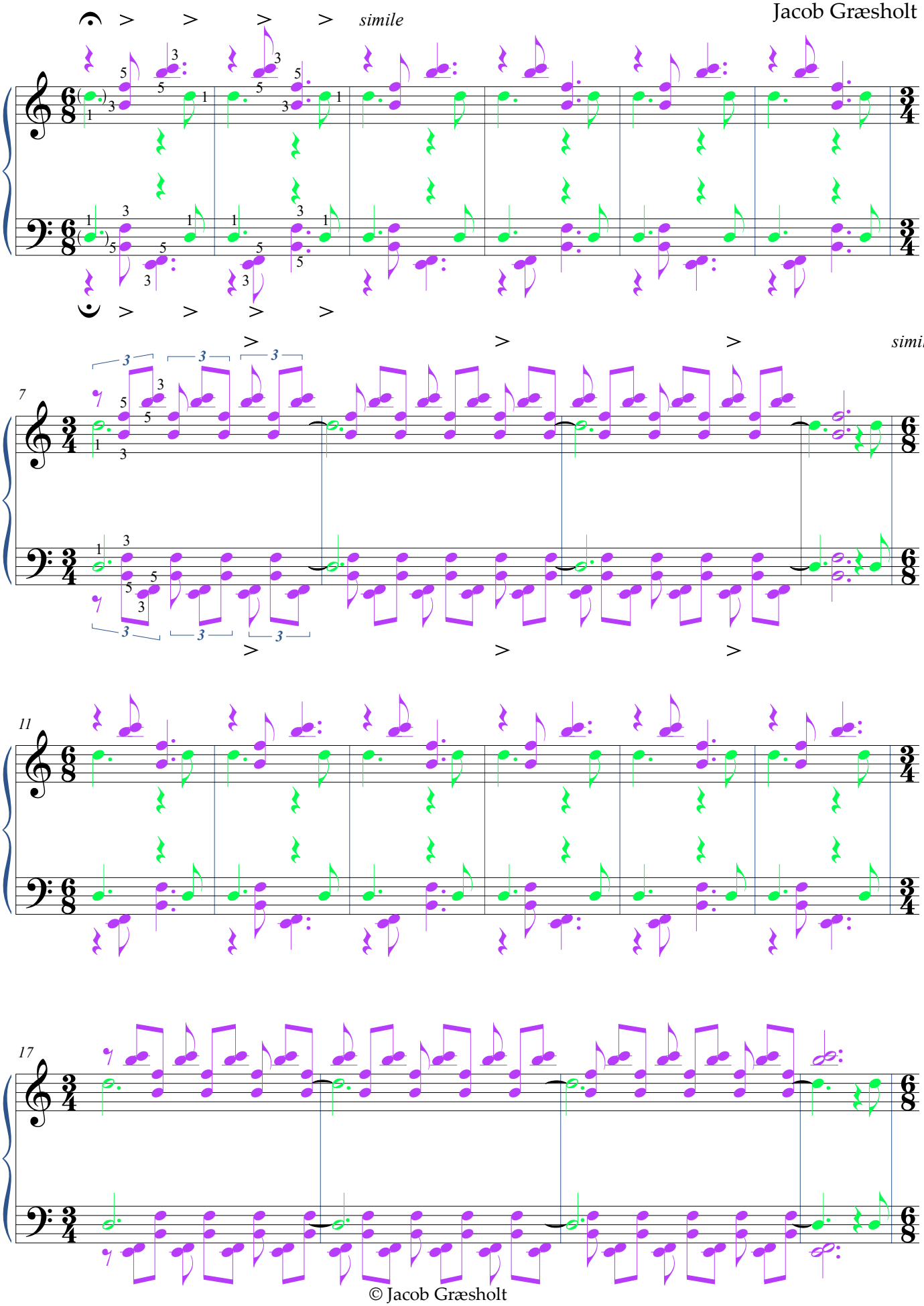
Artikulierter 1.-5. Finger unter 3. Finger



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

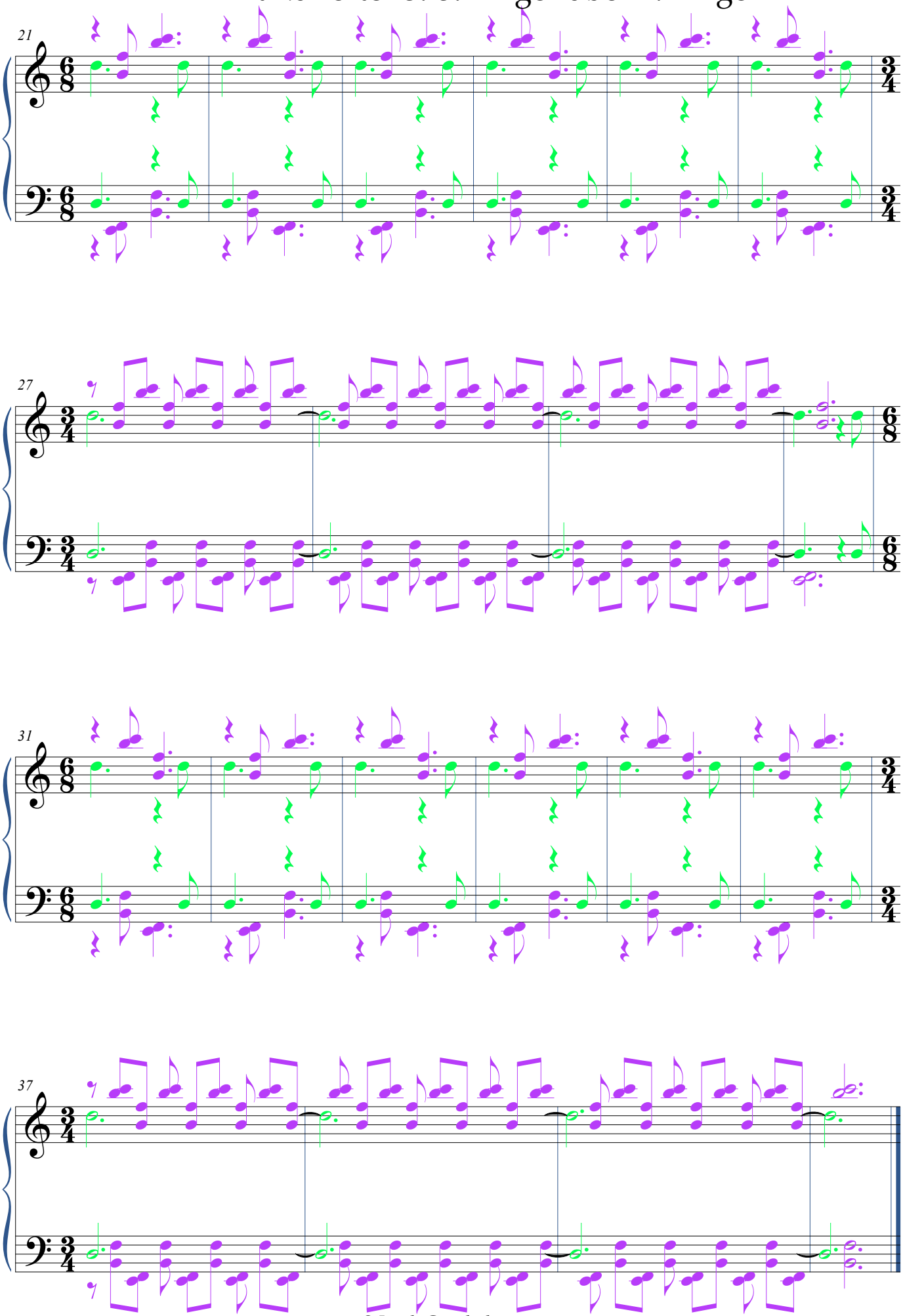
Artikulierter 3.-5. Finger über 1. Finger

Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

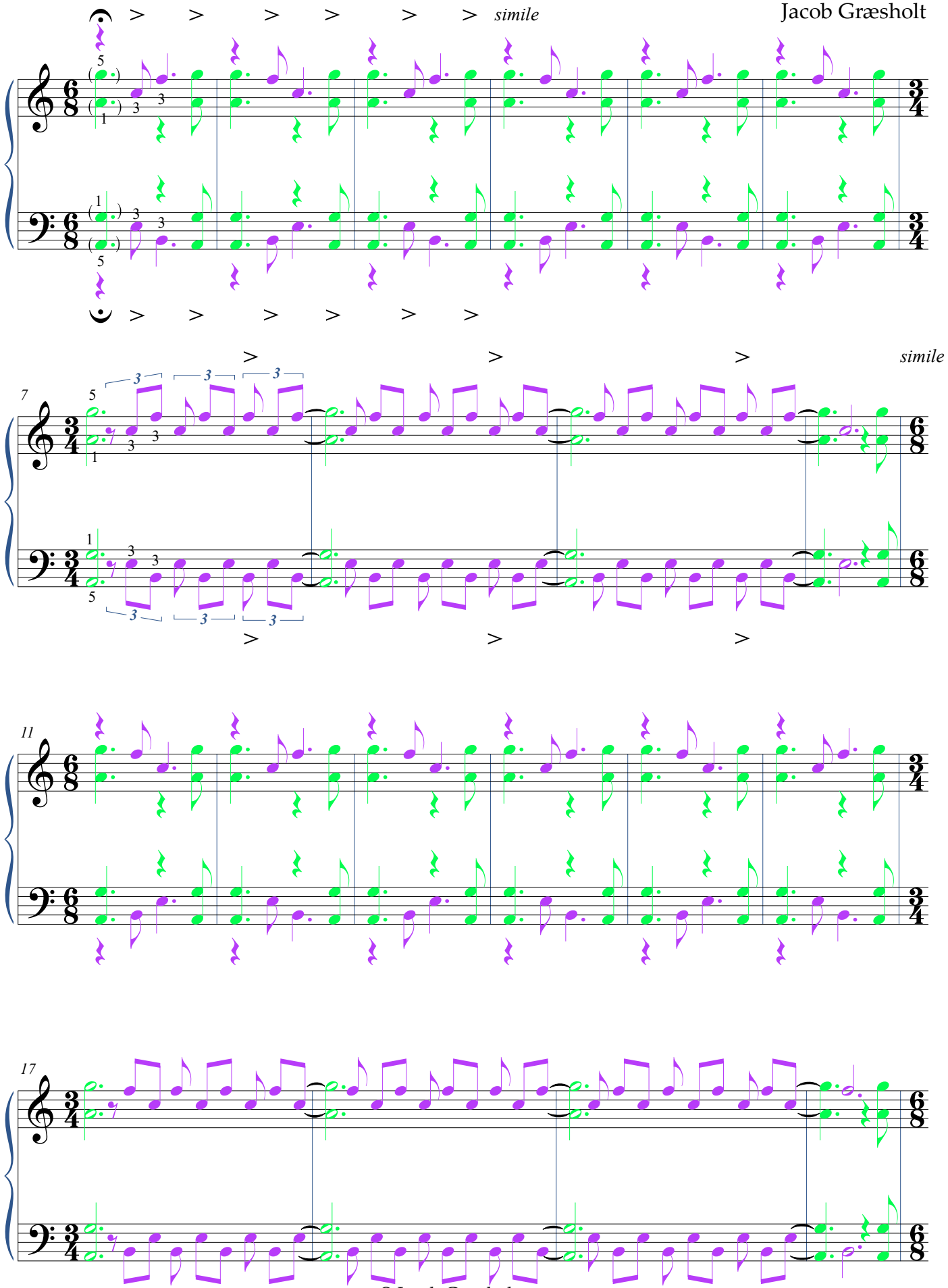
Artikulierter 3.-5. Finger über 1. Finger



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

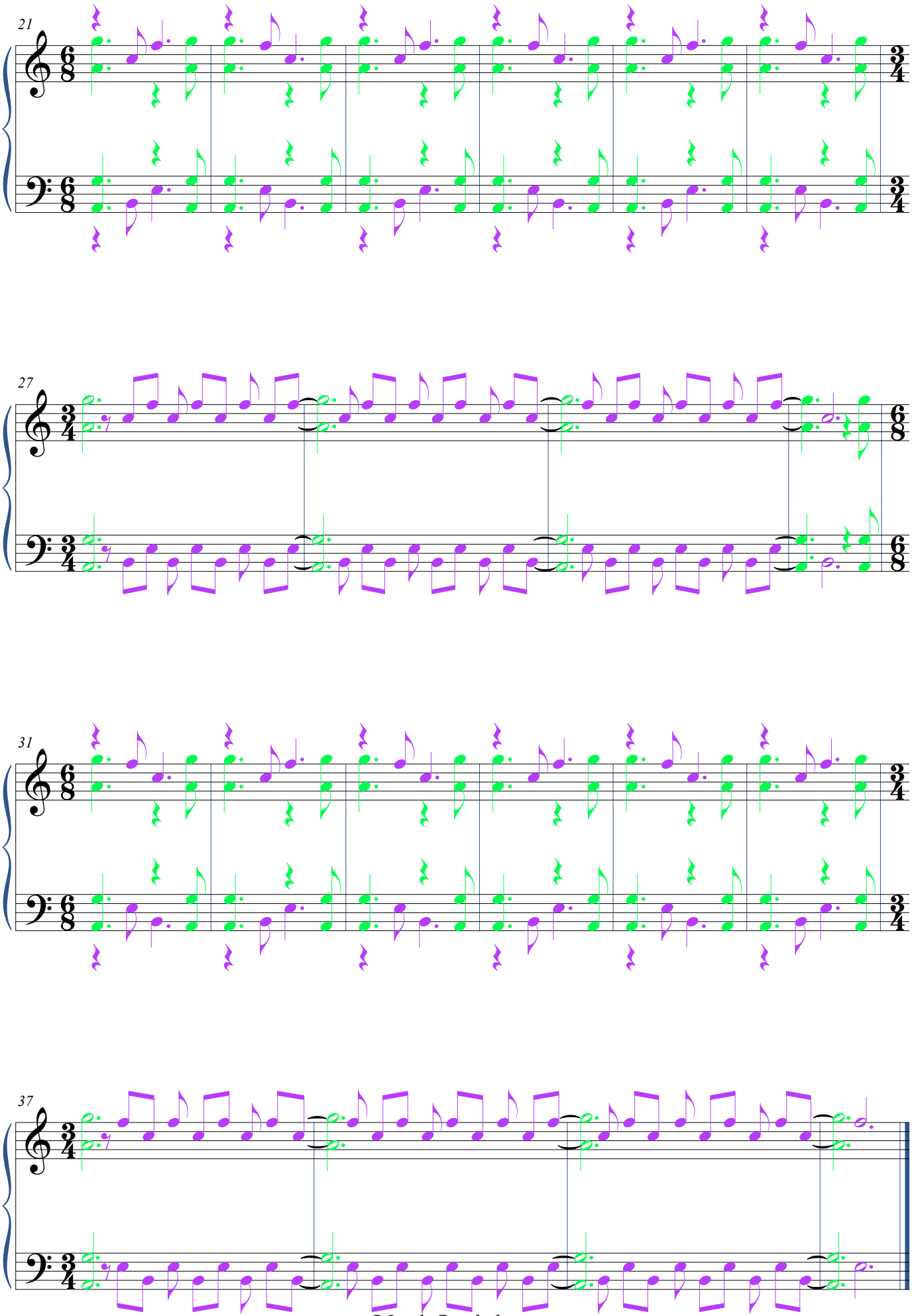
Artikulierte Oktave I, kleine Hände

Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

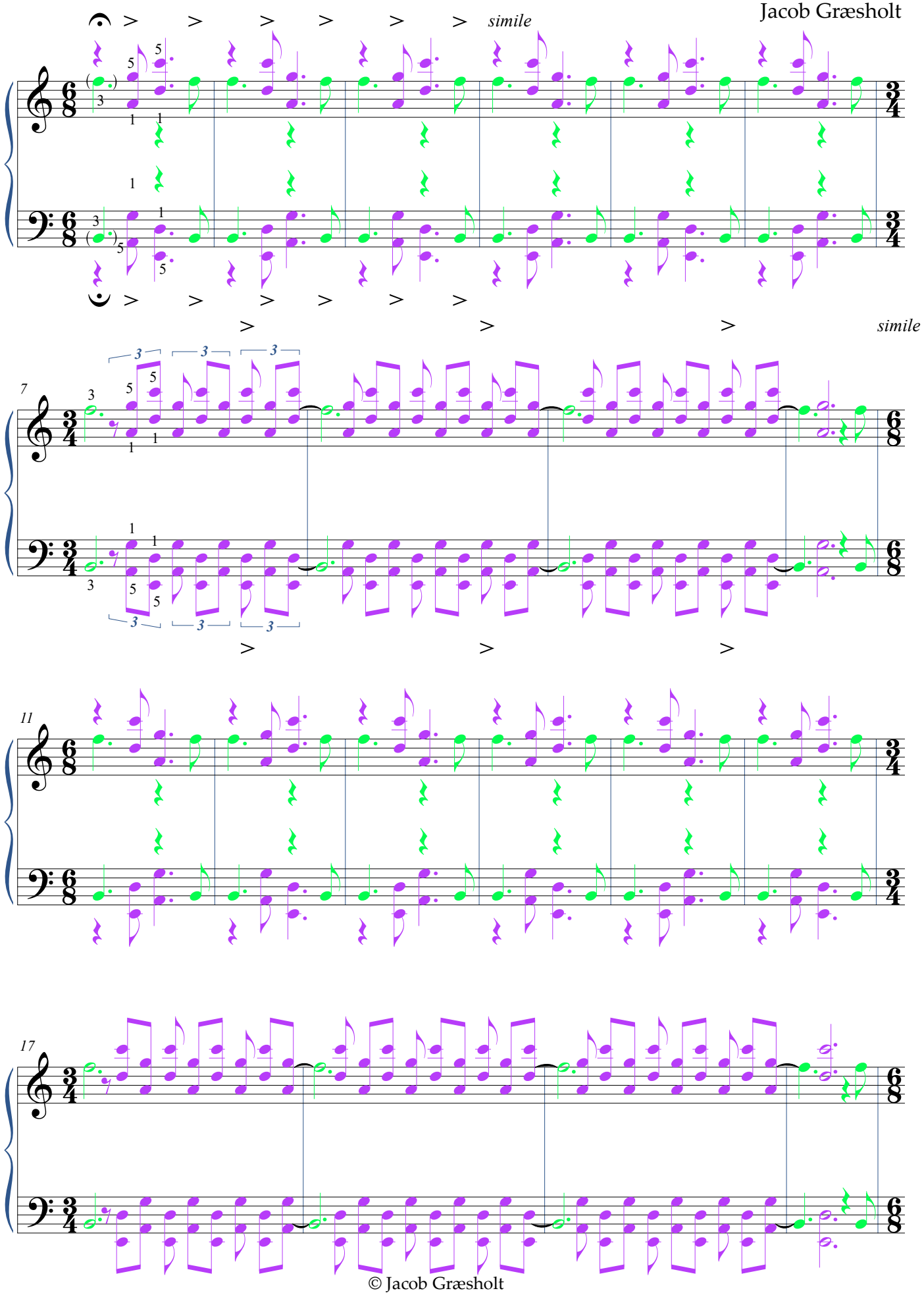
Artikulierte Oktave I, kleine Hände



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

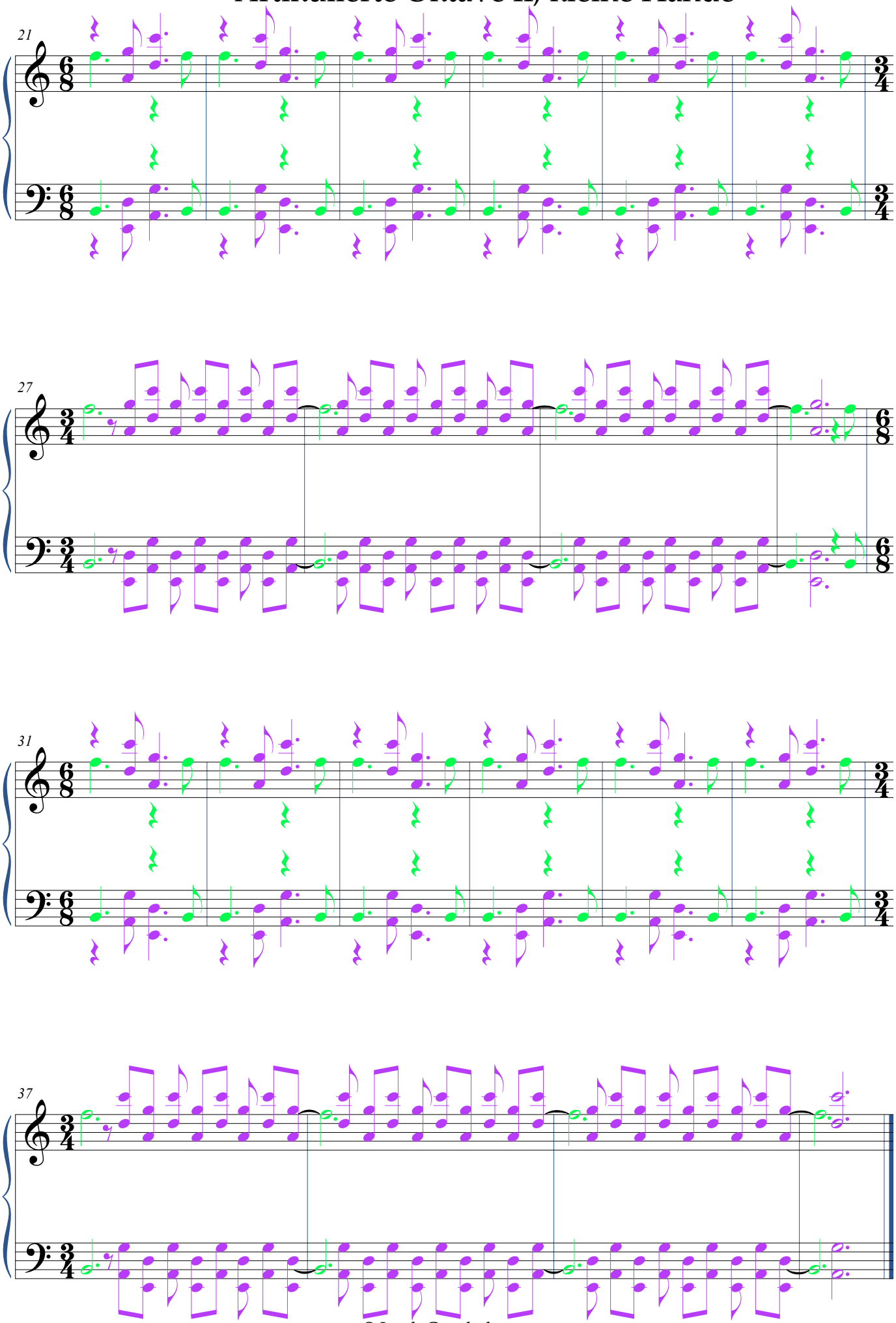
Artikulierte Oktave II, kleine Hände

Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

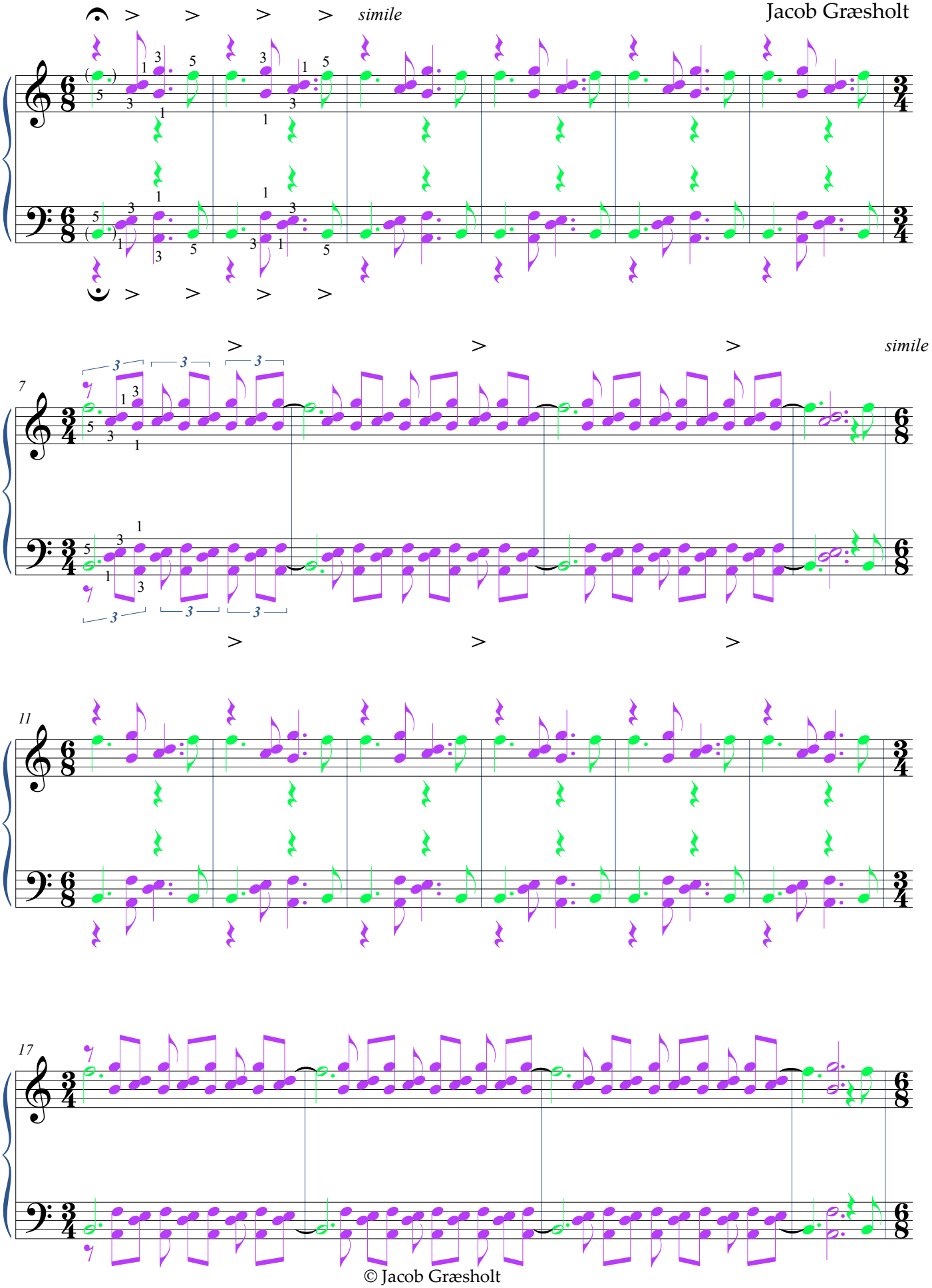
Artikulierte Oktave II, kleine Hände



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

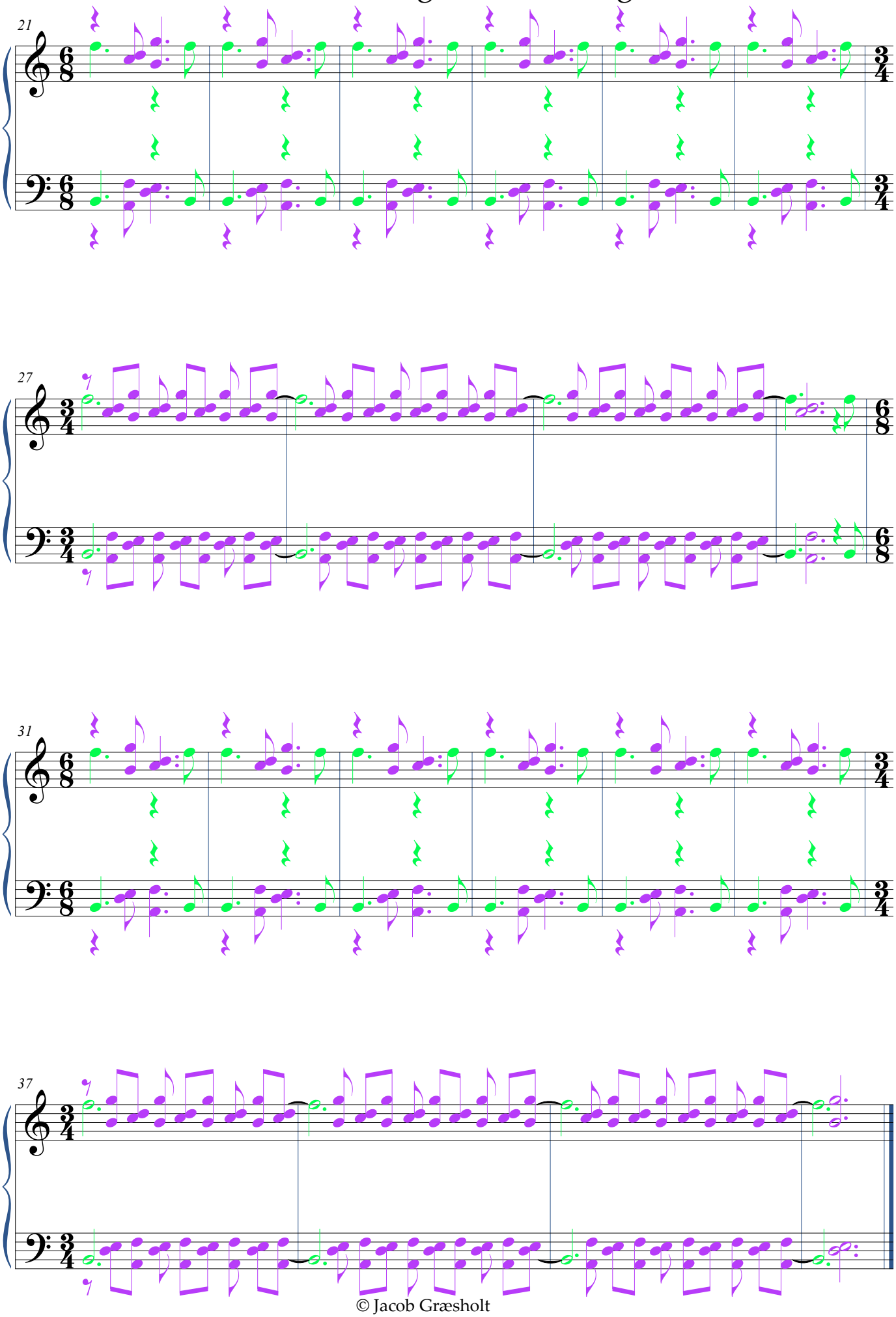
Artikulierter 1.-3. Finger über 5. Finger, kleine Hände

Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Artikulierter 1.-3. Finger über 5. Finger, kleine Hände



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Artikulierter 1.-5. Finger unter 3. Finger, kleine Hände

Jacob Græsholt

simile

7

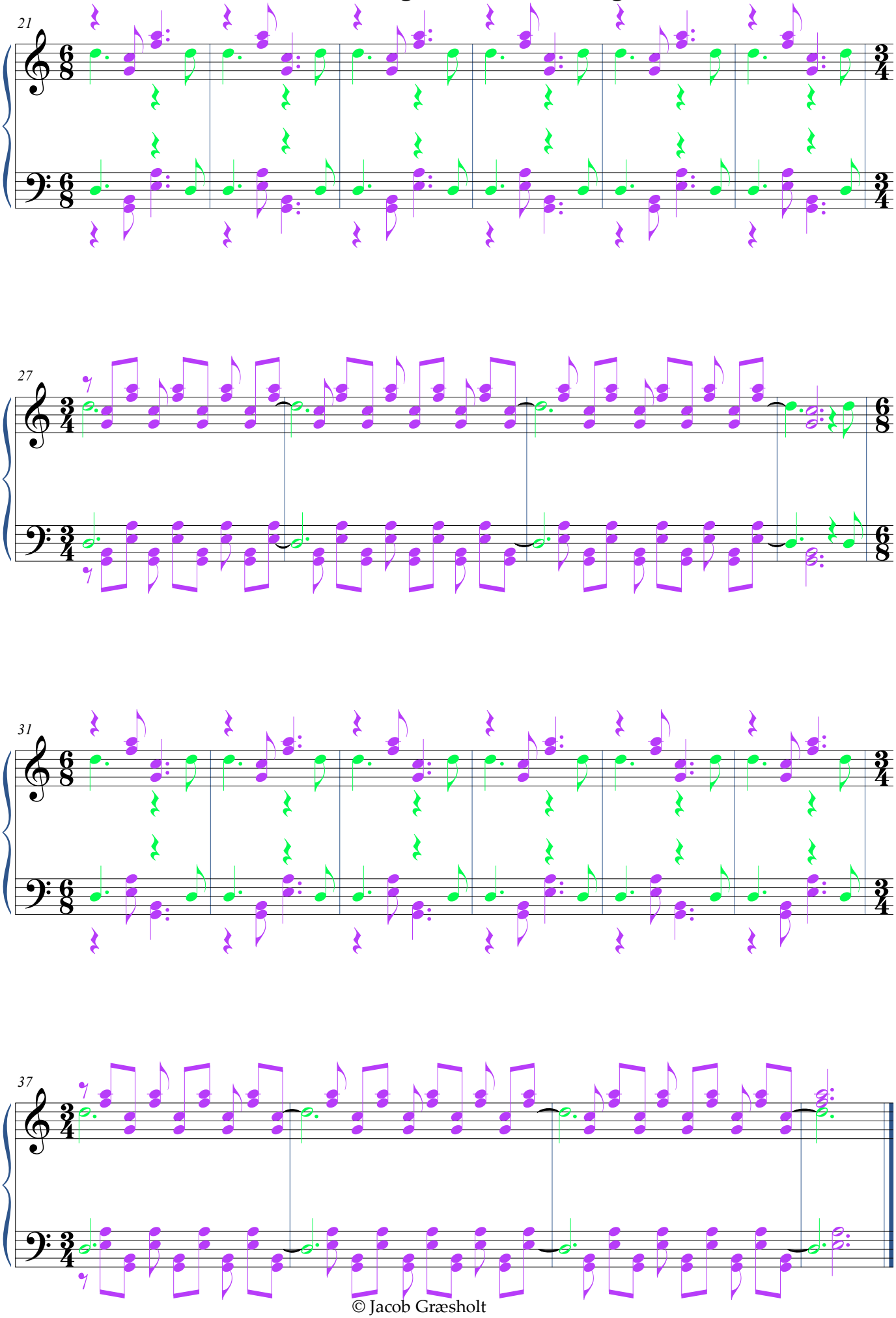
simile

11

17

© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

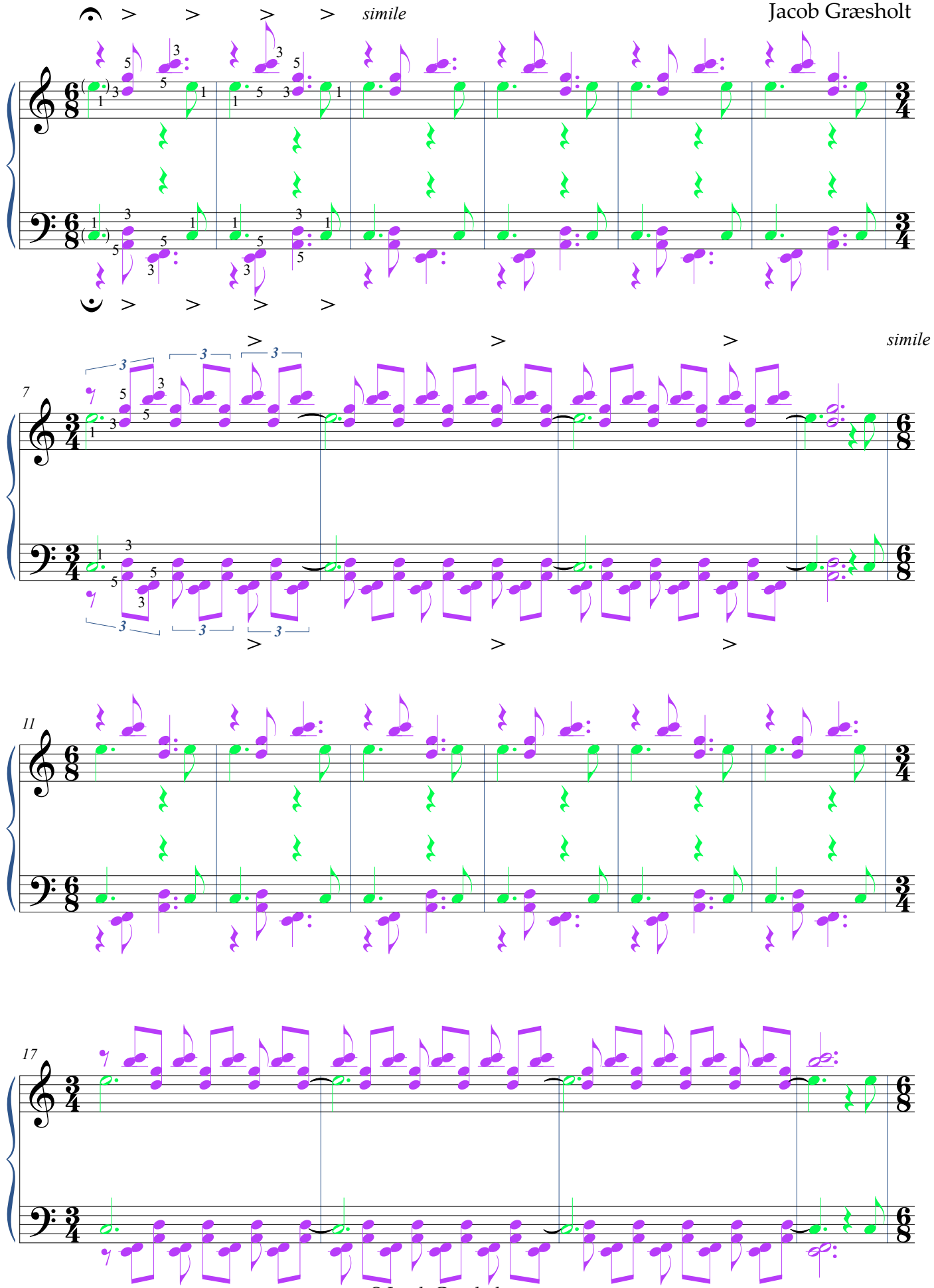
Artikulierter 1.-5. Finger unter 3. Finger, kleine Hände



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

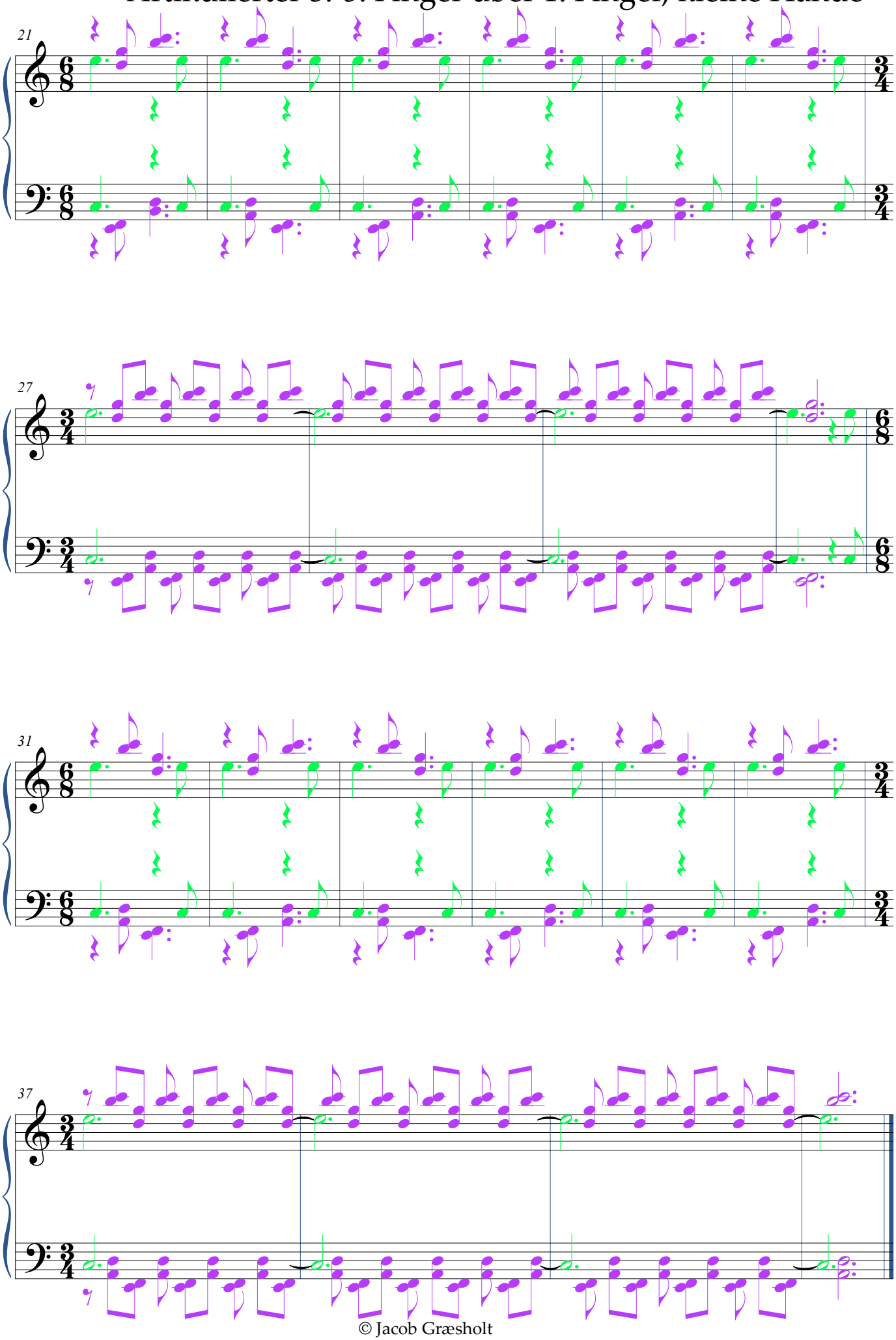
Artikulierter 3.-5. Finger über 1. Finger, kleine Hände

Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

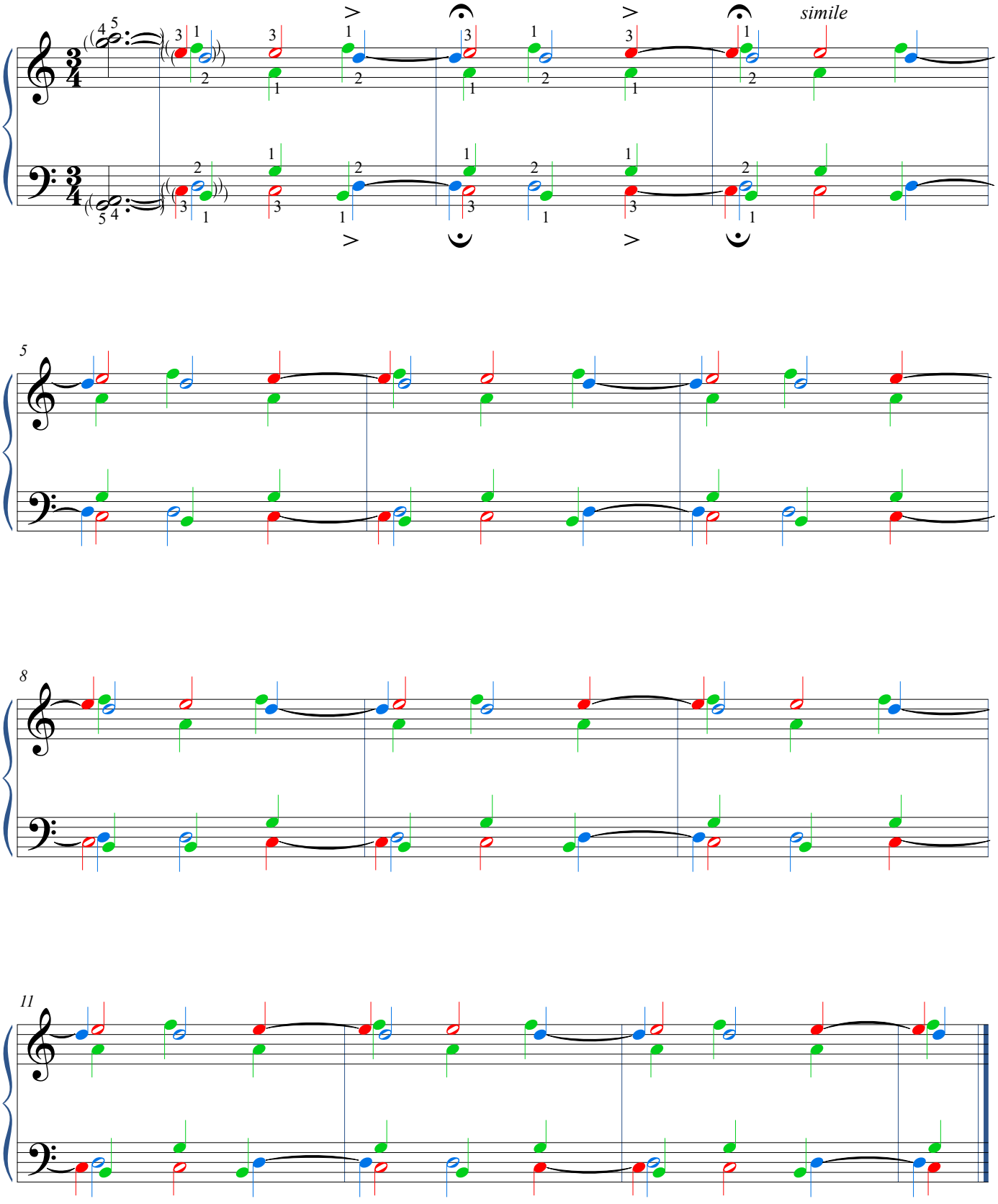
Artikulierter 3.-5. Finger über 1. Finger, kleine Hände



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Legato Untersatz, 2.-3. Finger

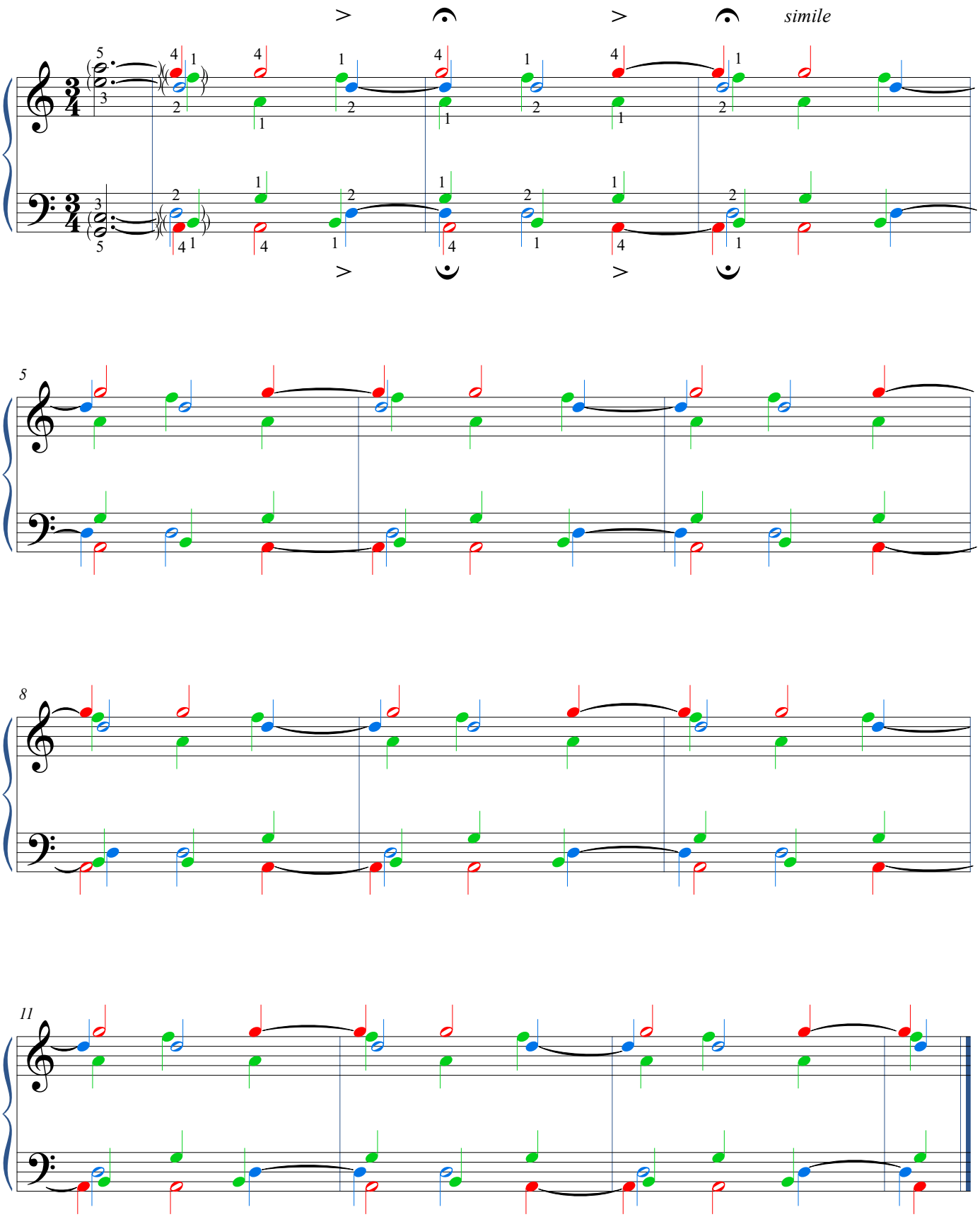
Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Legato Untersatz, 2.-4. Finger

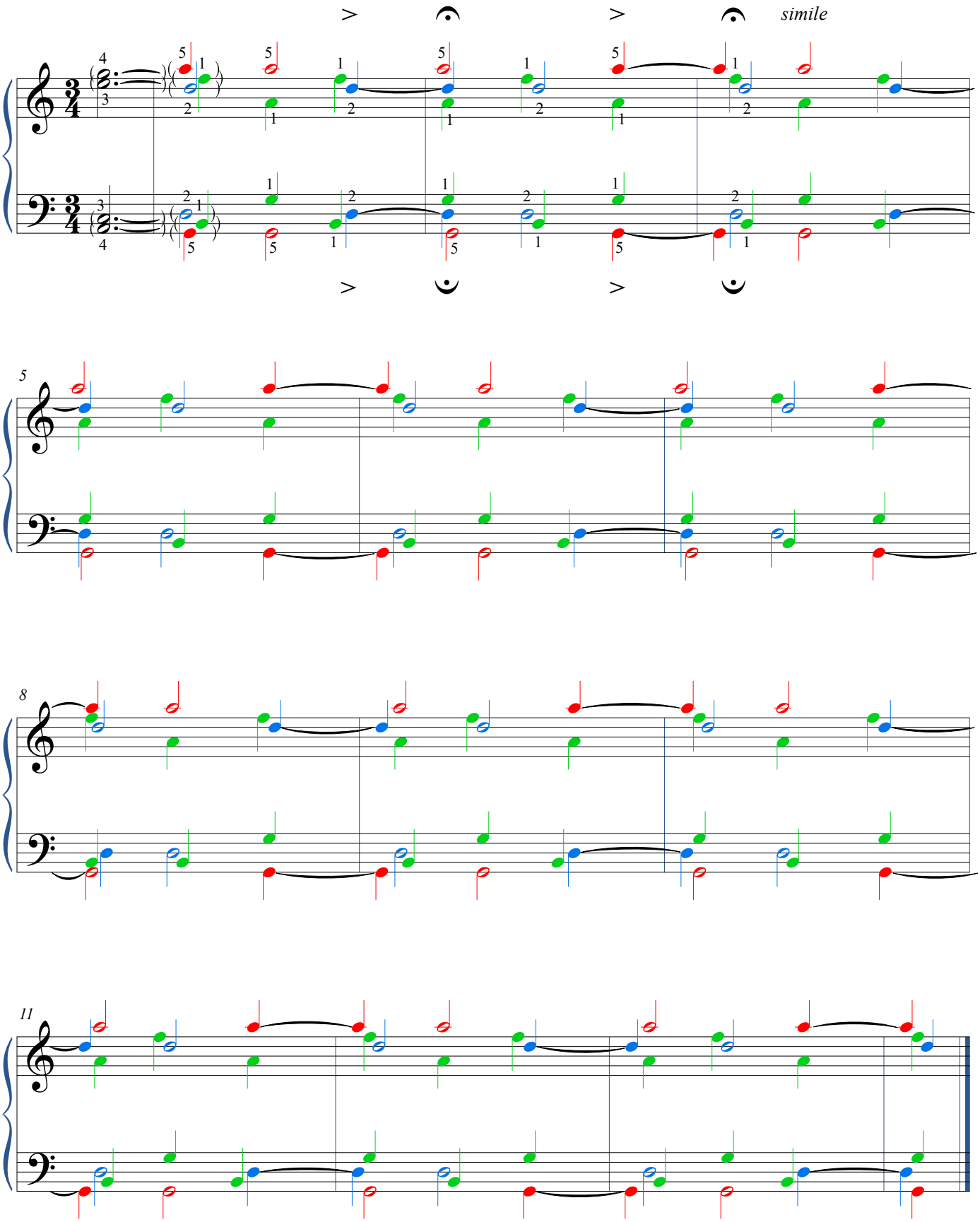
Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Legato Untersatz, 2.-5. Finger

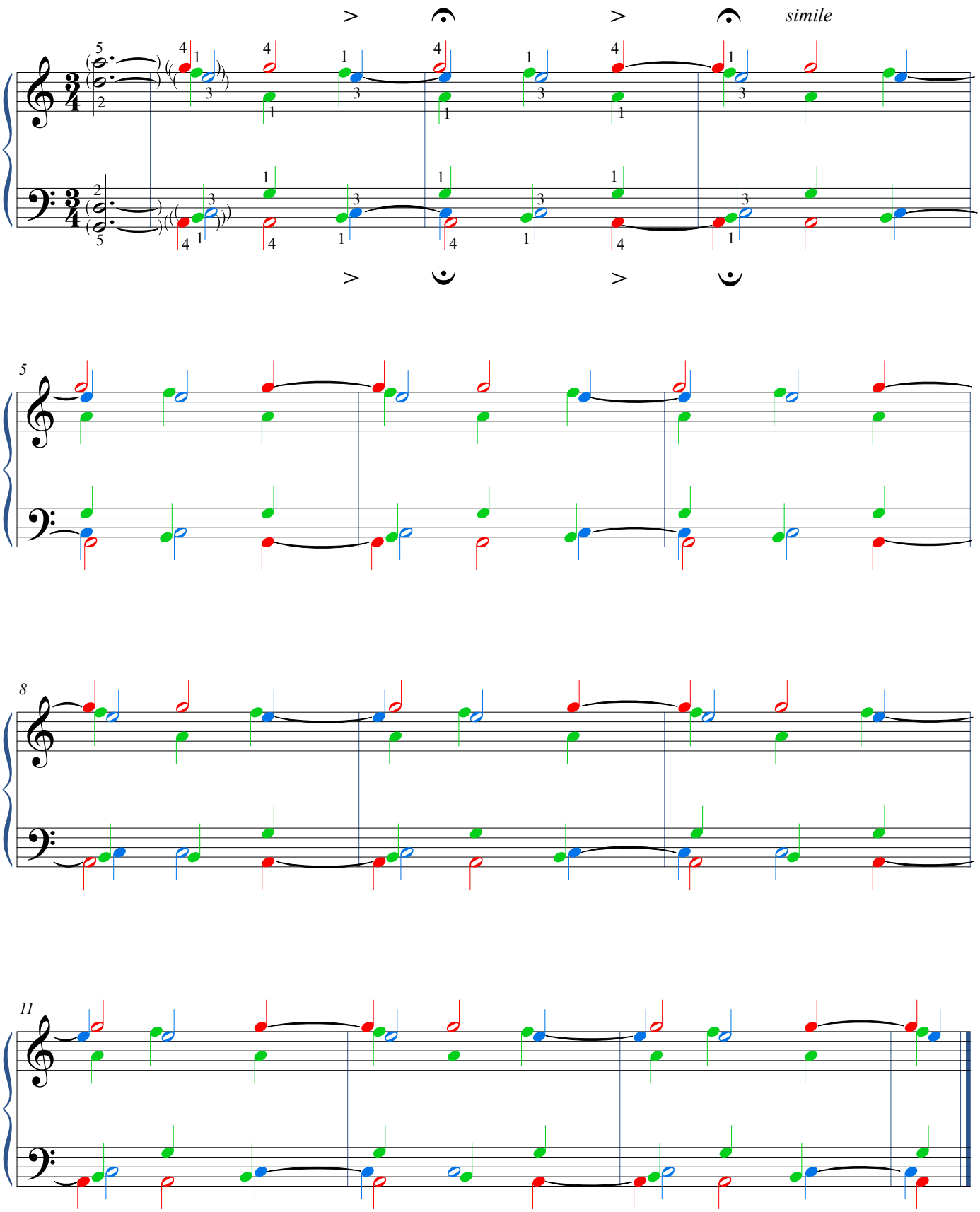
Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Legato Untersatz, 3.-4. Finger

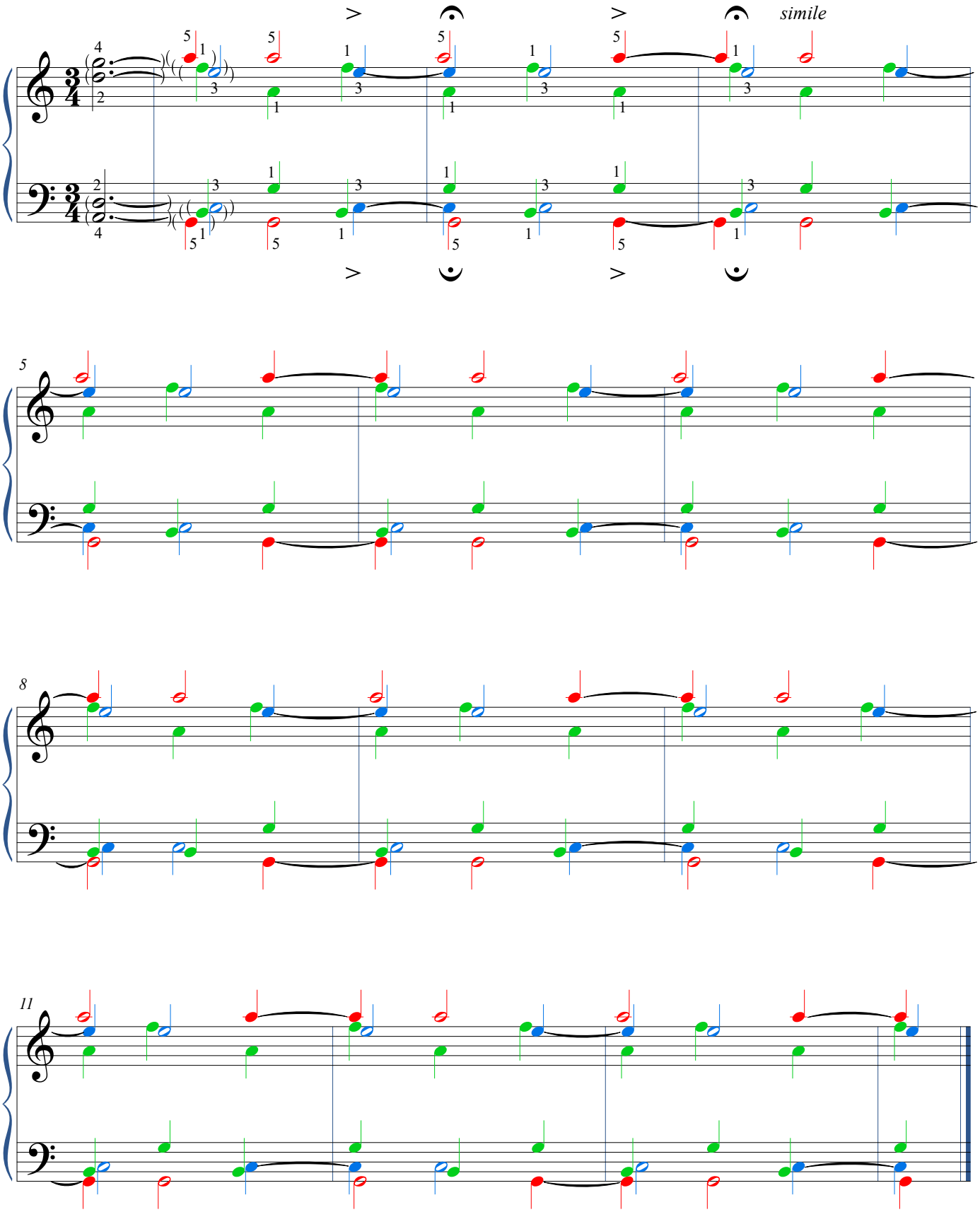
Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Legato Untersatz, 3.-5. Finger

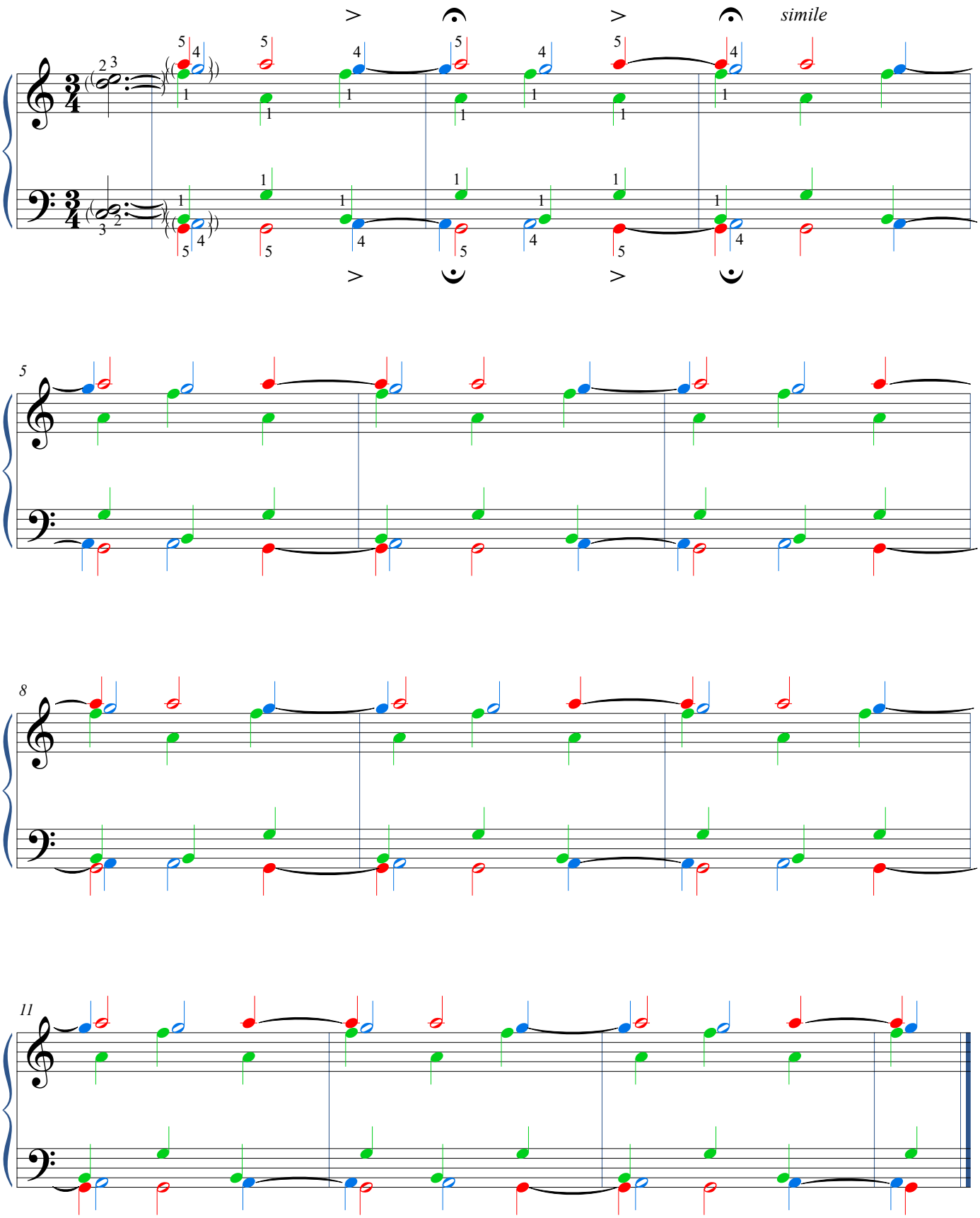
Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Legato Untersatz, 4.-5. Finger

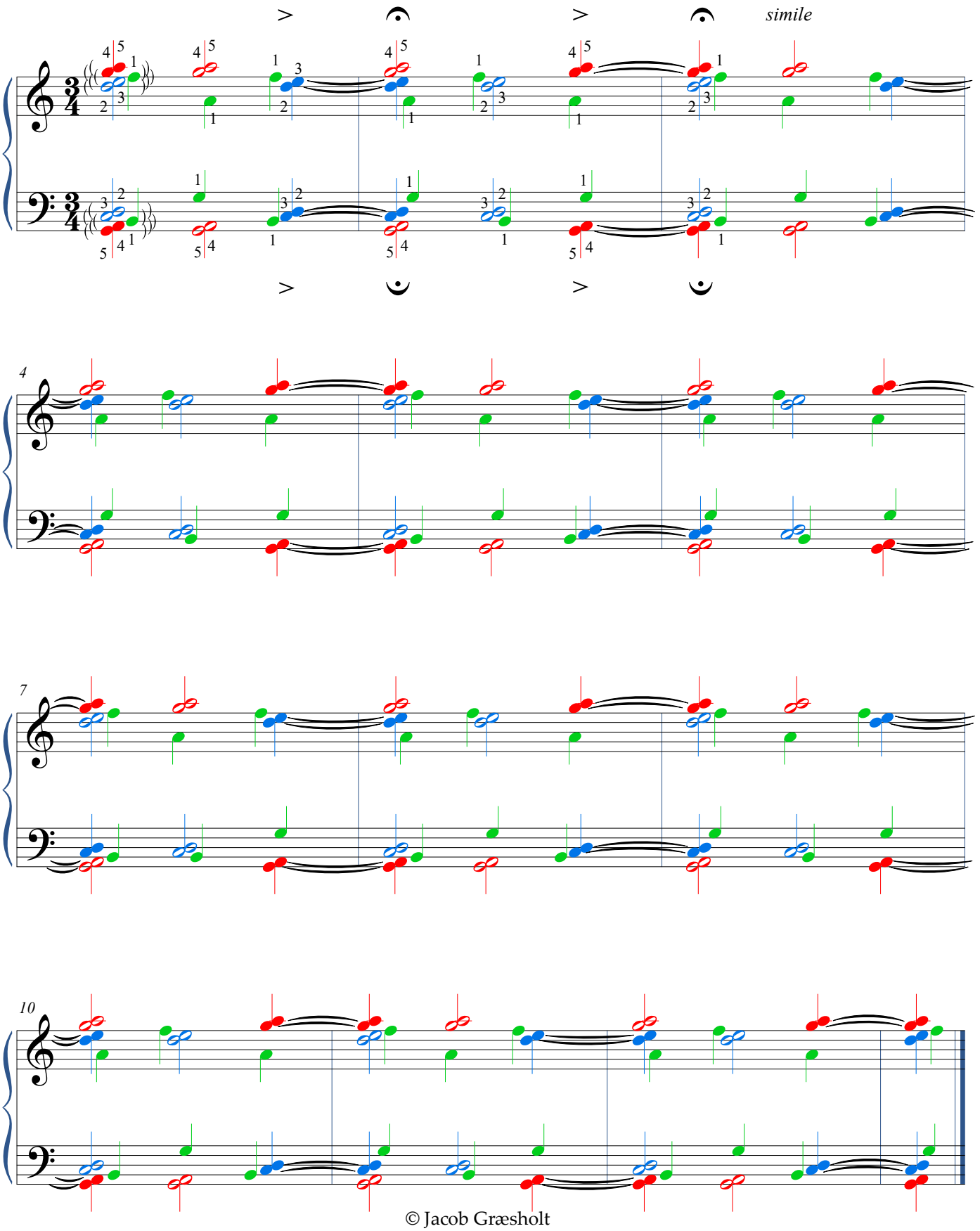
Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Legato Untersatz, Doppelgriffe I

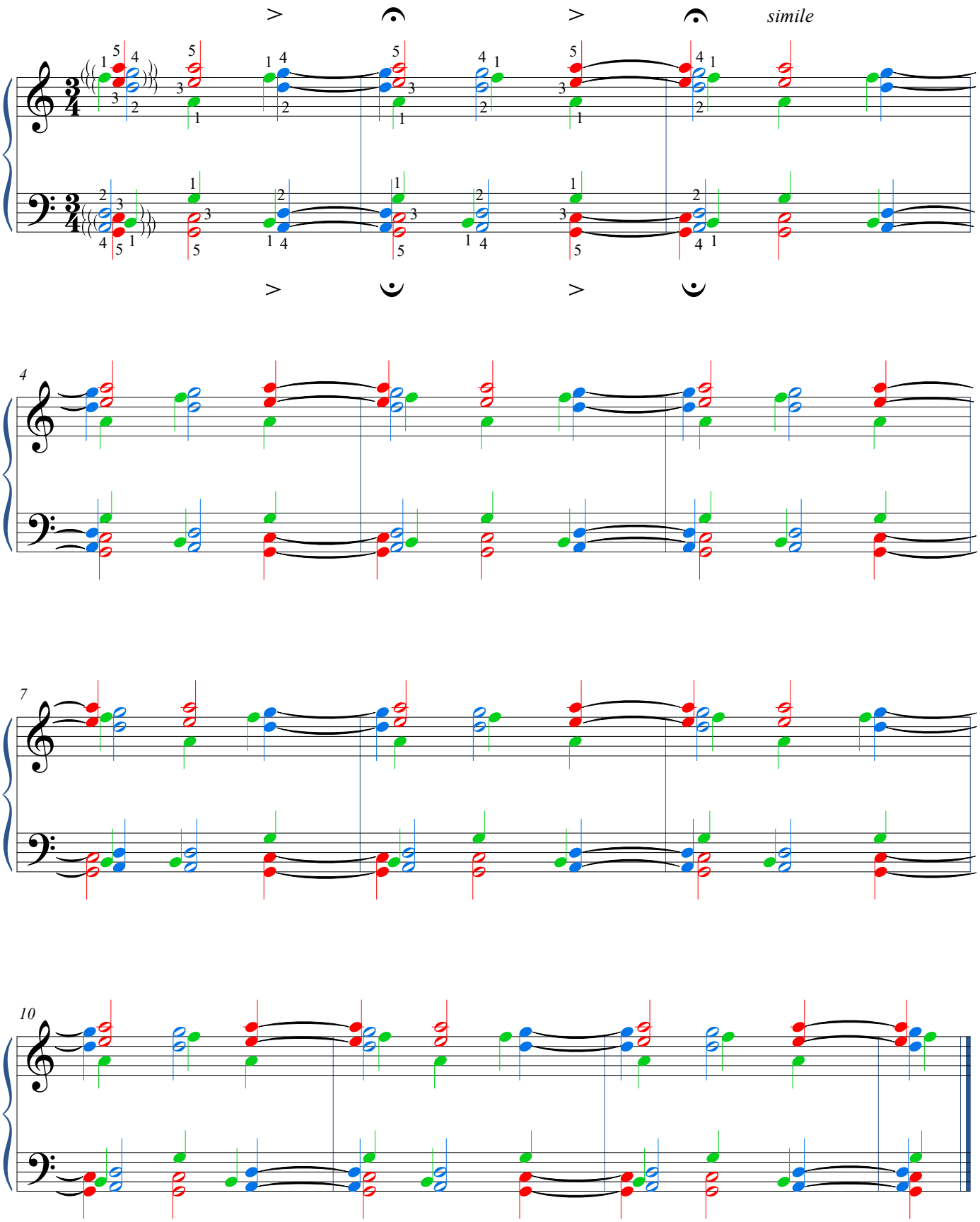
Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Legato Untersatz, Doppelgriffe II

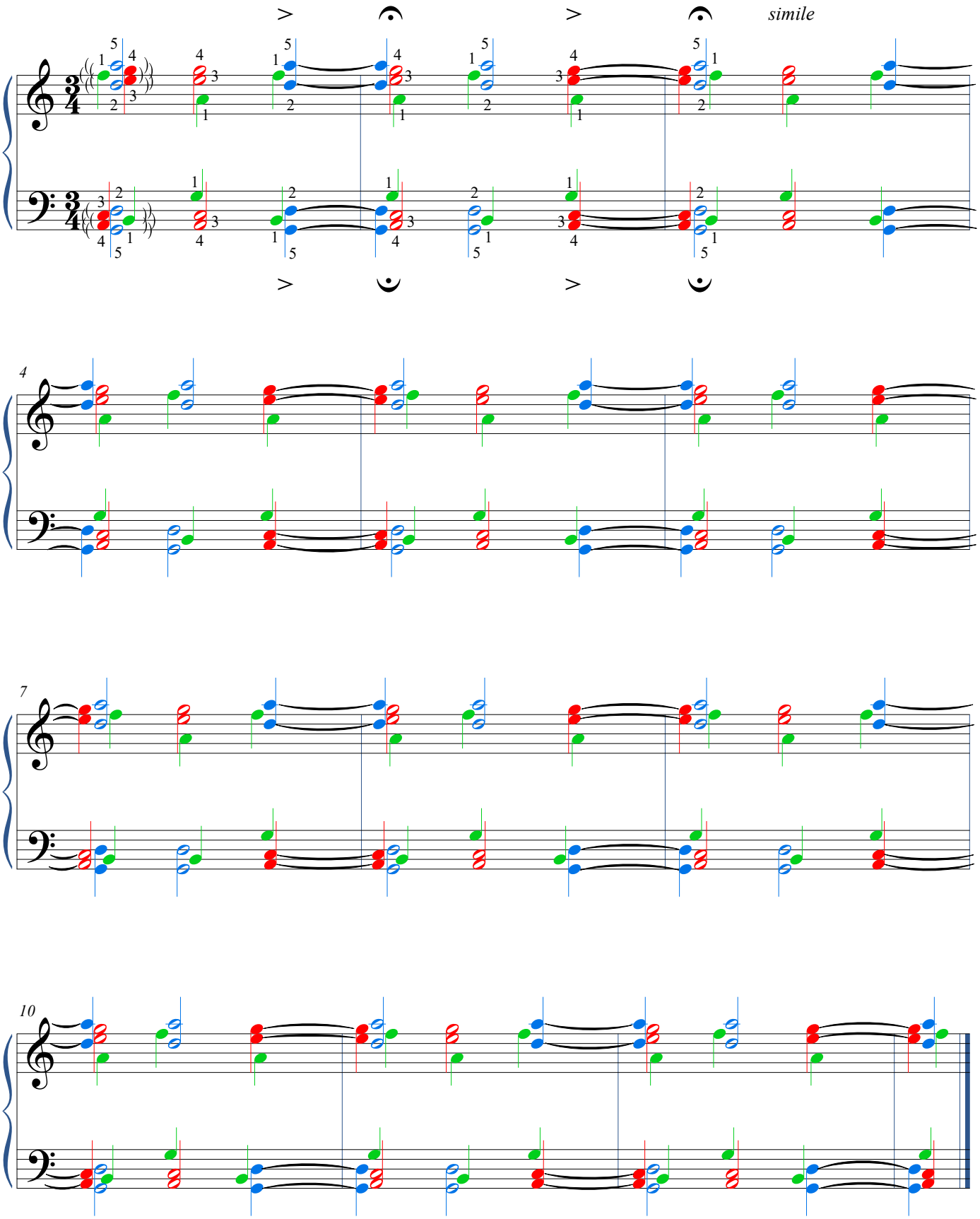
Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Legato Untersatz, Doppelgriffe III

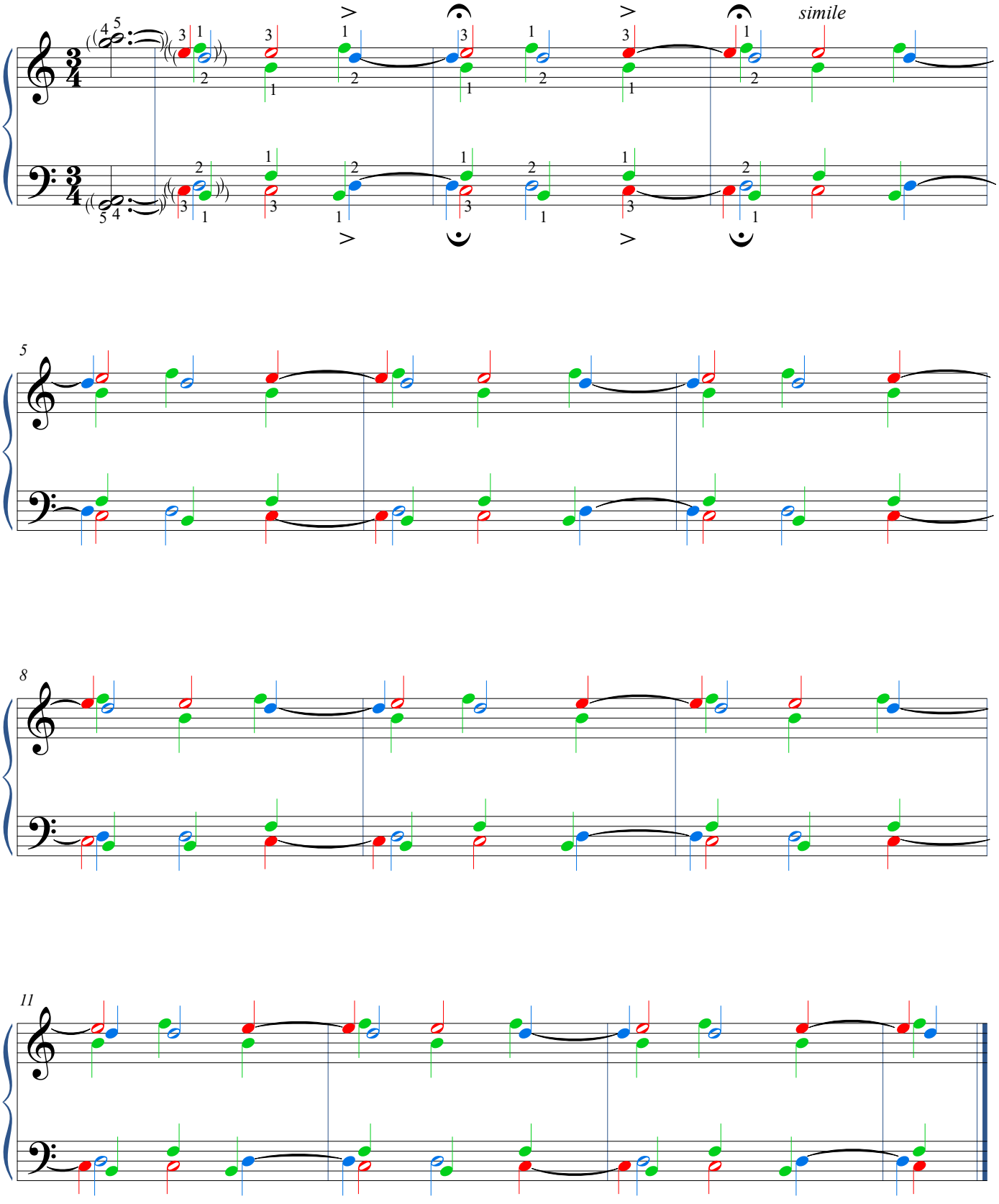
Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Legato Untersatz, kleine Hände, 2.-3. Finger

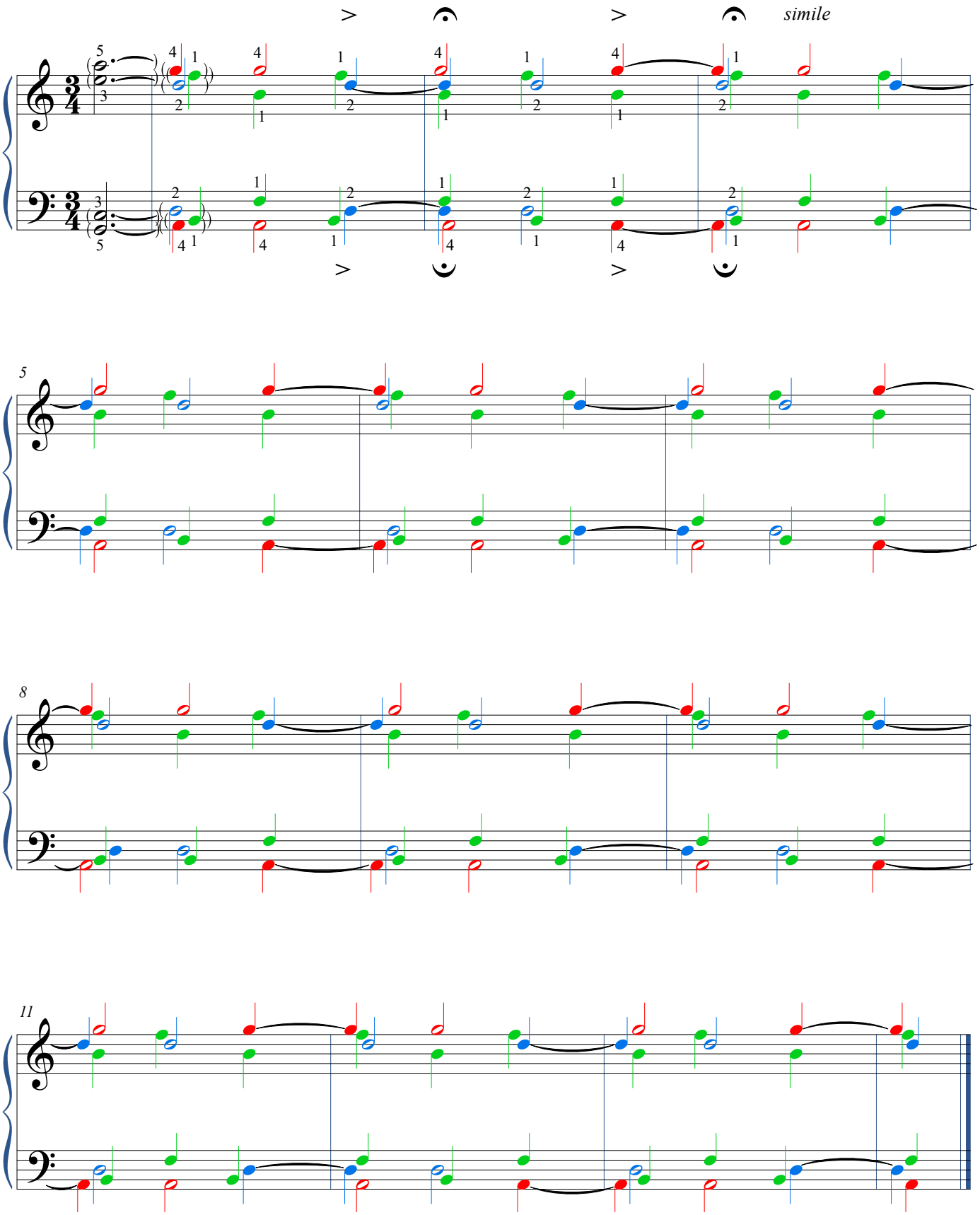
Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Legato Untersatz, kleine Hände, 2.-4. Finger

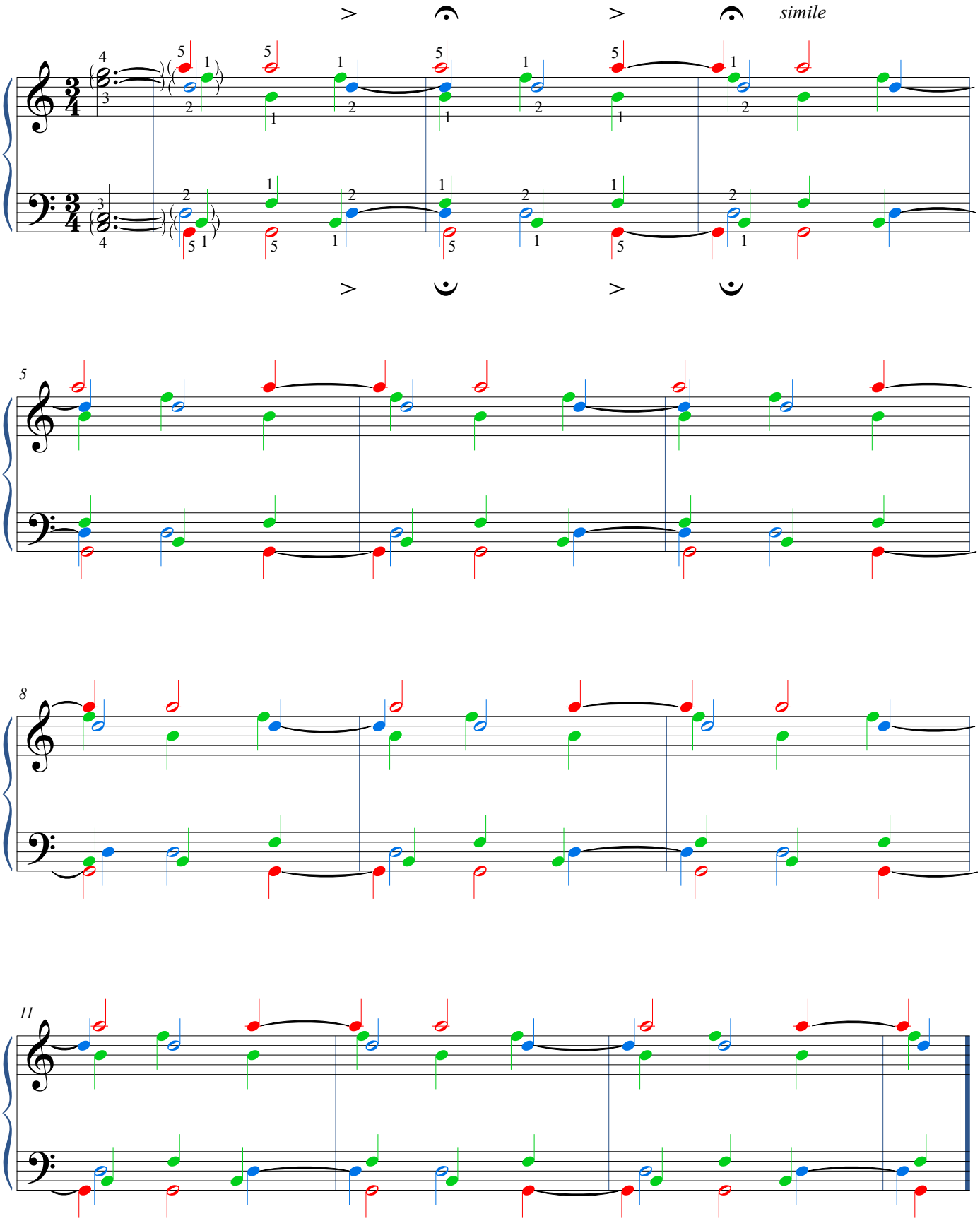
Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Legato Untersatz, kleine Hände, 2.-5. Finger

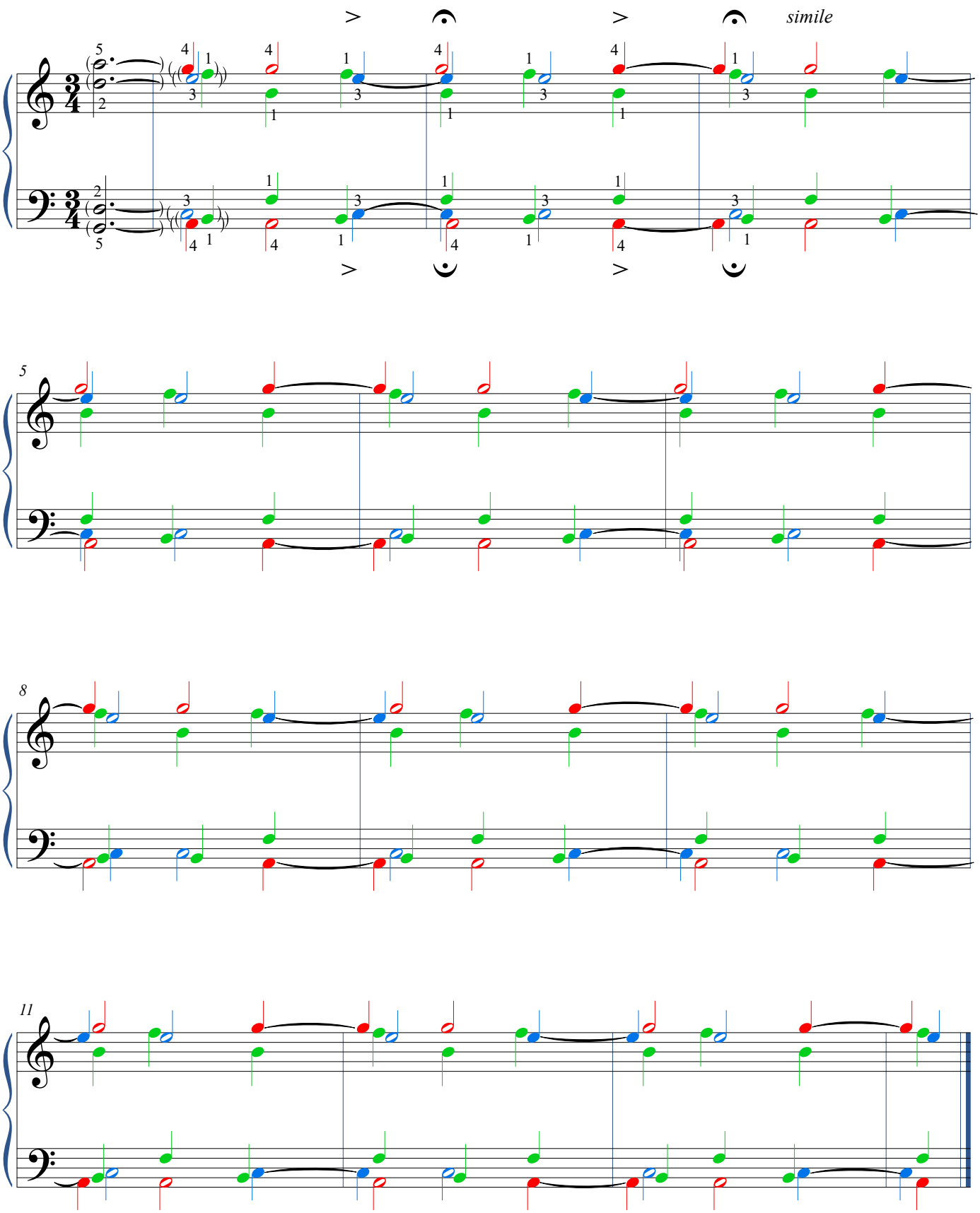
Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Legato Untersatz, kleine Hände, 3.-4. Finger

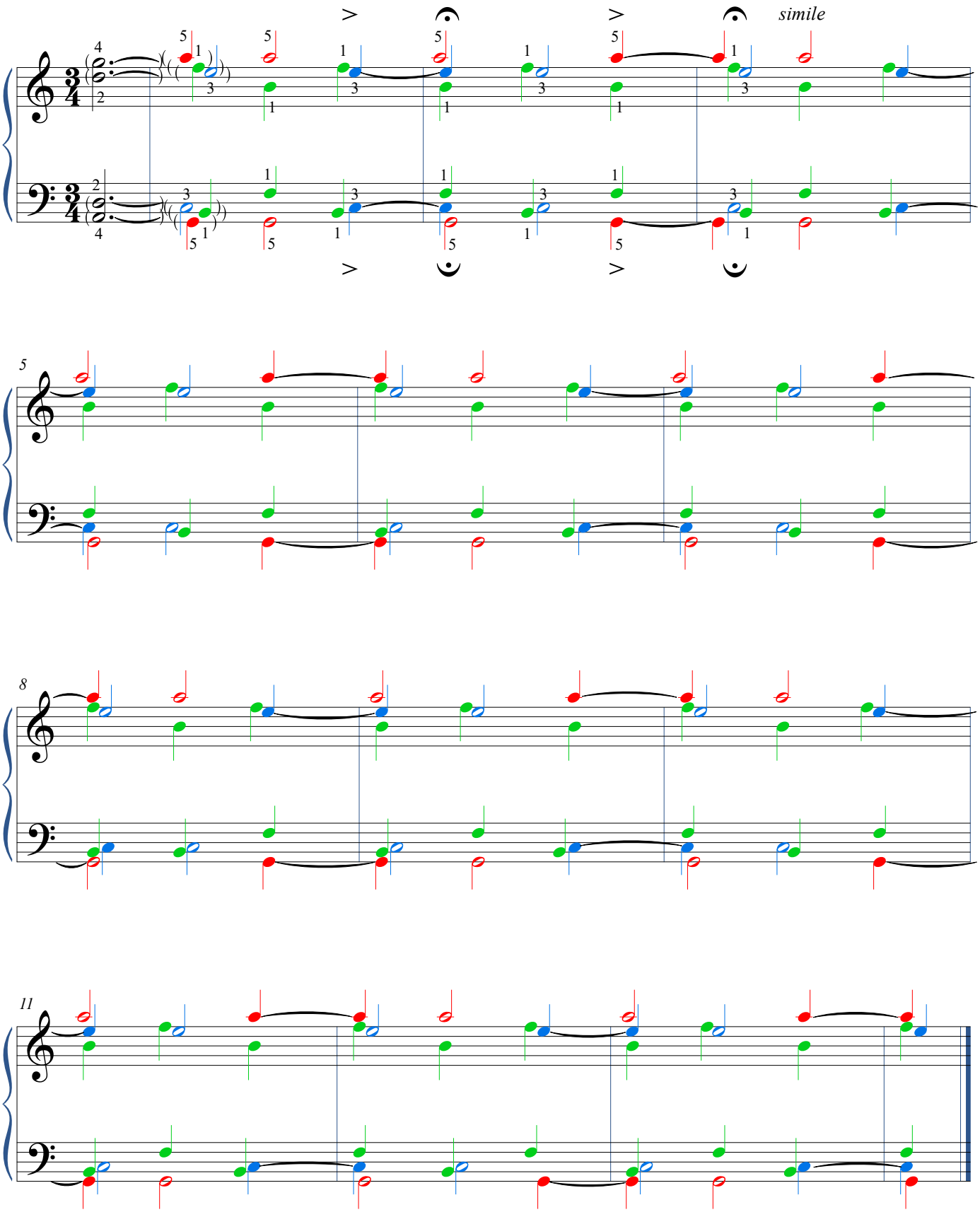
Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Legato Untersatz, kleine Hände, 3.-5. Finger

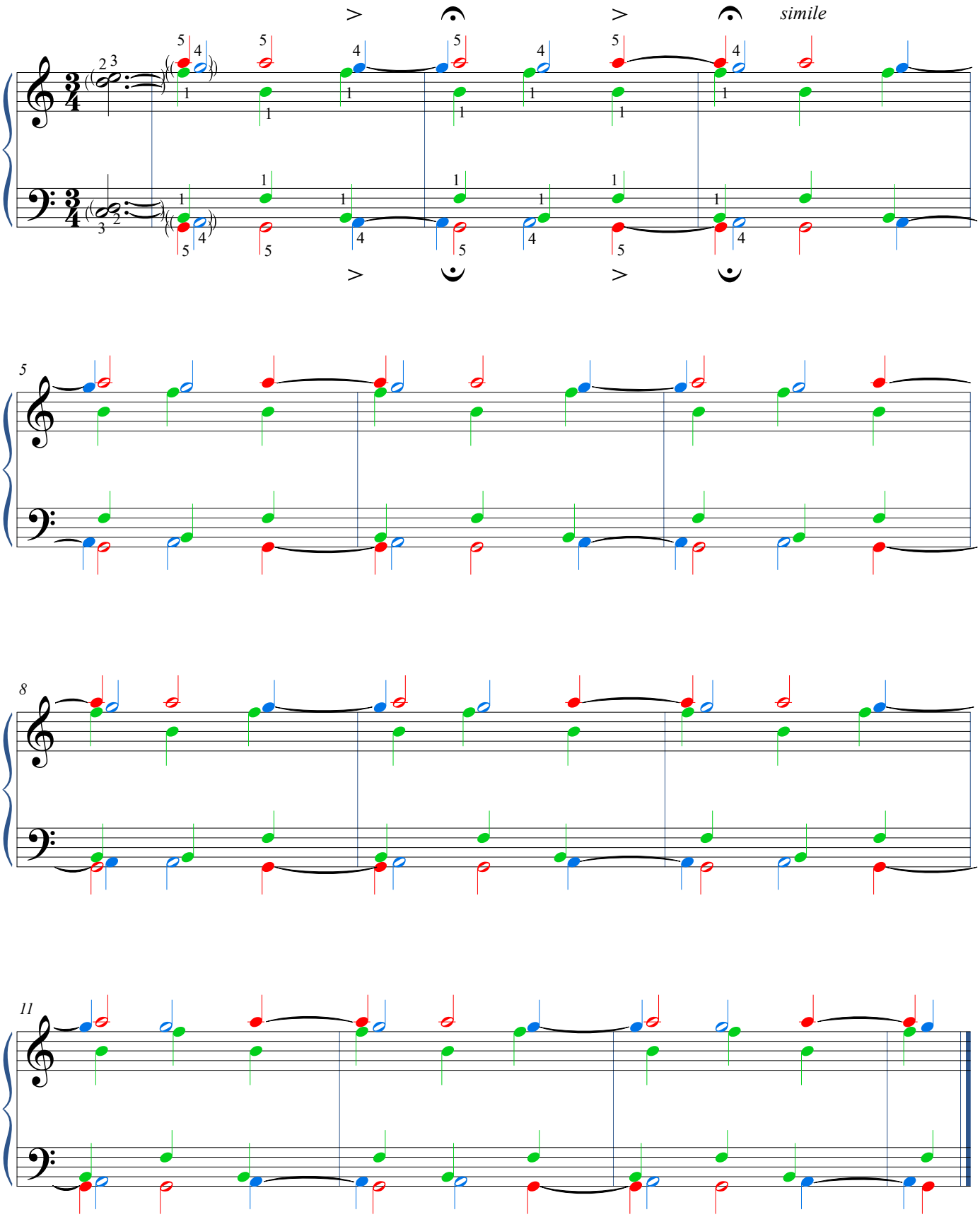
Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Legato Untersatz, kleine Hände, 4.-5. Finger

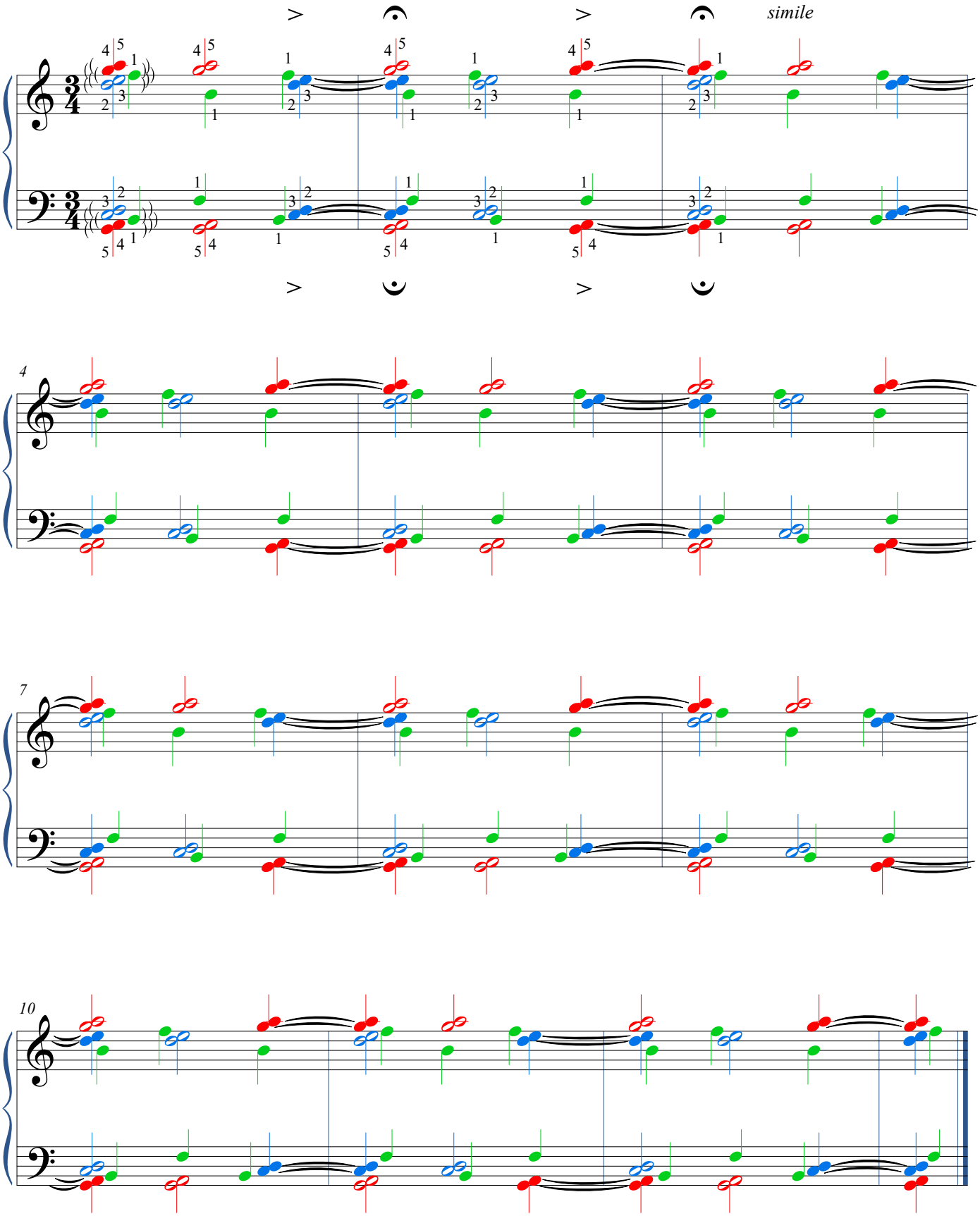
Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Legato Untersatz, kleine Hände, Doppelgriffe I

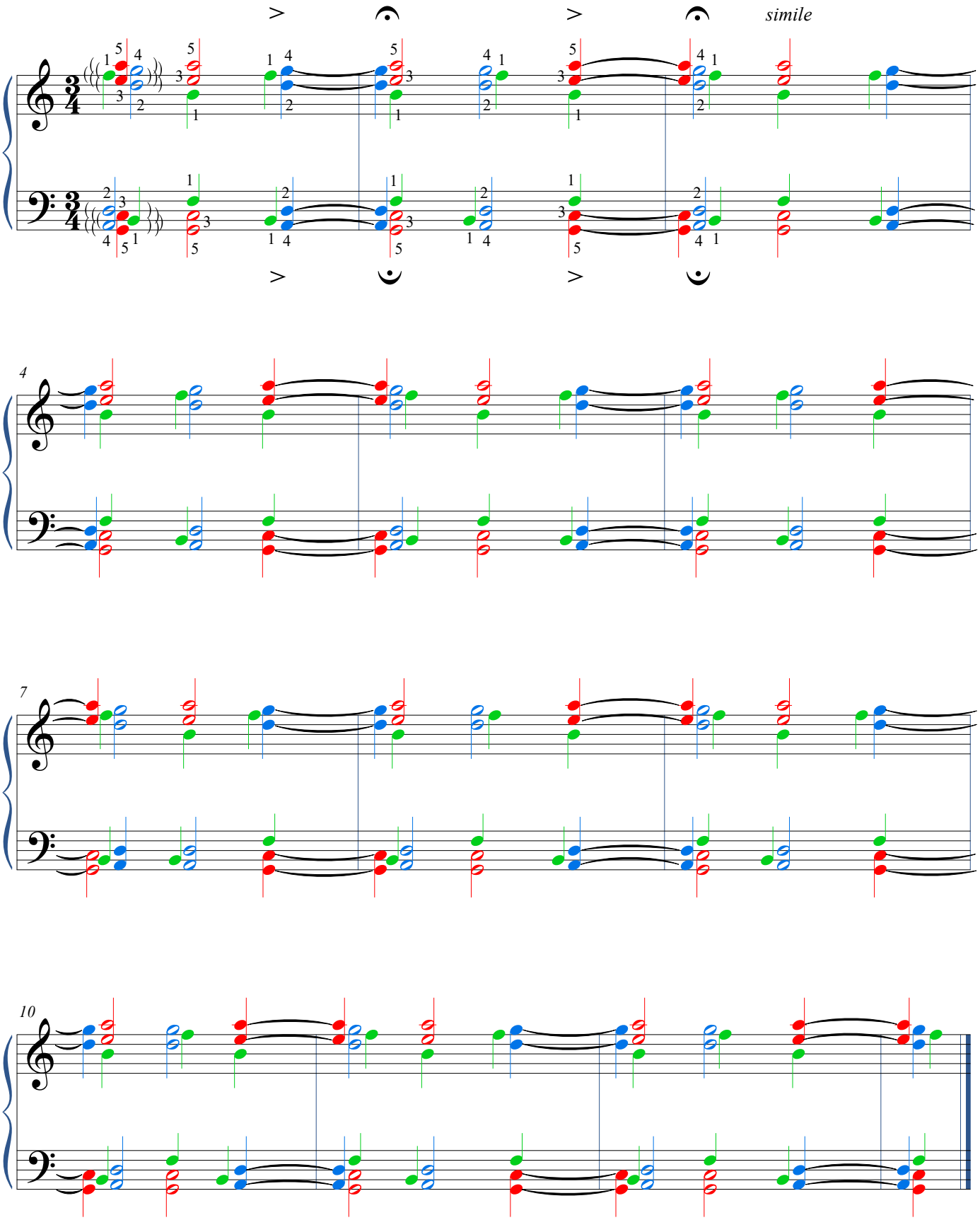
Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Legato Untersatz, kleine Hände, Doppelgriffe II

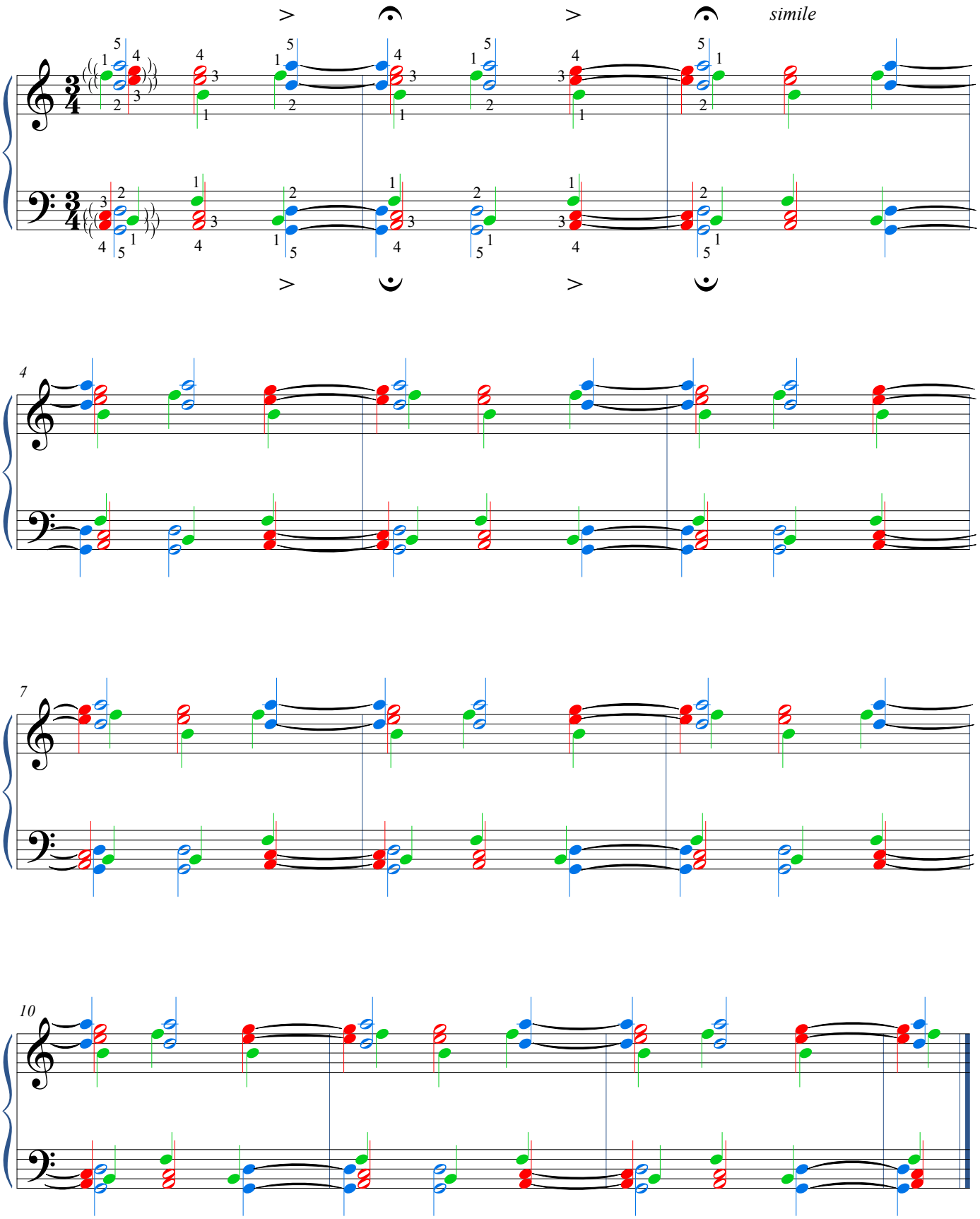
Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt

Legato Untersatz, kleine Hände, Doppelgriffe III

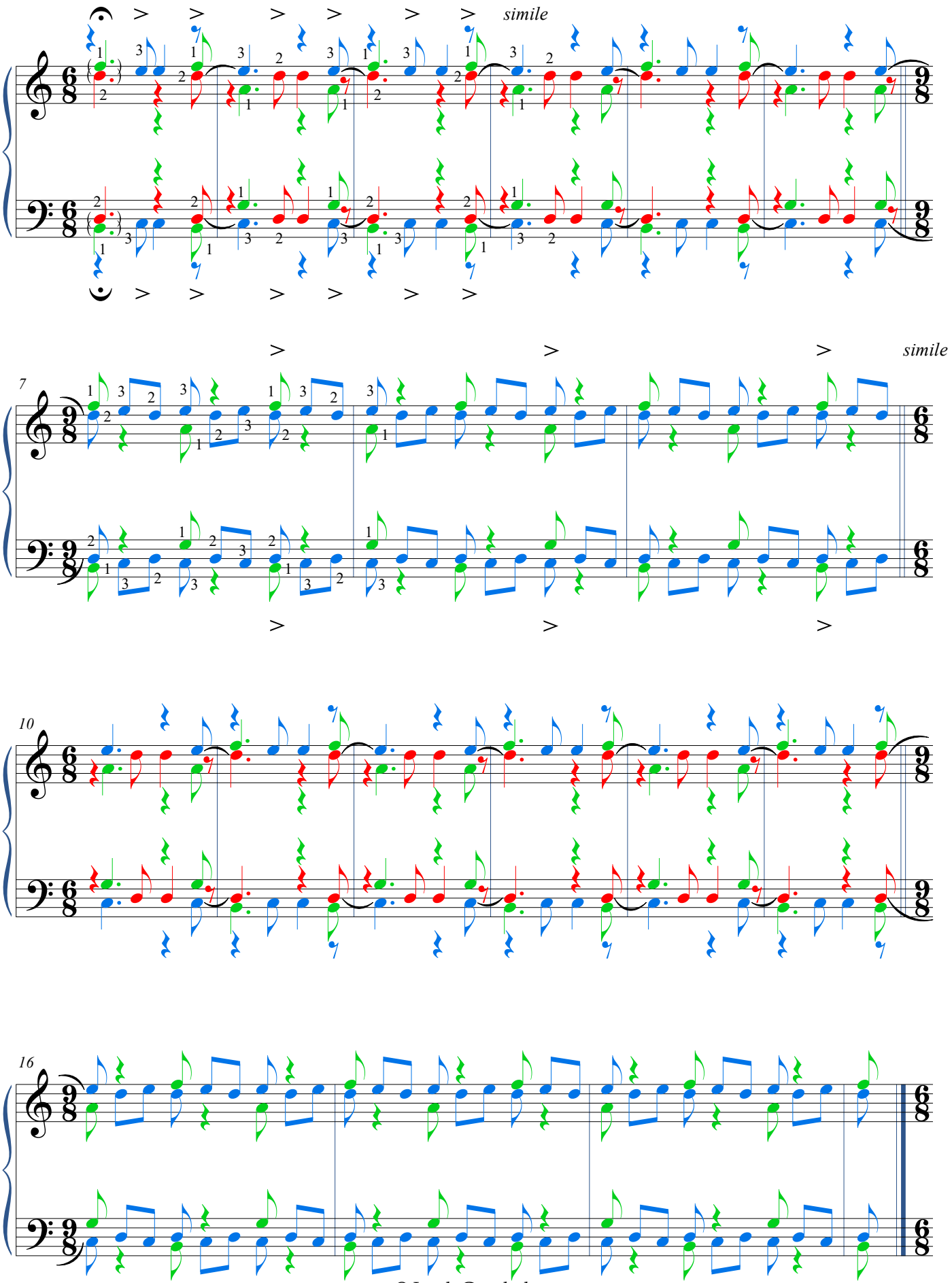
Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

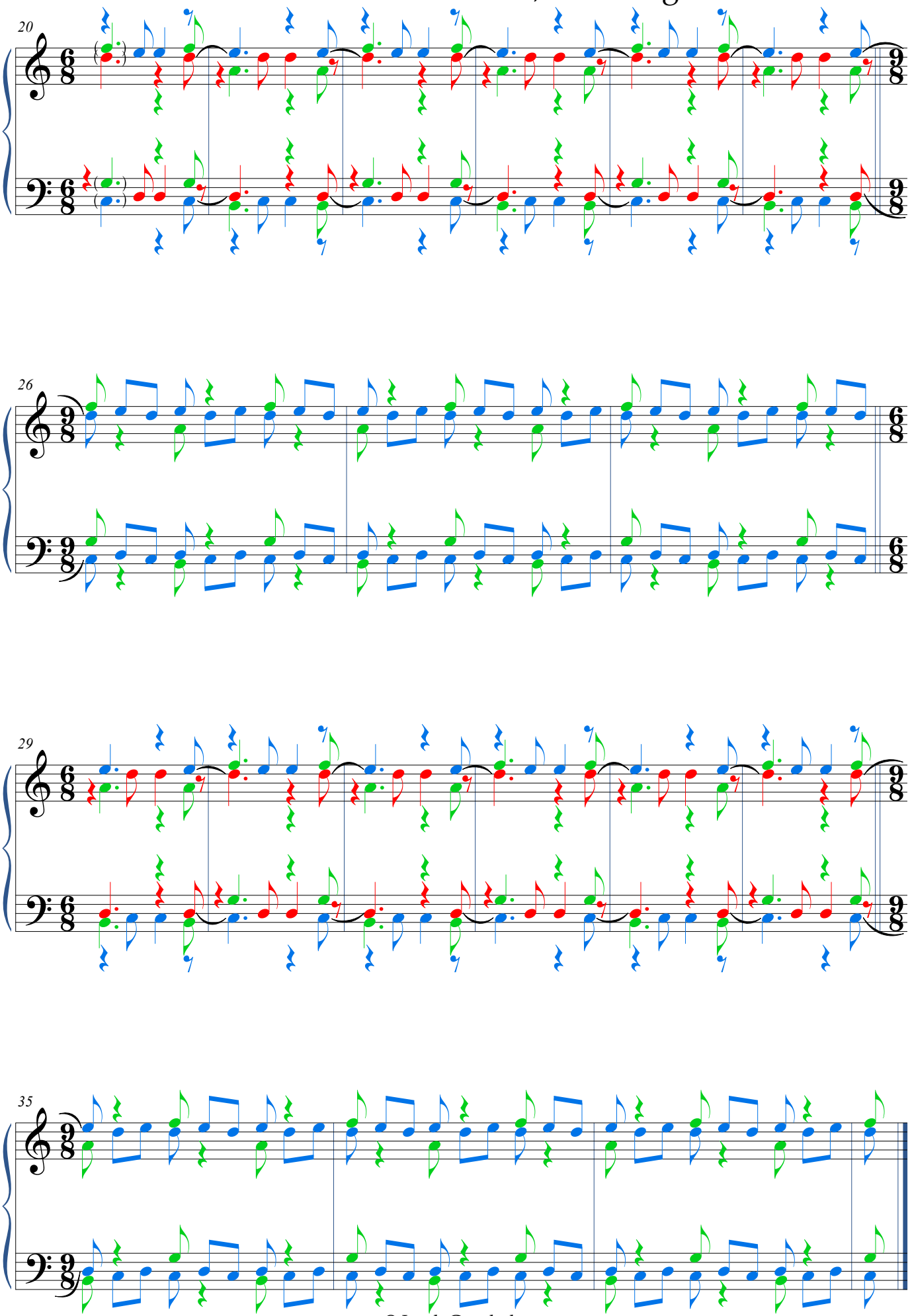
Artikulierter Untersatz, 2.-3. Finger

Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

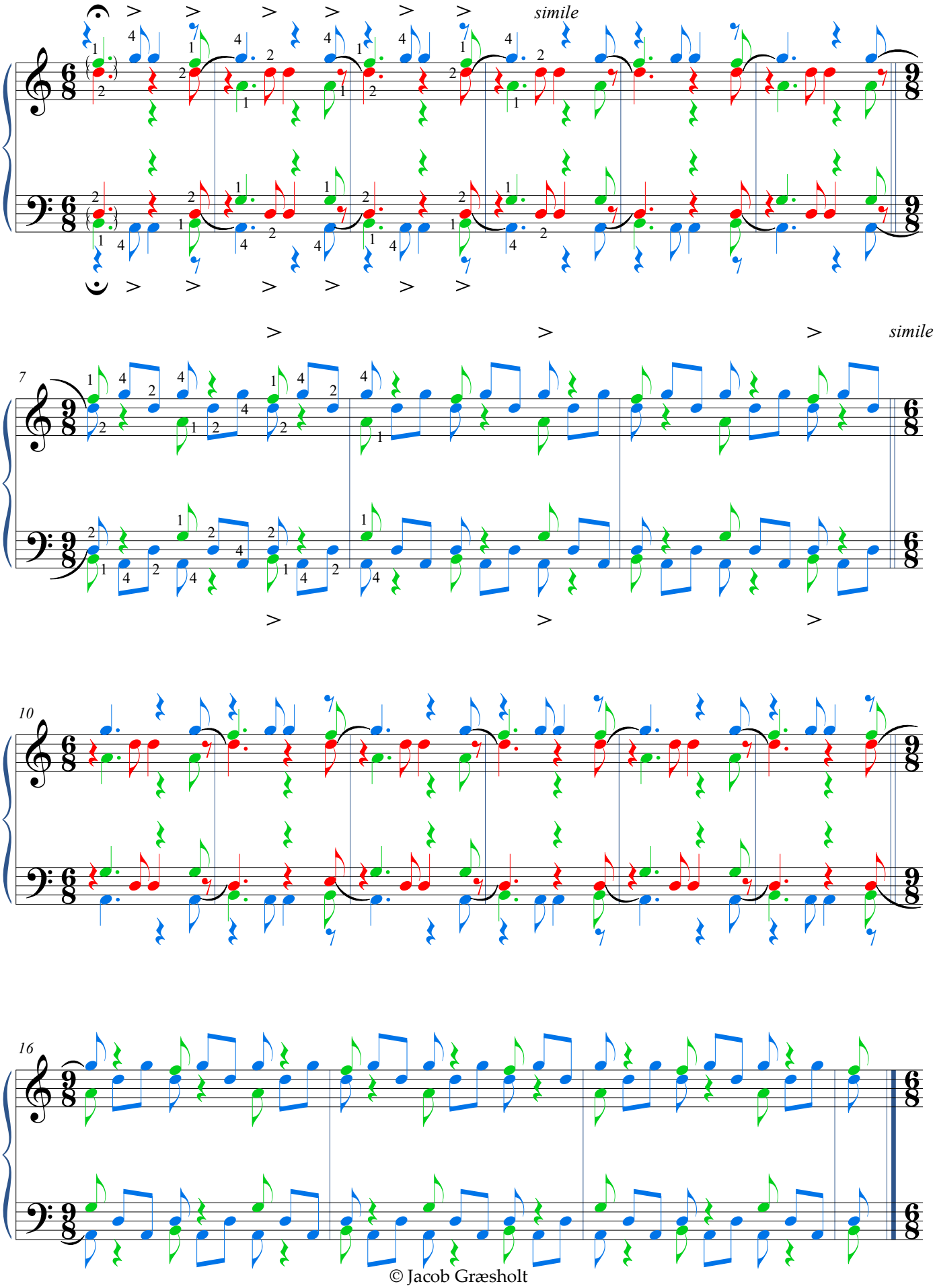
Artikulierter Untersatz, 2.-3. Finger



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

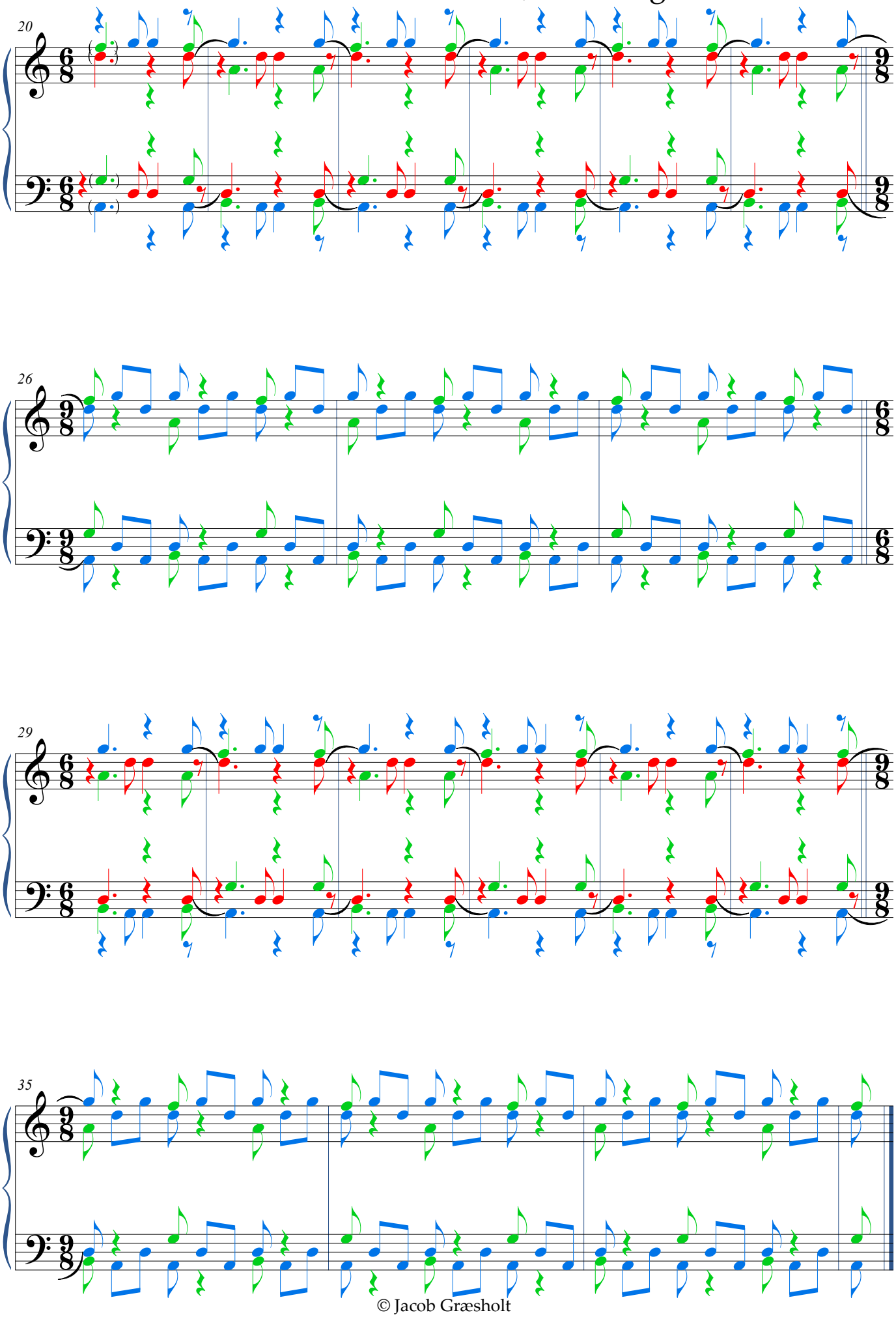
Artikulierter Untersatz, 2.-4. Finger

Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

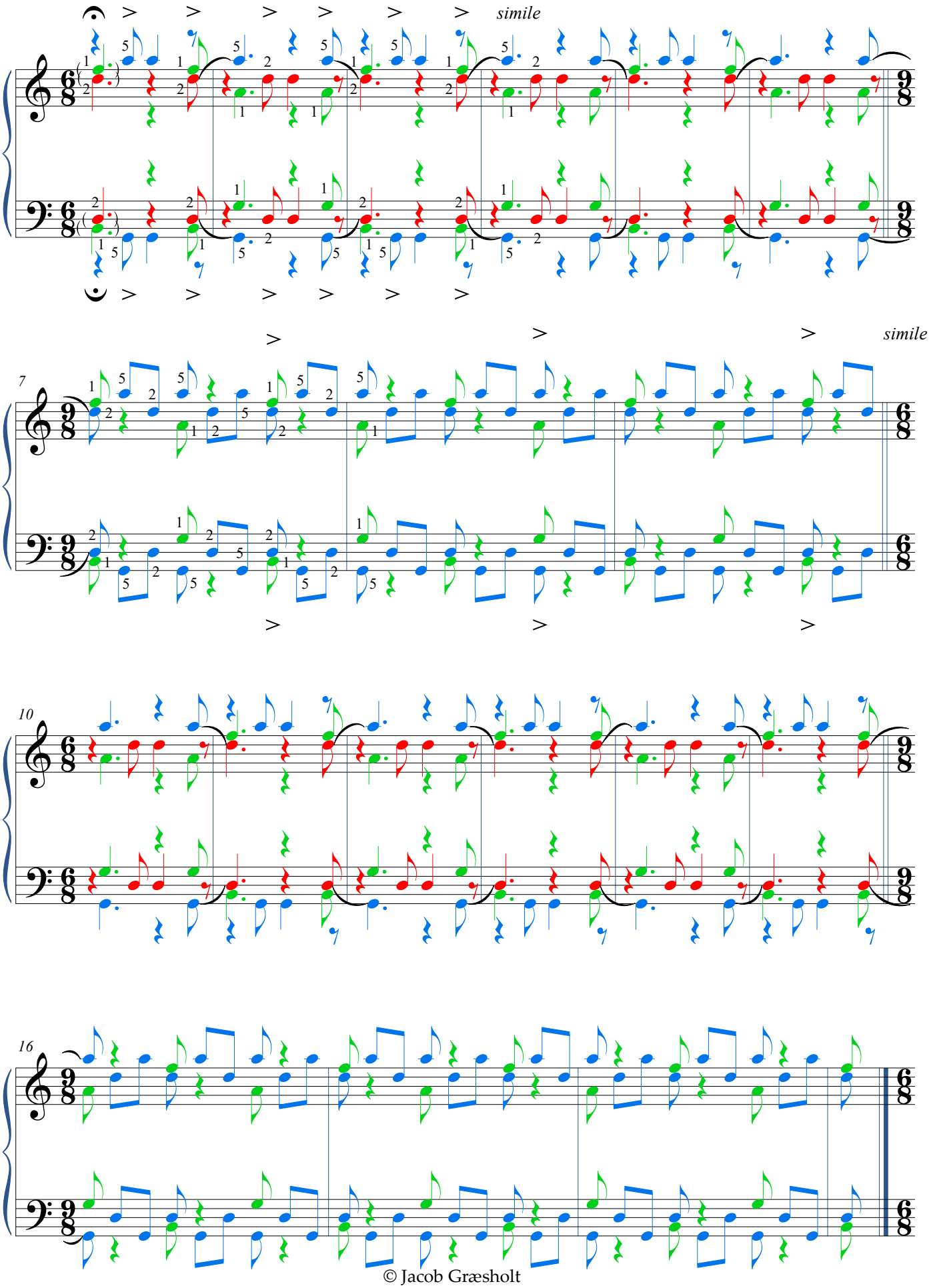
Artikulierter Untersatz, 2.-4. Finger



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

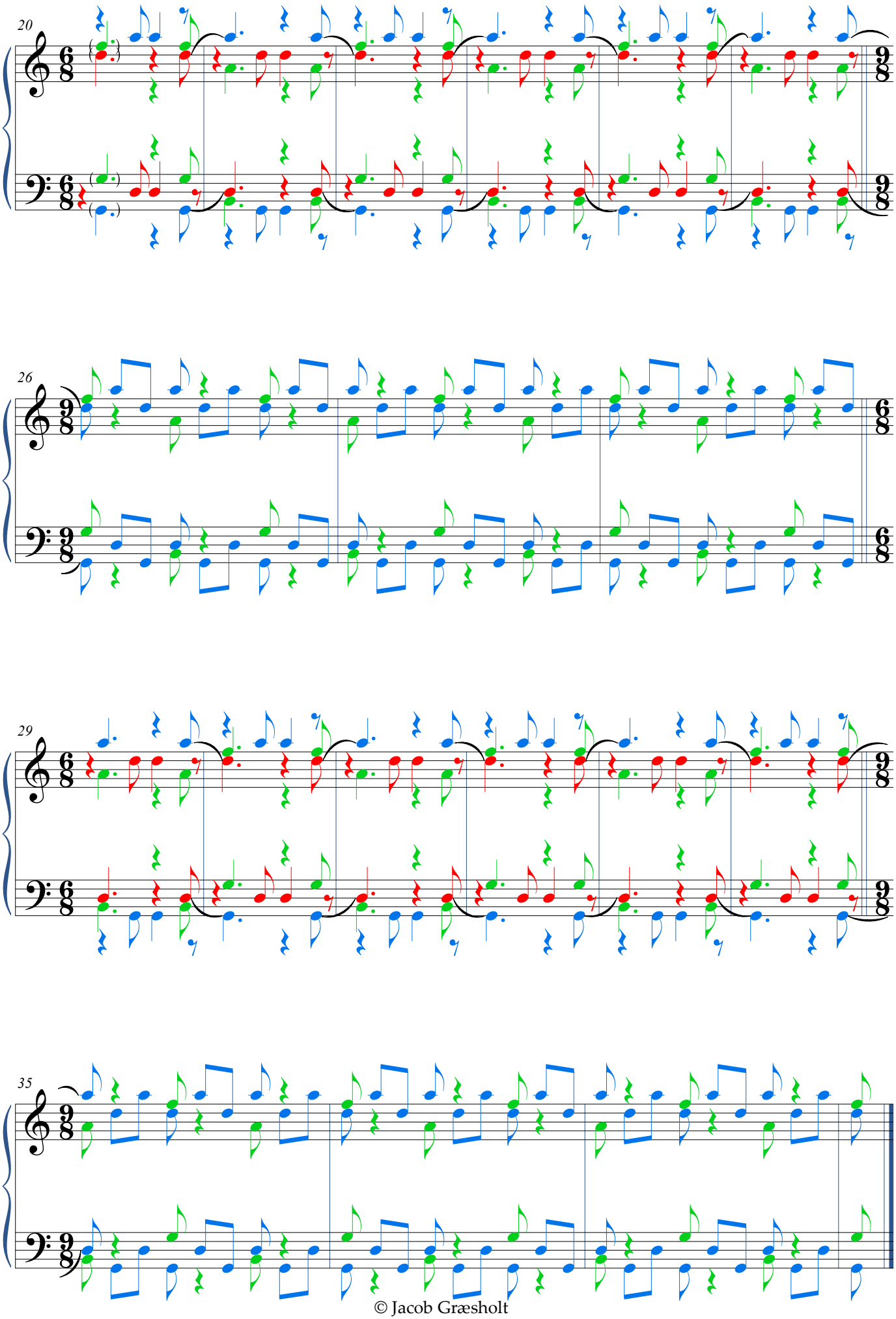
Artikulierter Untersatz, 2.-5. Finger

Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

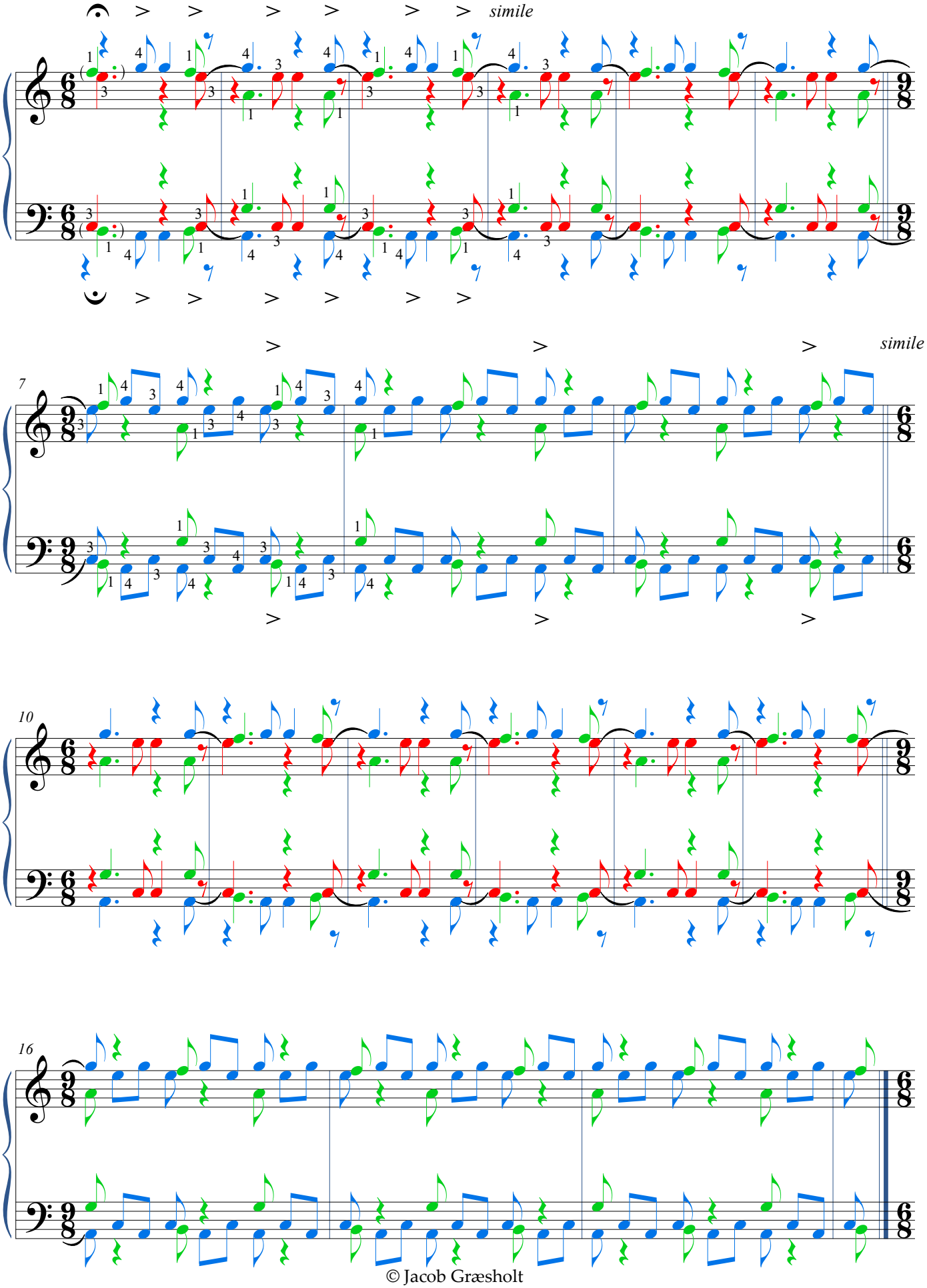
Artikulierter Untersatz, 2.-5. Finger



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

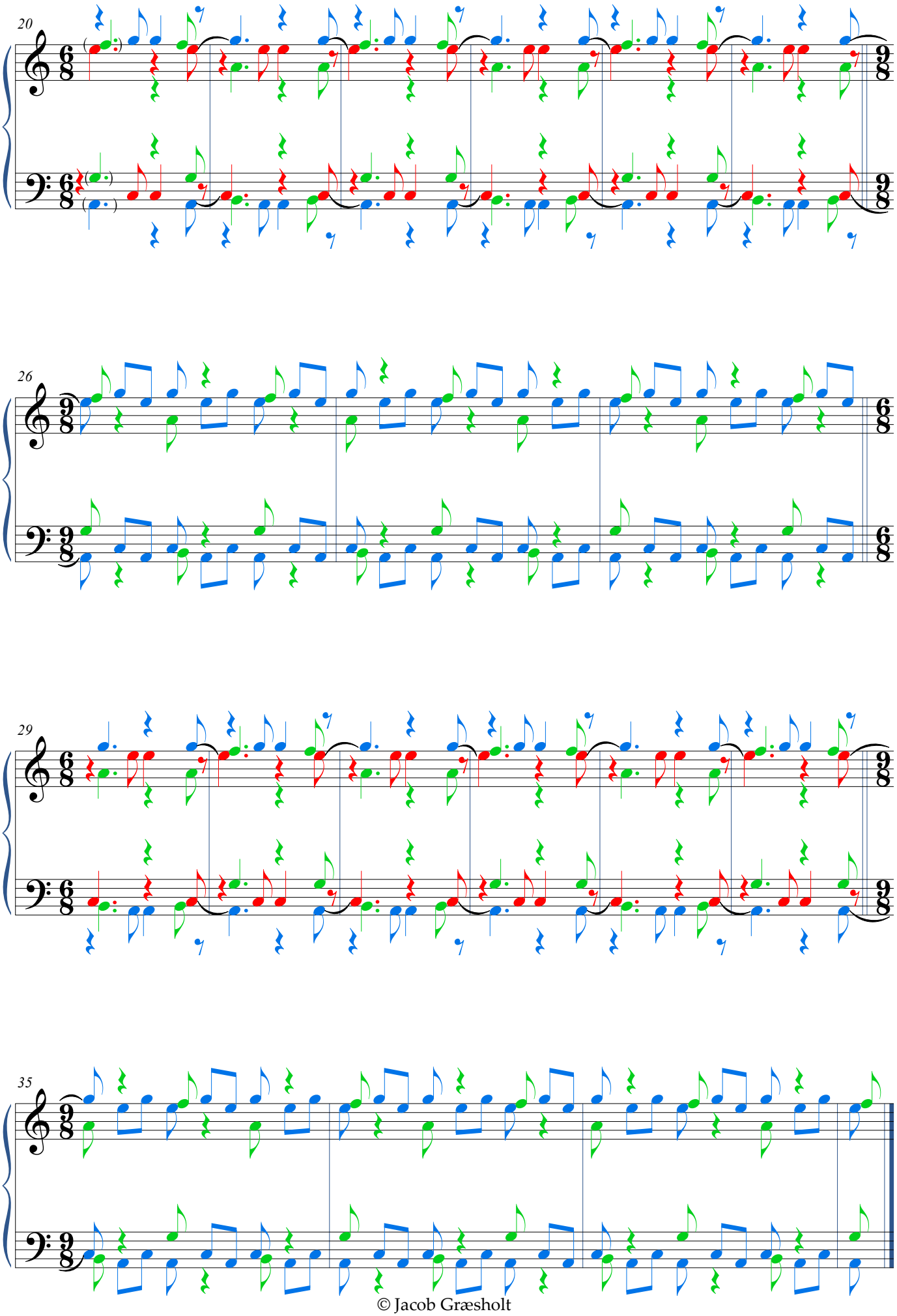
Artikulierter Untersatz, 3.-4. Finger

Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

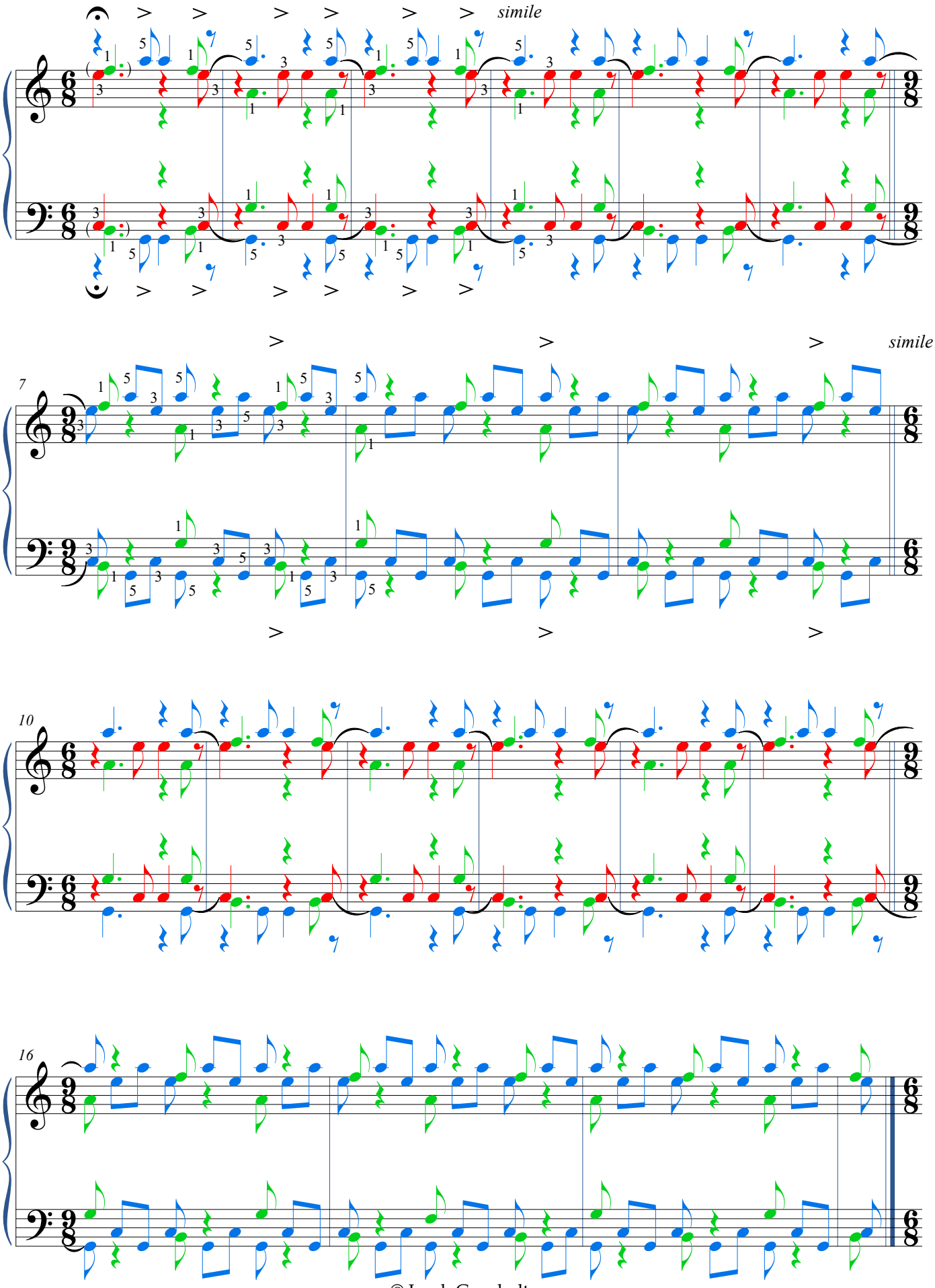
Artikulierter Untersatz, 3.-4. Finger



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

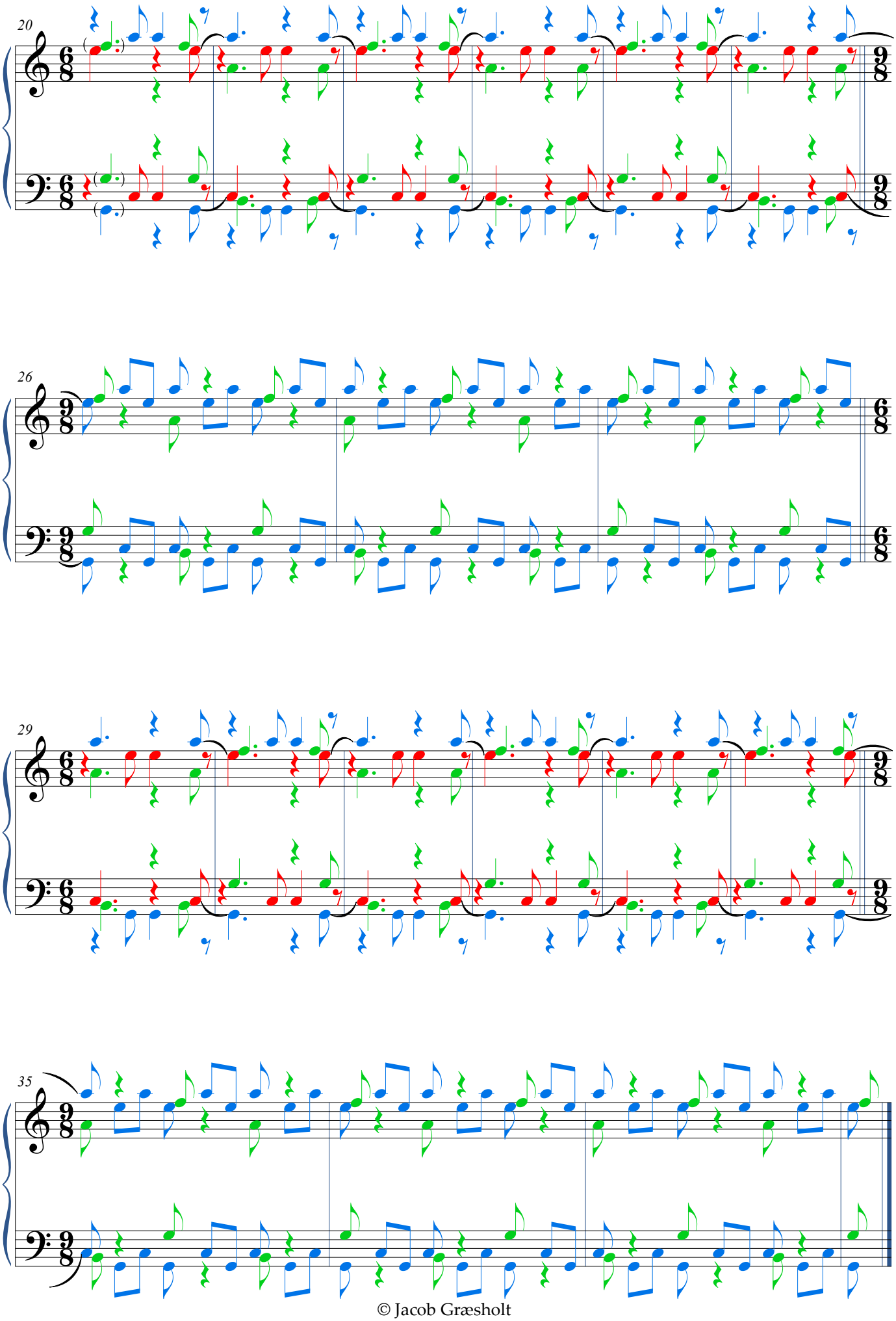
Artikulierter Untersatz, 3.-5. Finger

Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

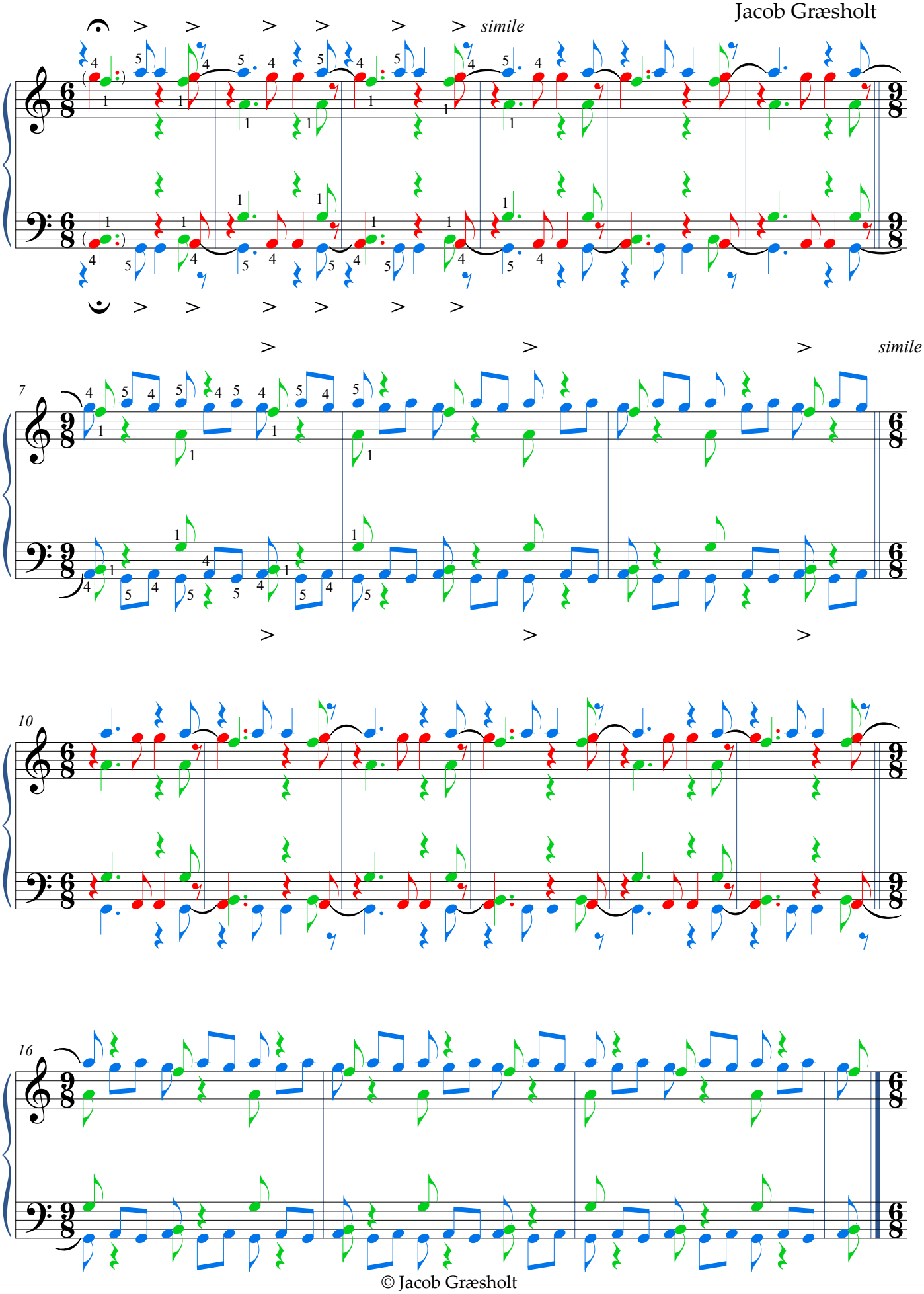
Artikulierter Untersatz, 3.-5. Finger



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

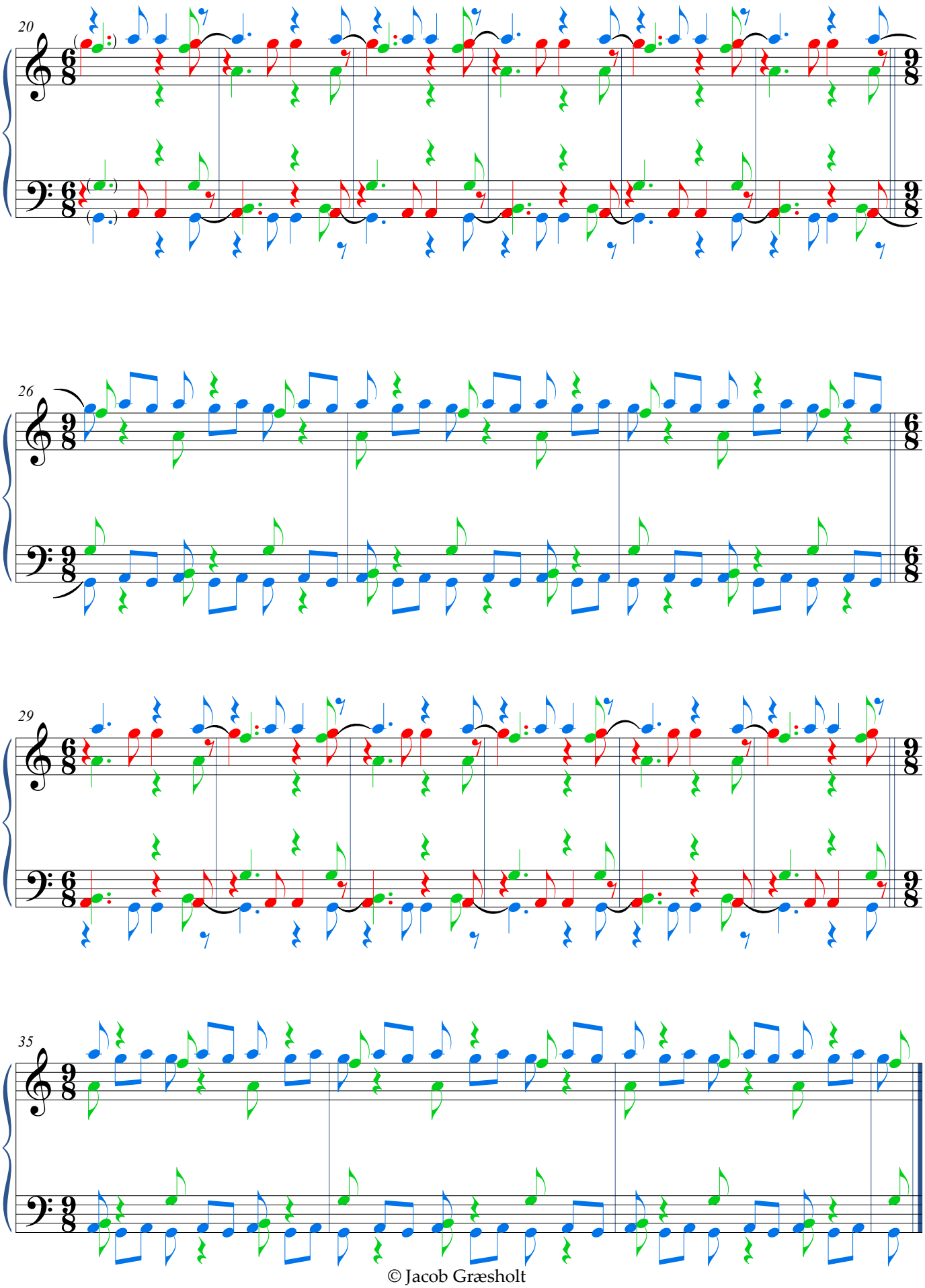
Artikulierter Untersatz, 4.-5. Finger

Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

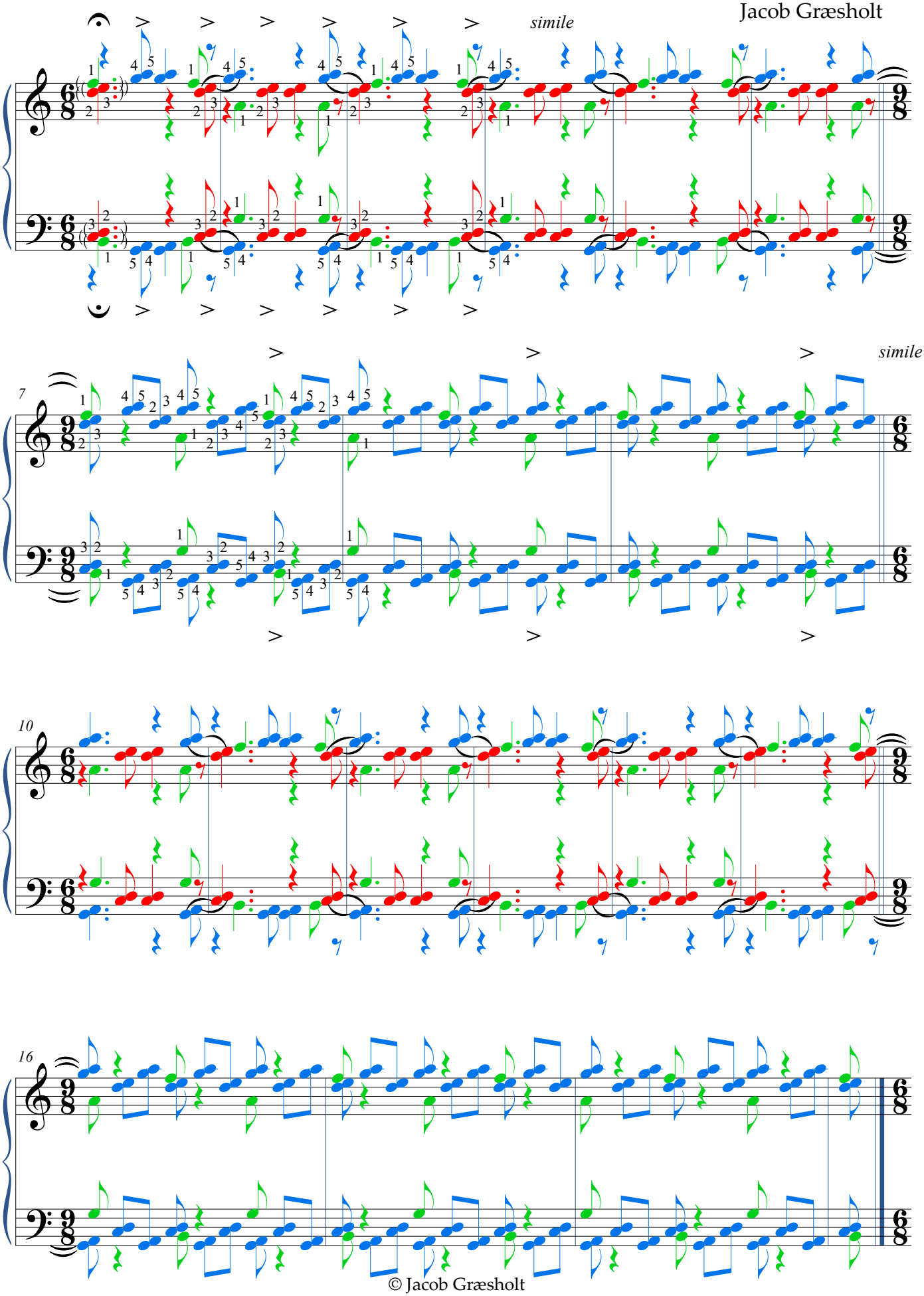
Artikulierter Untersatz, 4.-5. Finger



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

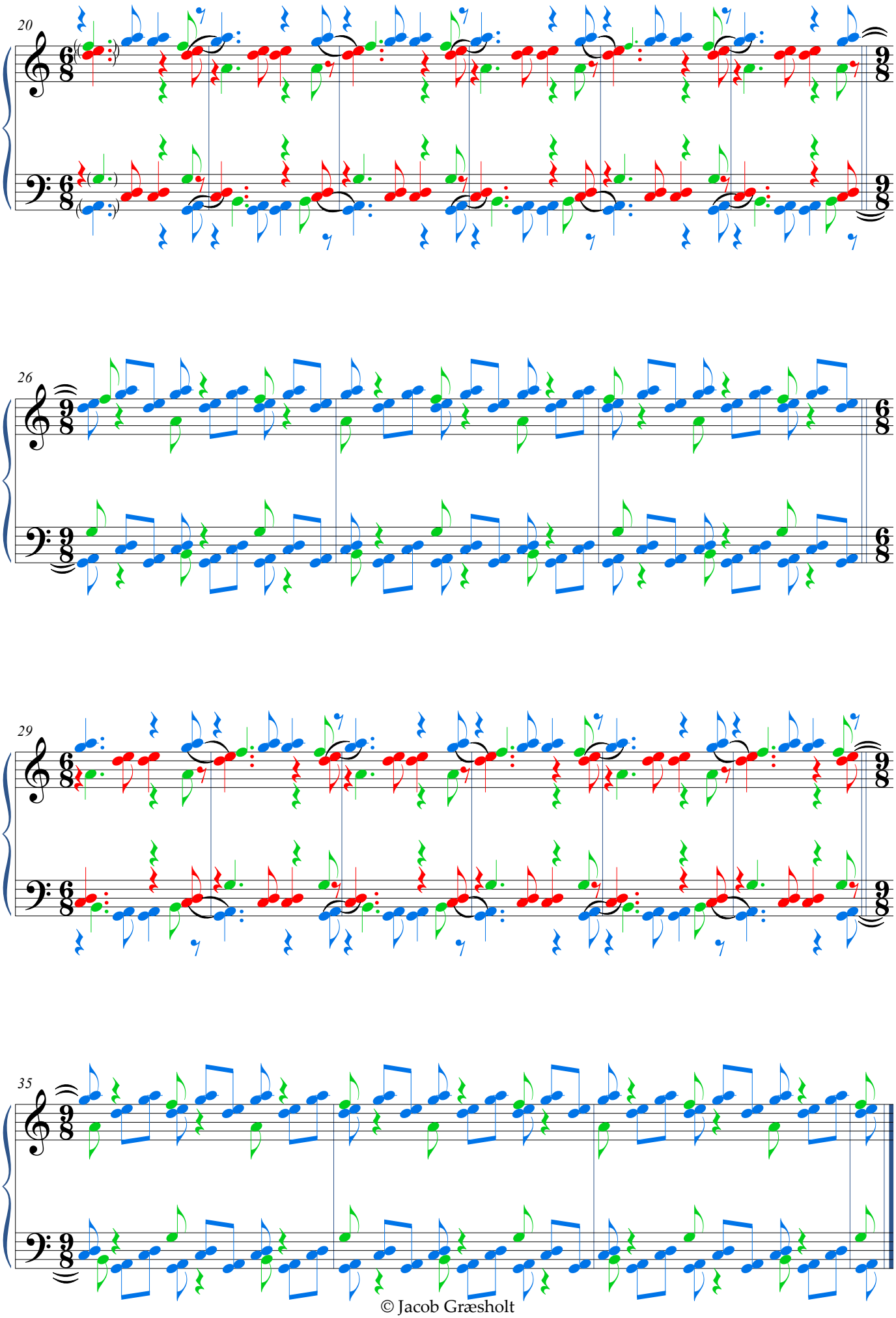
Artikulierter Untersatz, Doppelgriffe I

Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

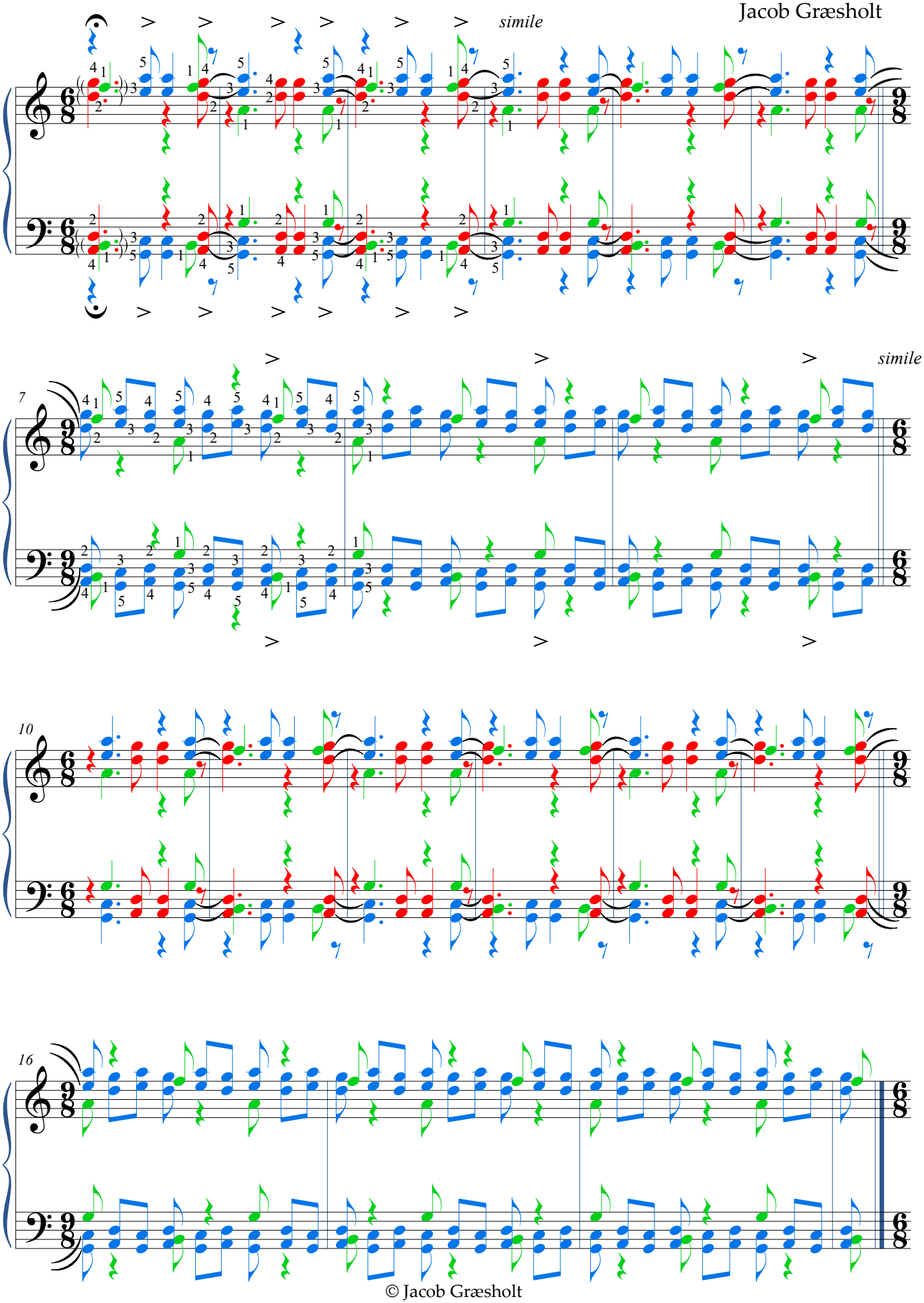
Artikulierter Untersatz, Doppelgriffe I



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

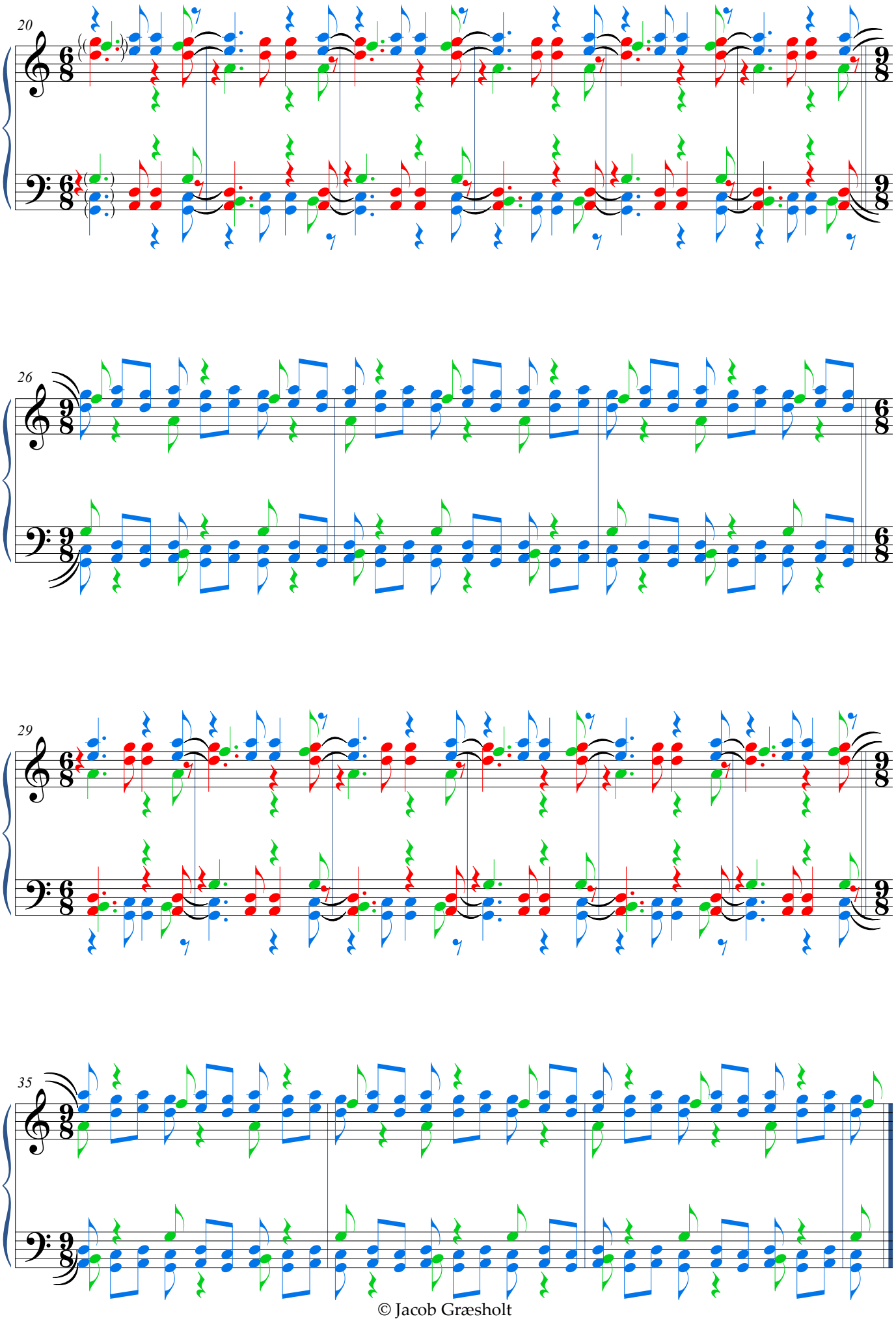
Artikulierter Untersatz, Doppelgriffe II

Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

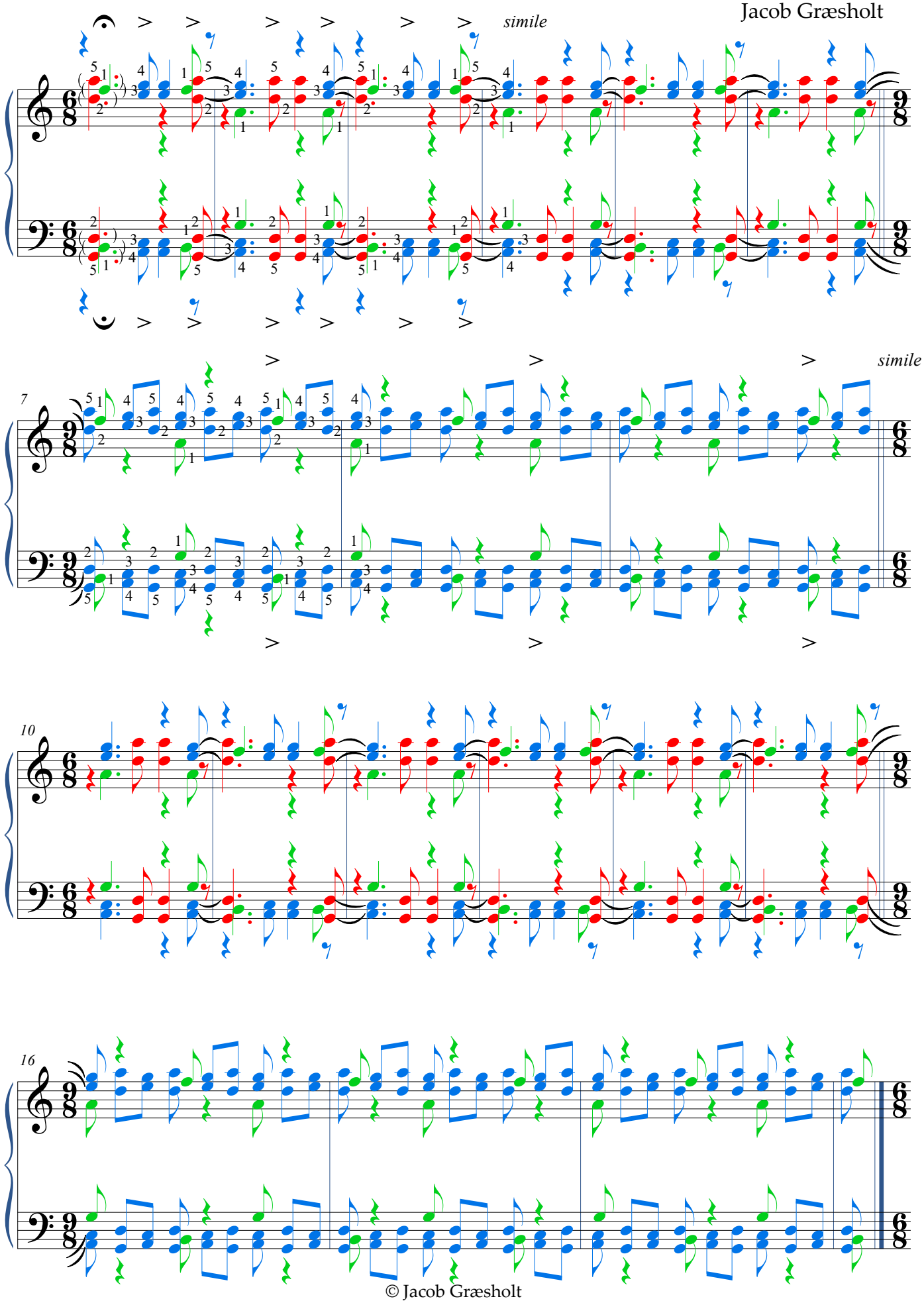
Artikulierter Untersatz, Doppelgriffe II



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

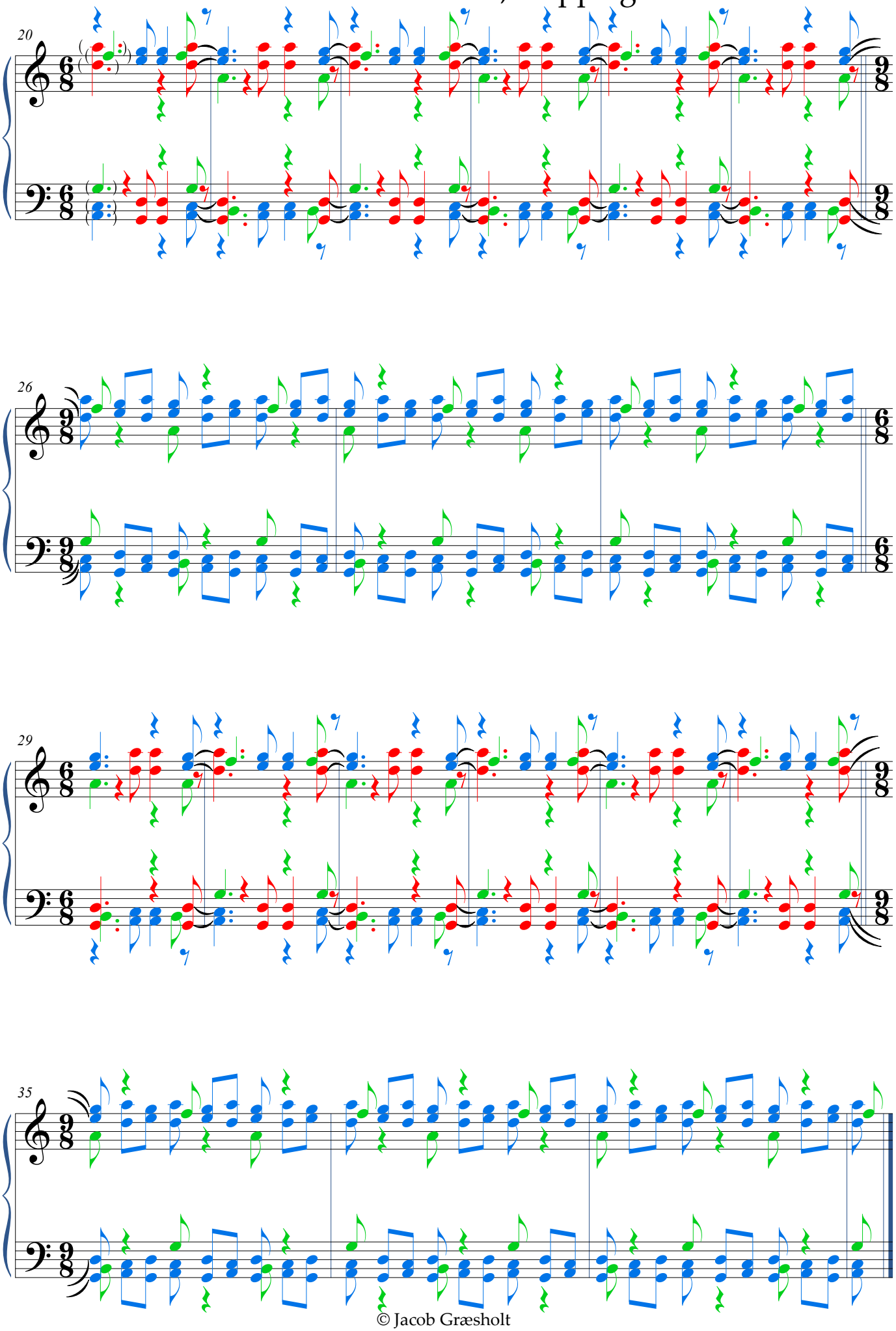
Artikulierter Untersatz, Doppelgriffe III

Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

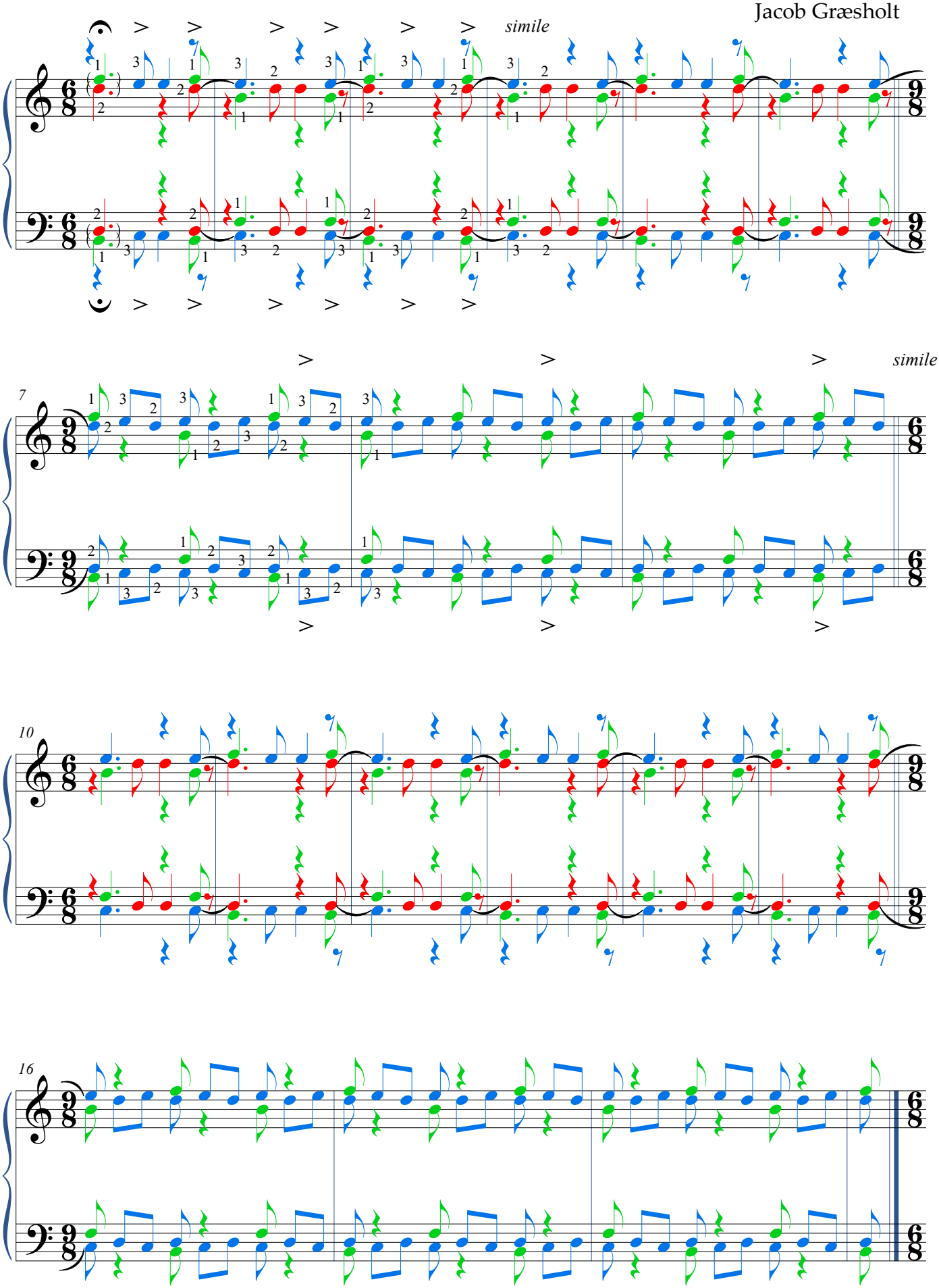
Artikulierter Untersatz, Doppelgriffe III



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

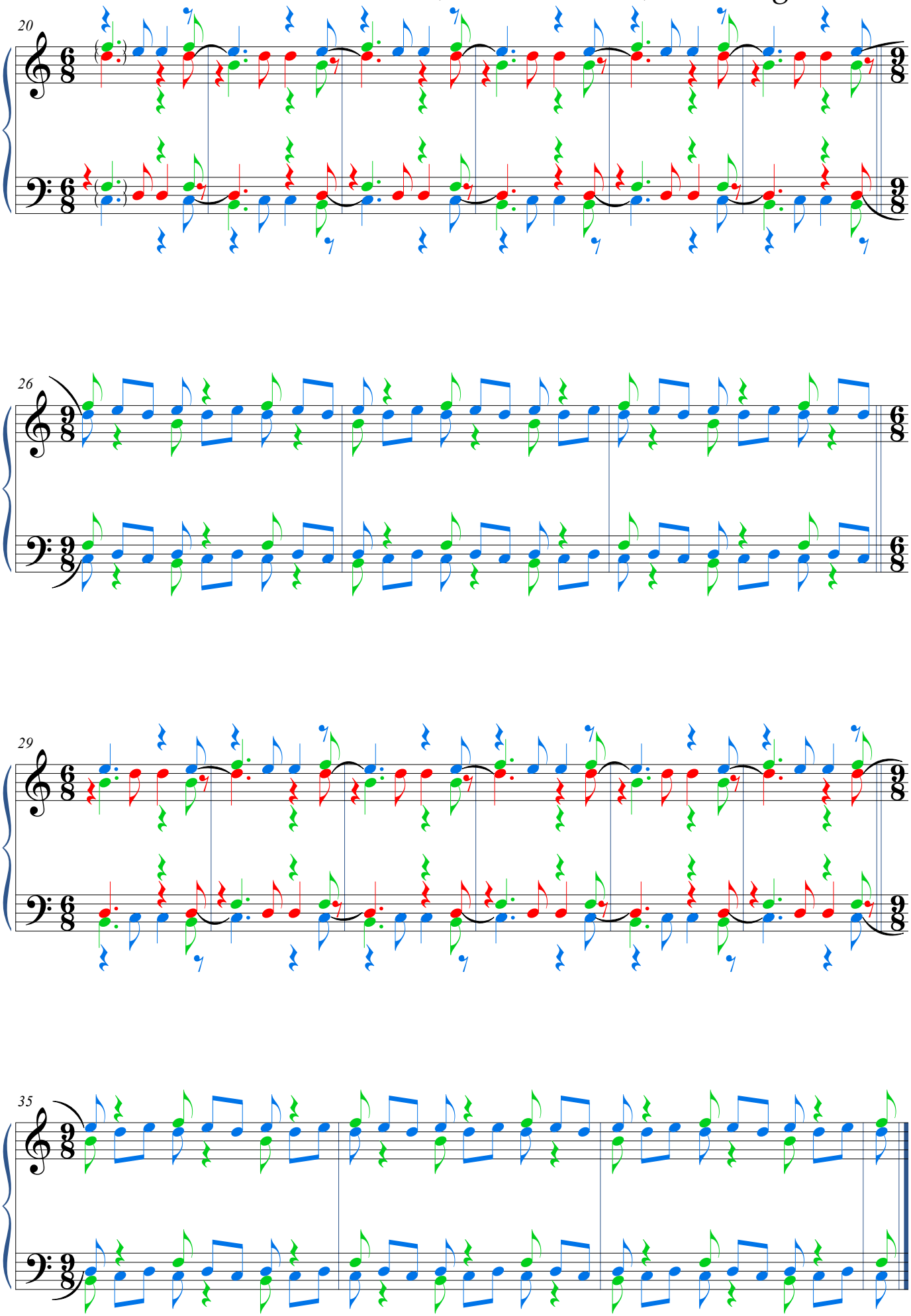
Artikulierter Untersatz, kleine Hände, 2.-3. Finger

Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

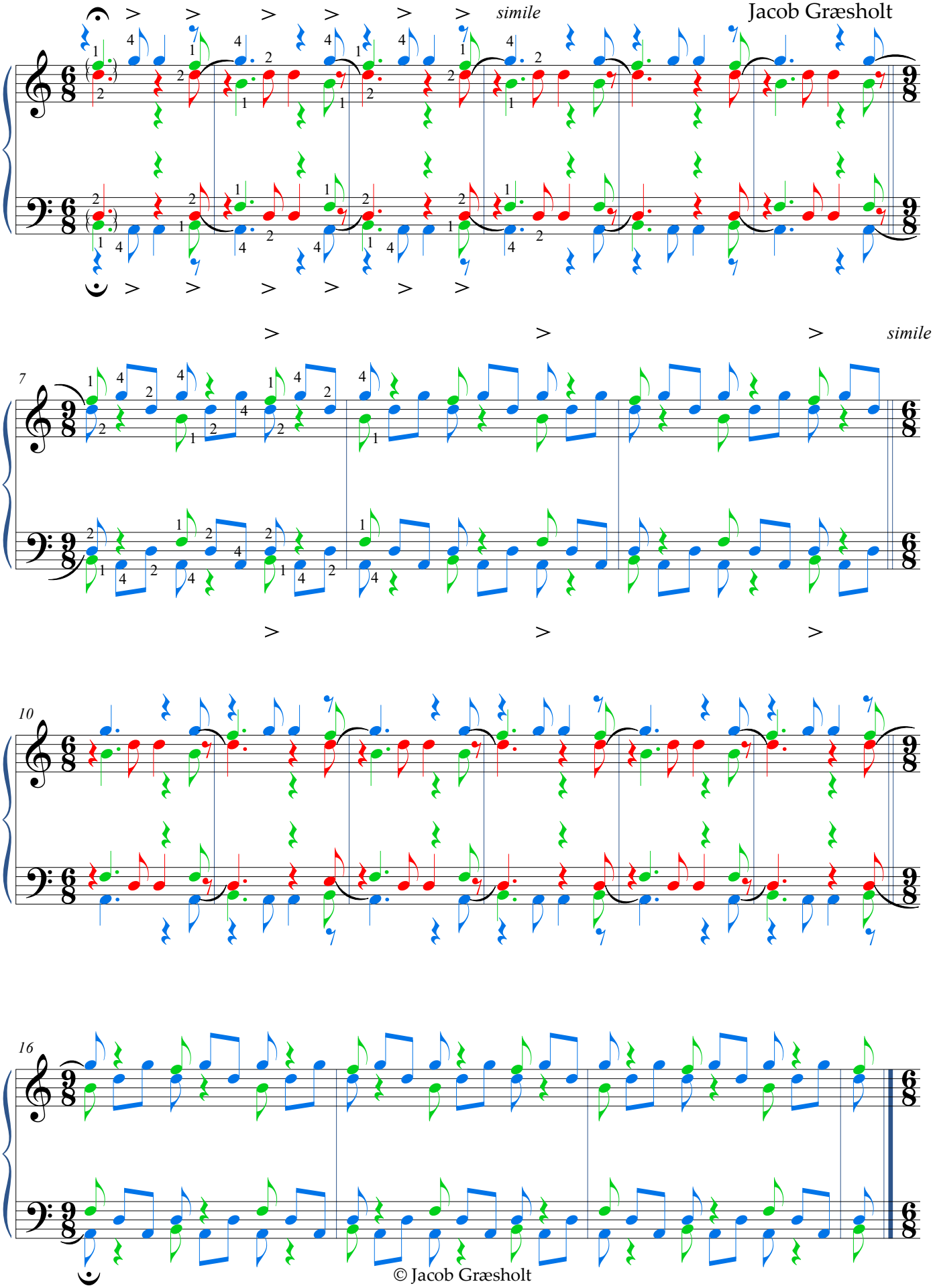
Artikulierter Untersatz, kleine Hände, 2.-3. Finger



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

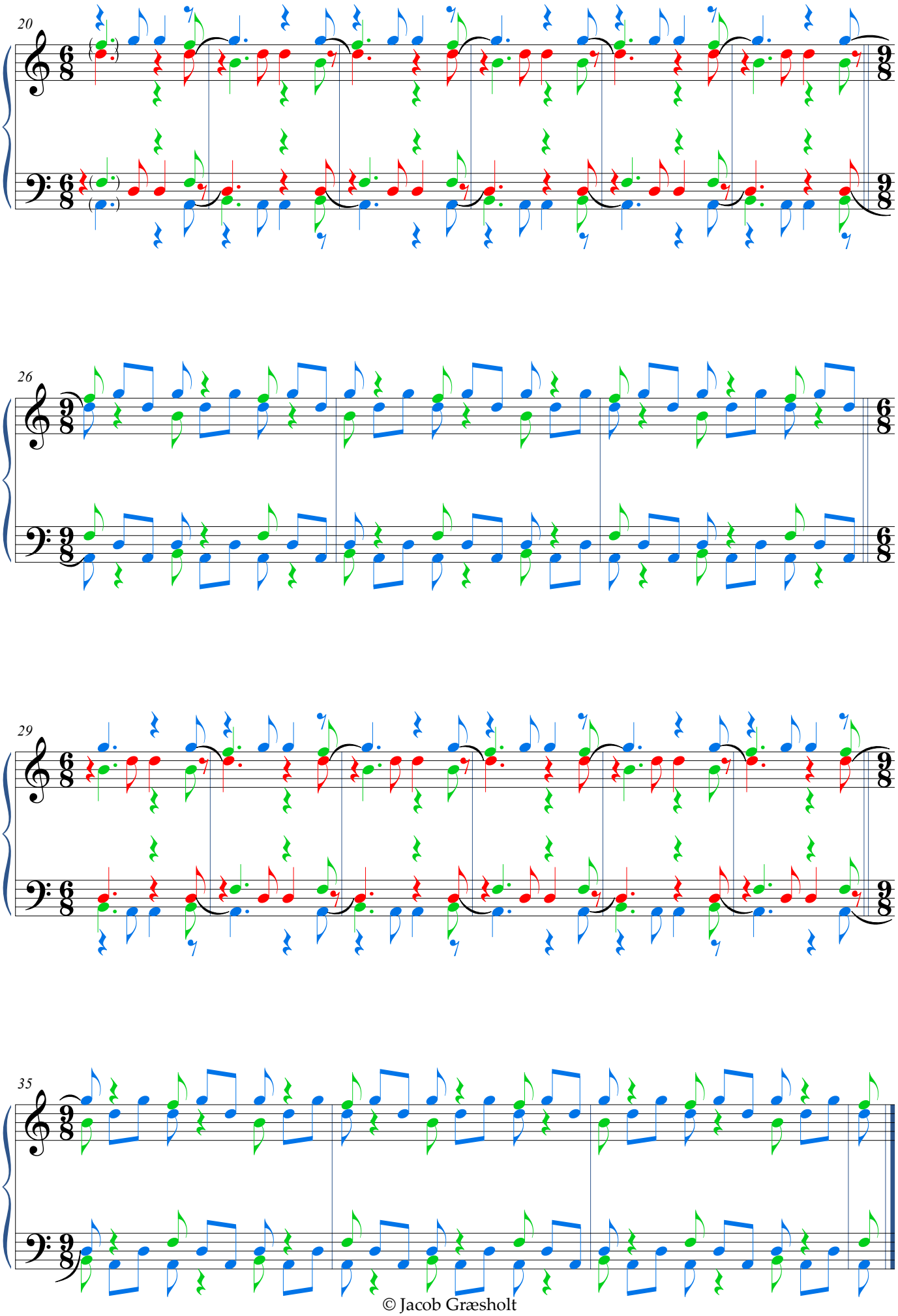
Artikulierter Untersatz, kleine Hände, 2.-4. Finger

Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com©

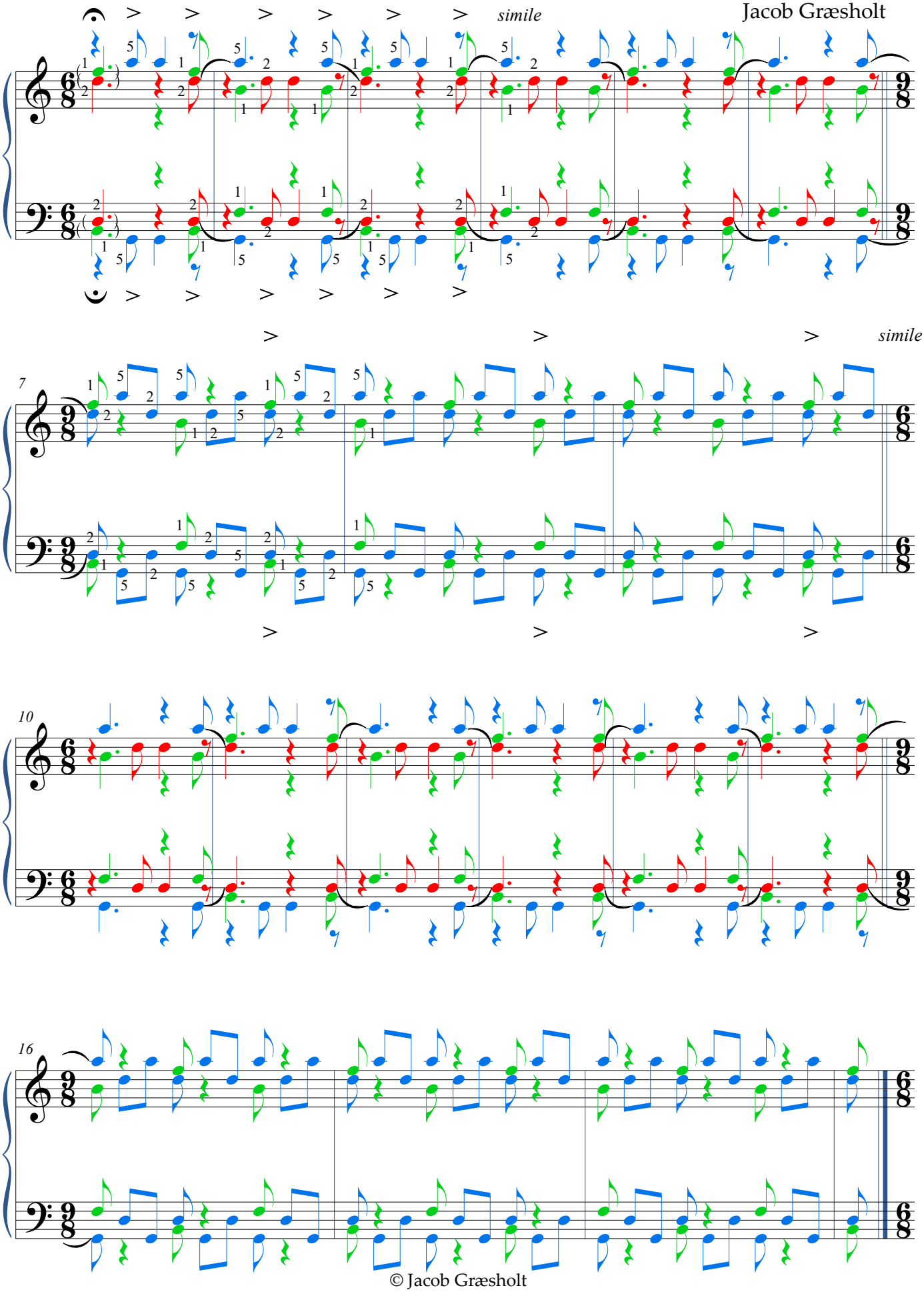
Artikulierter Untersatz, kleine Hände, 2.-4. Finger



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com©

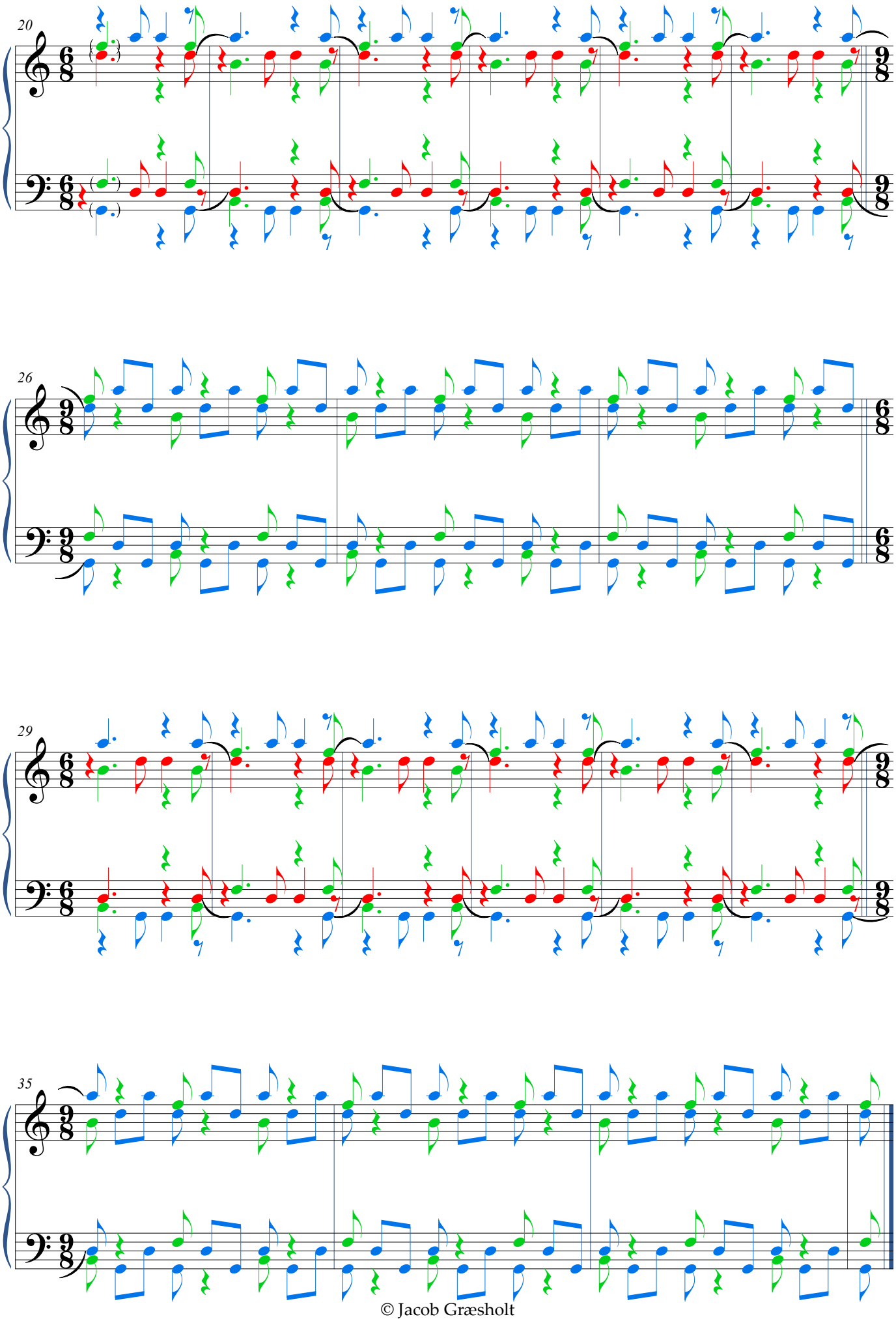
Artikulierter Untersatz, kleine Hände, 2.-5. Finger

Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

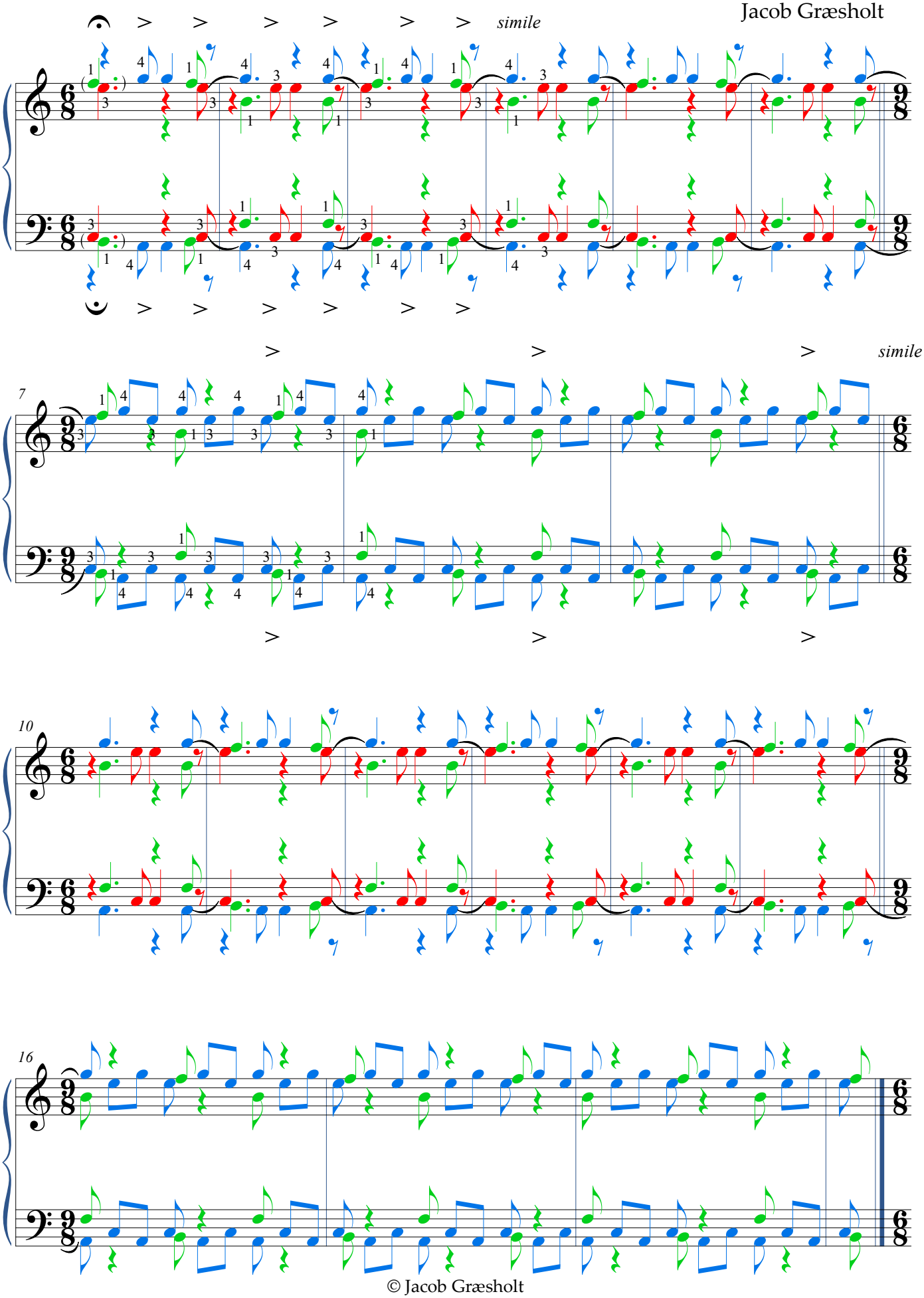
Artikulierter Untersatz, kleine Hände, 2.-5. Finger



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

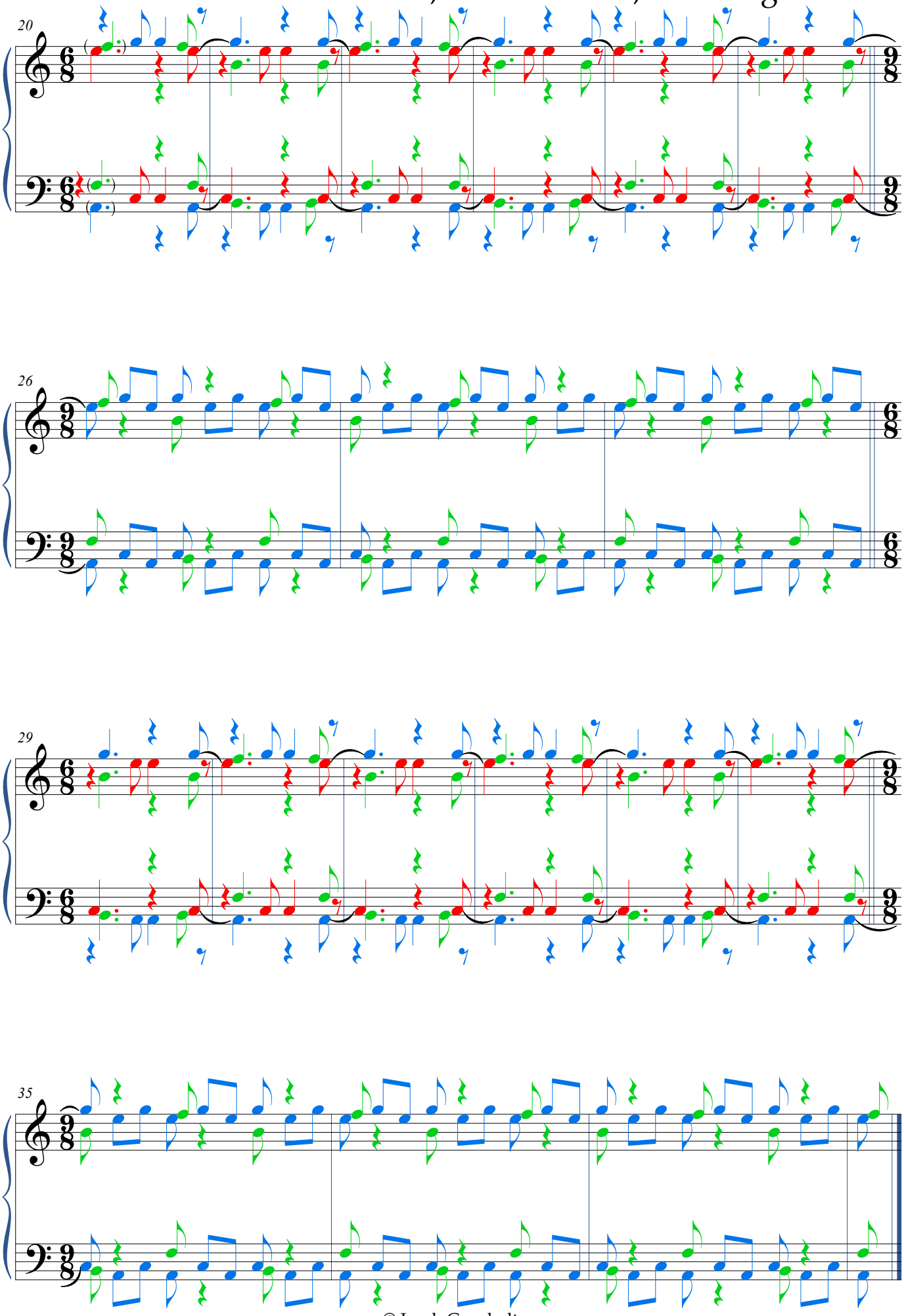
Artikulierter Untersatz, kleine Hände, 3.-4. Finger

Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

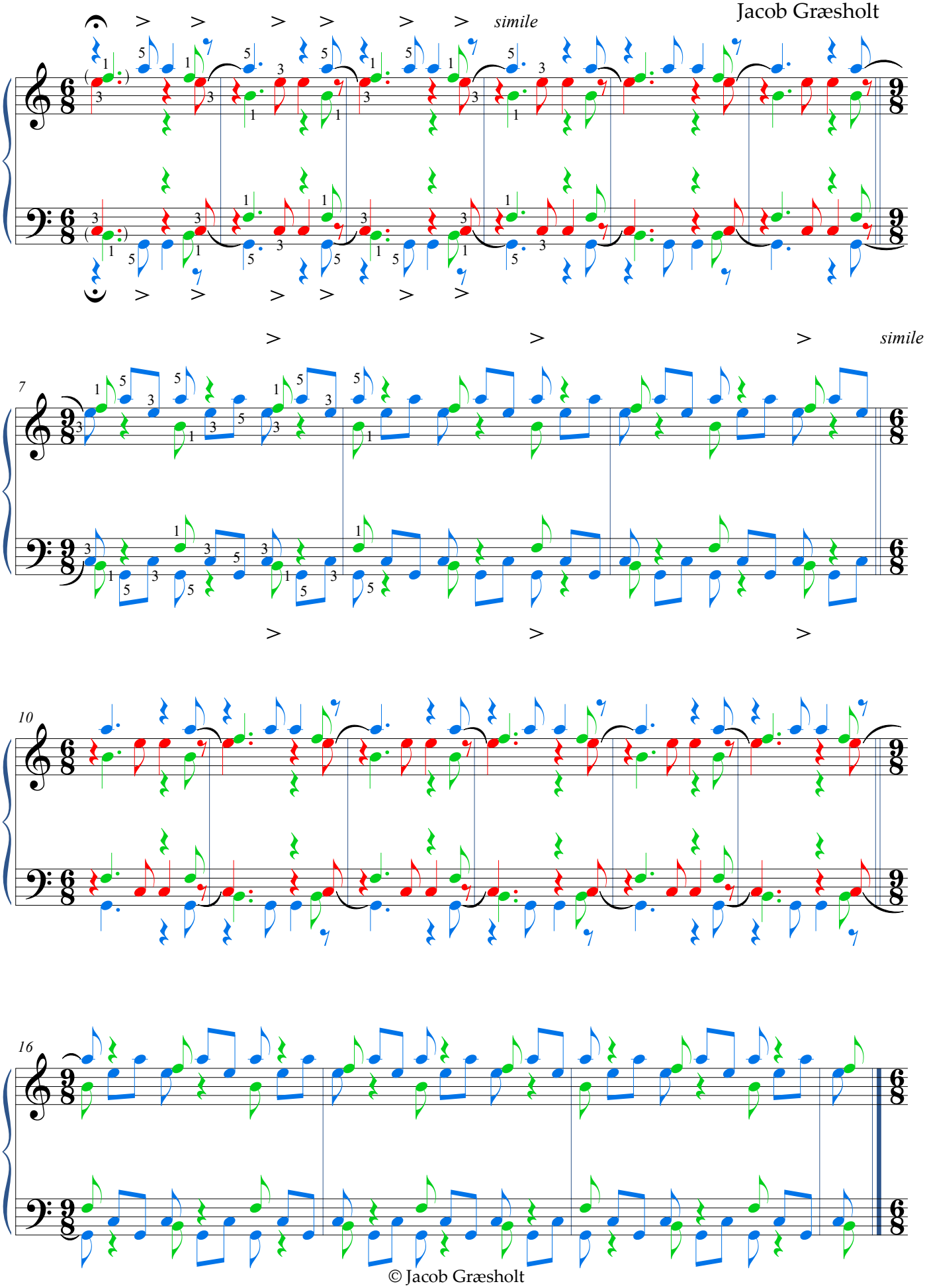
Artikulierter Untersatz, kleine Hände, 3.-4. Finger



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

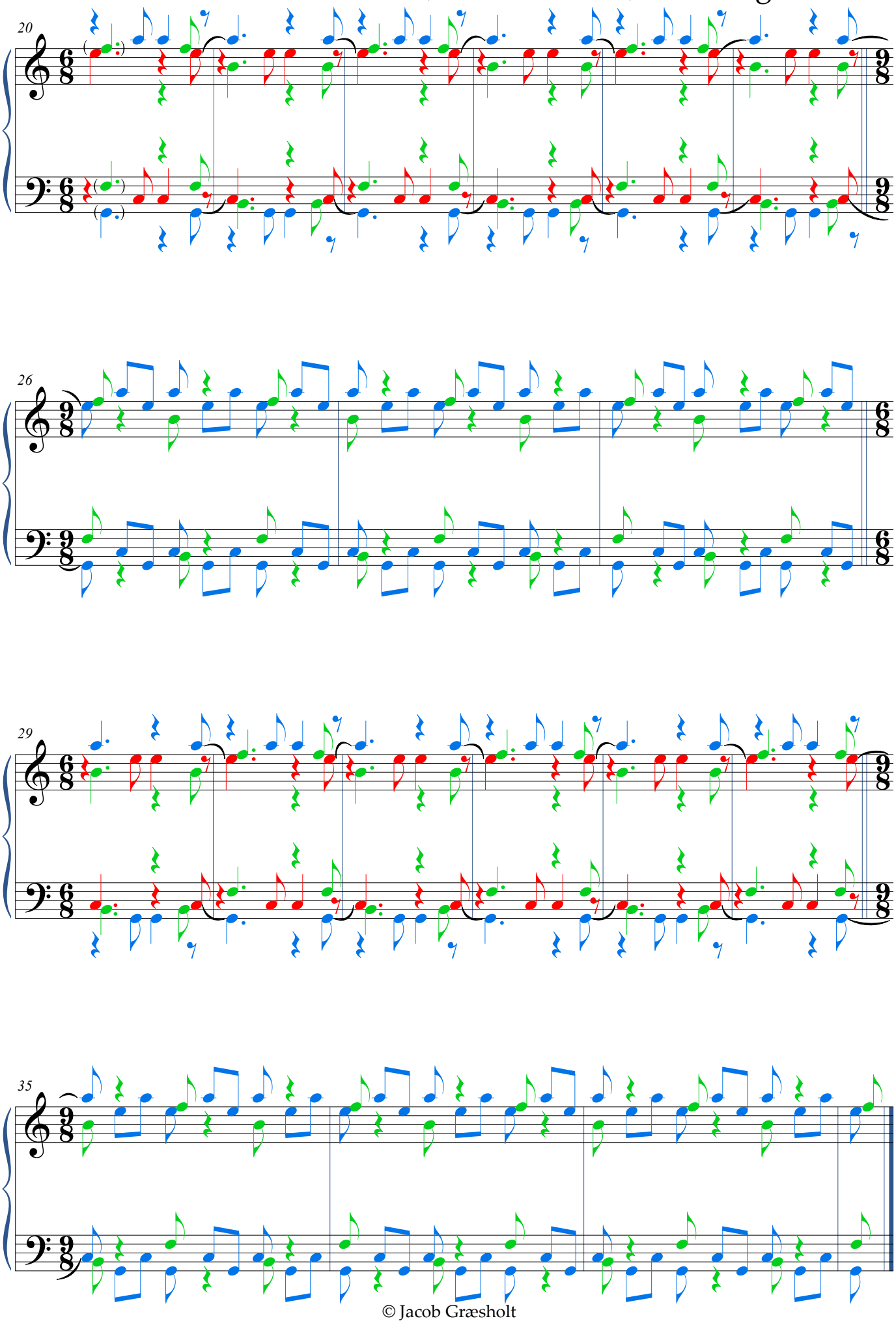
Artikulierter Untersatz, kleine Hände, 3.-5. Finger

Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

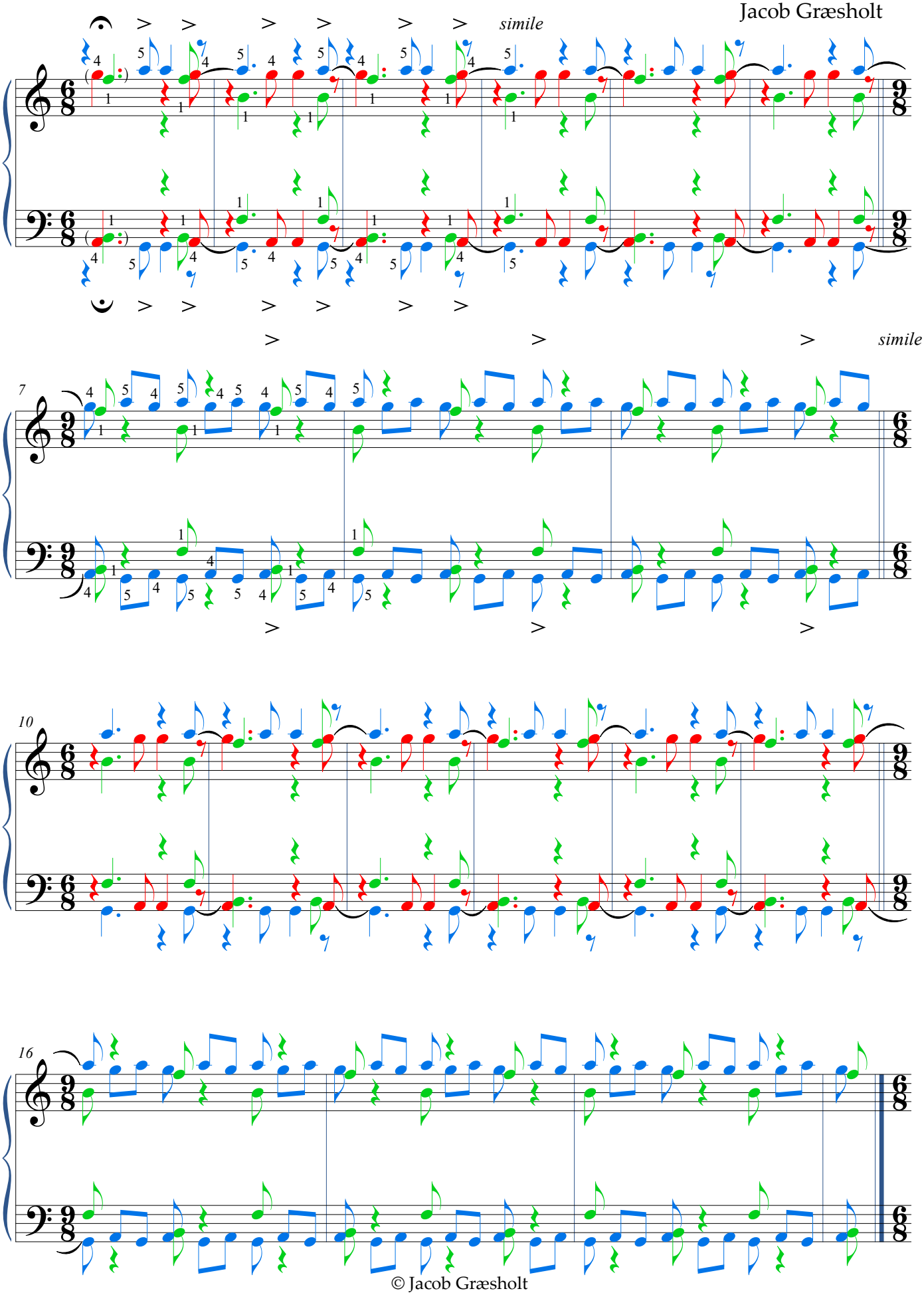
Artikulierter Untersatz, kleine Hände, 3.-5. Finger



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

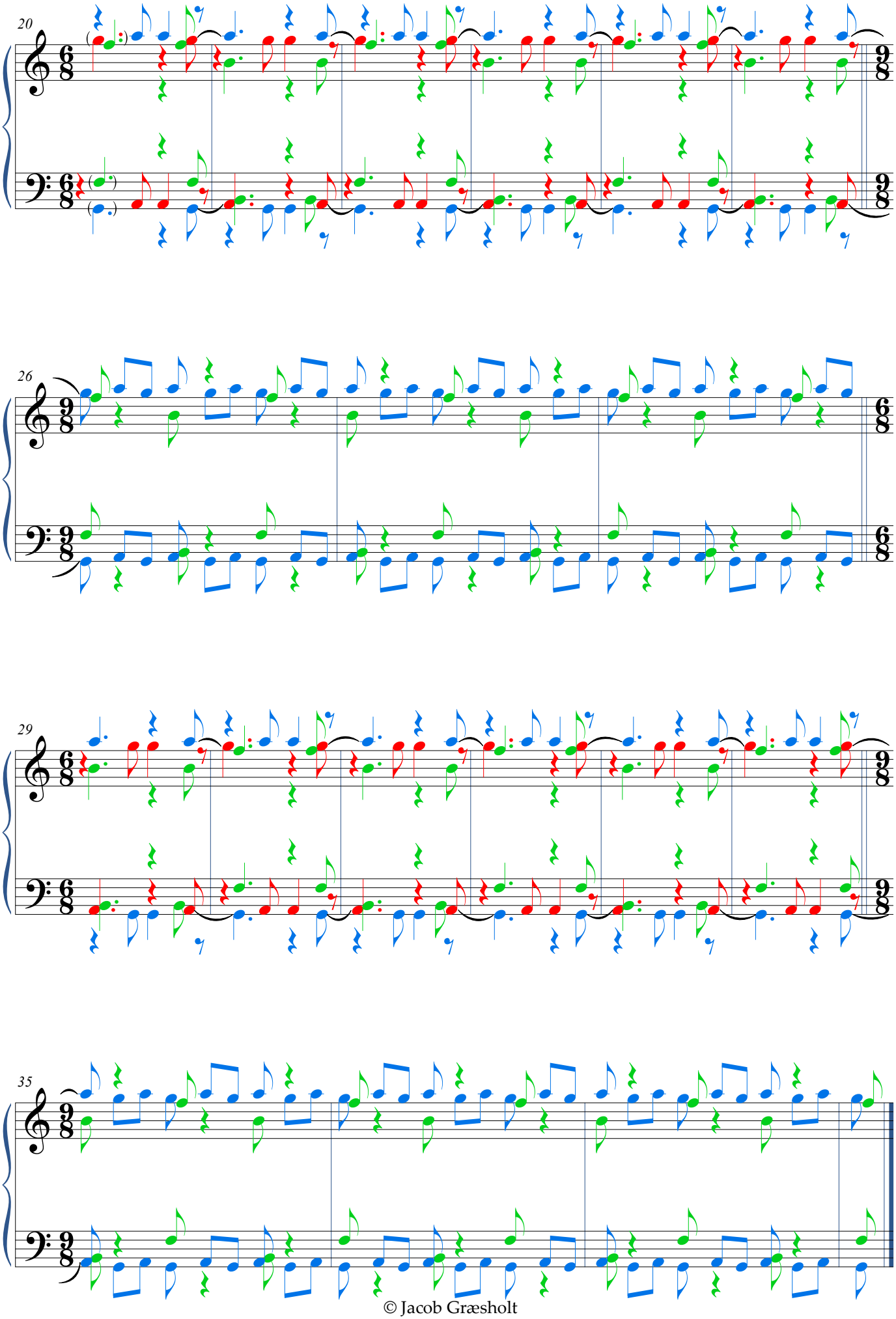
Artikulierter Untersatz, kleine Hände, 4.-5. Finger

Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

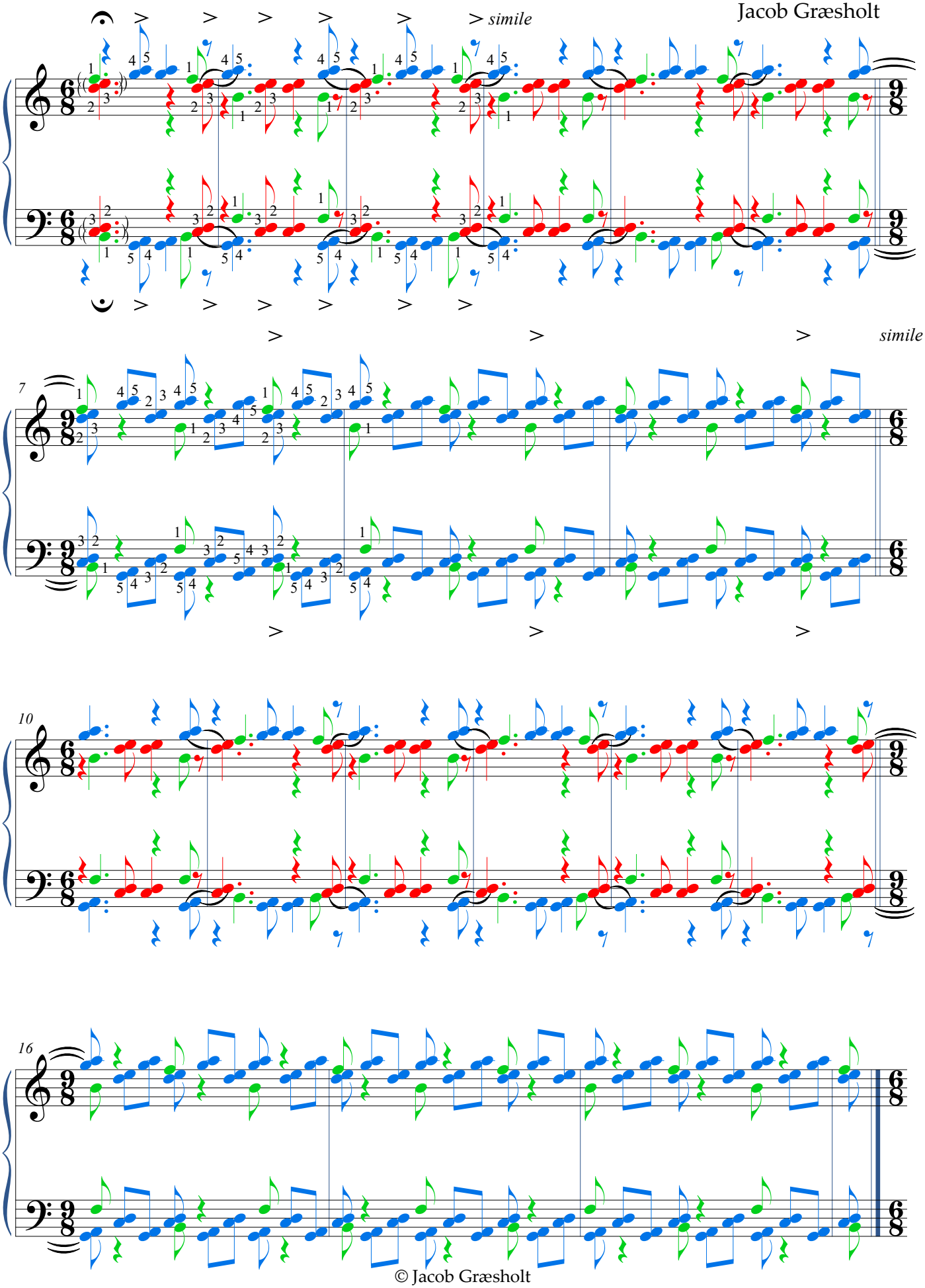
Artikulierter Untersatz, kleine Hände, 4.-5. Finger



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

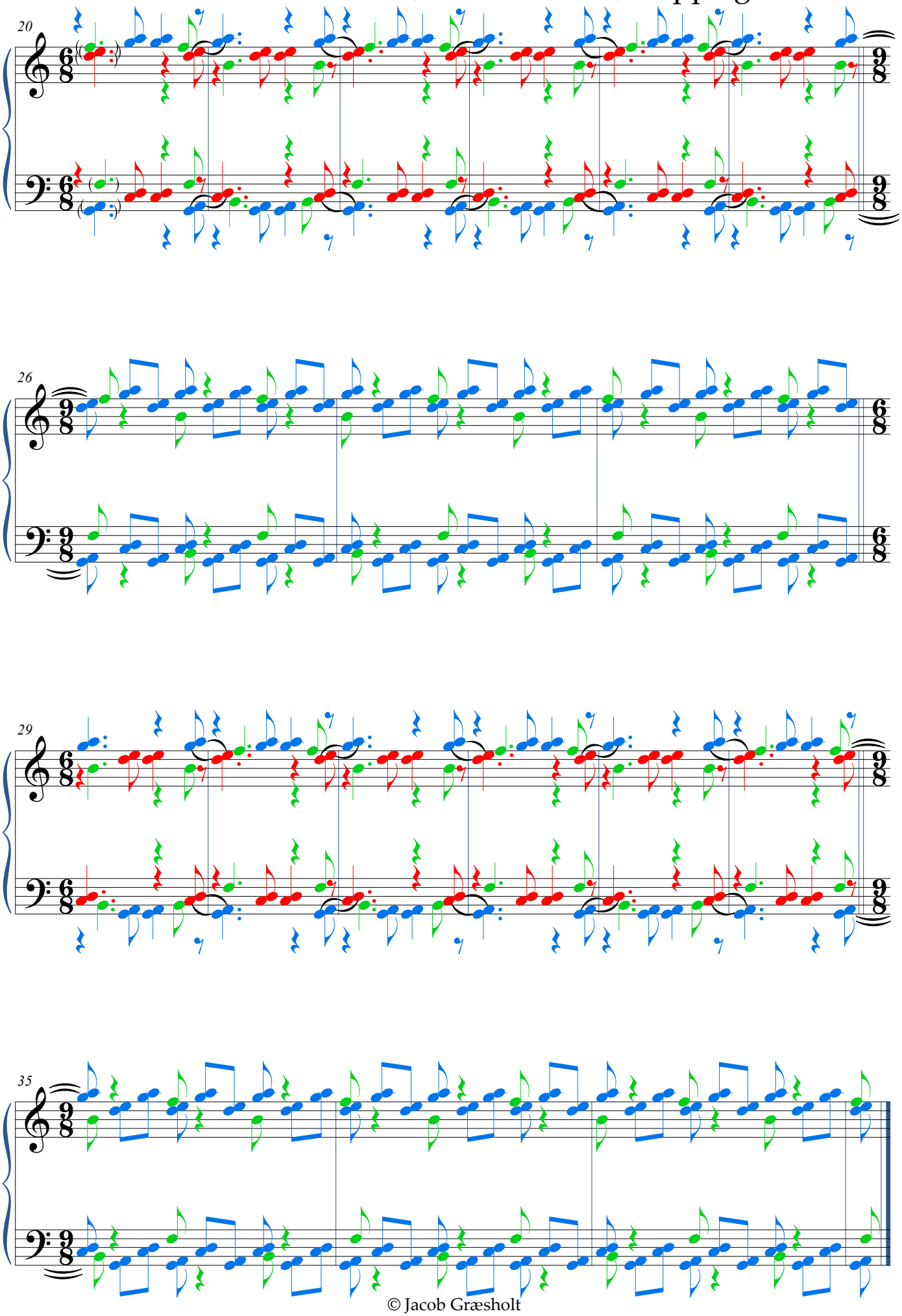
Artikulierter Untersatz, kleine Hände, Doppelgriffe I

Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

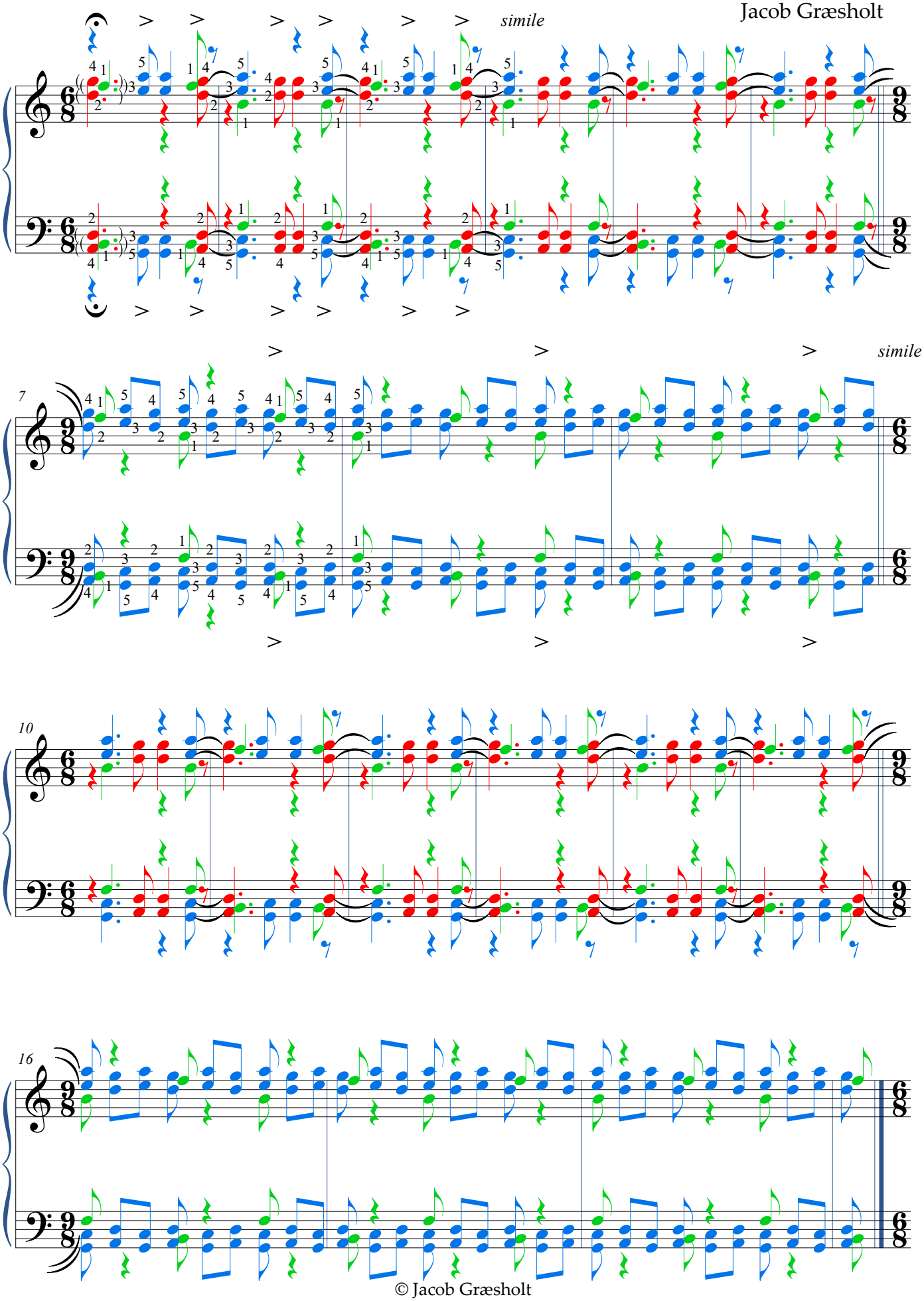
Artikulierter Untersatz, kleine Hände, Doppelgriffe I



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

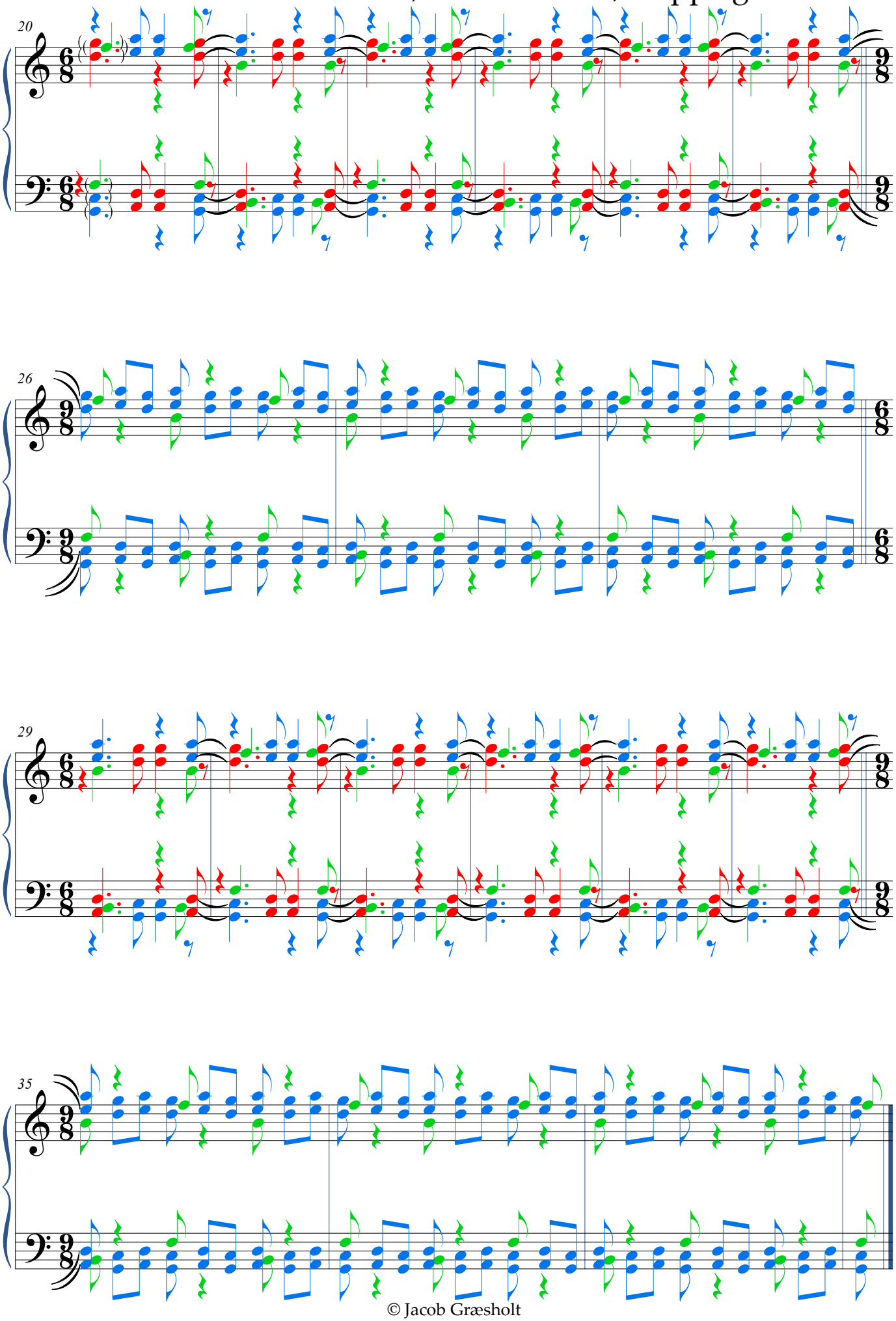
Artikulierter Untersatz, kleine Hände, Doppelgriffe II

Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

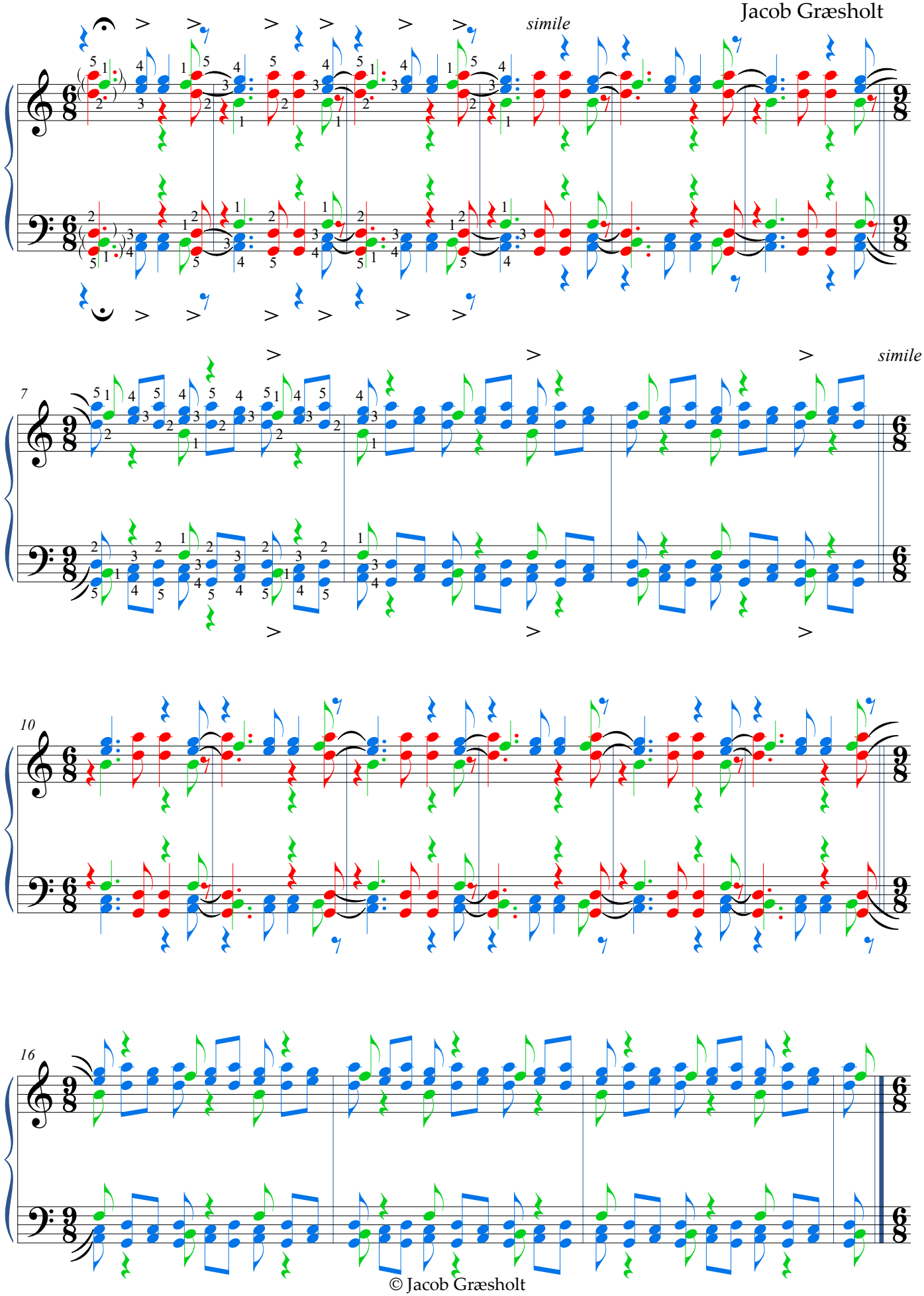
Artikulierter Untersatz, kleine Hände, Doppelgriffe II



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

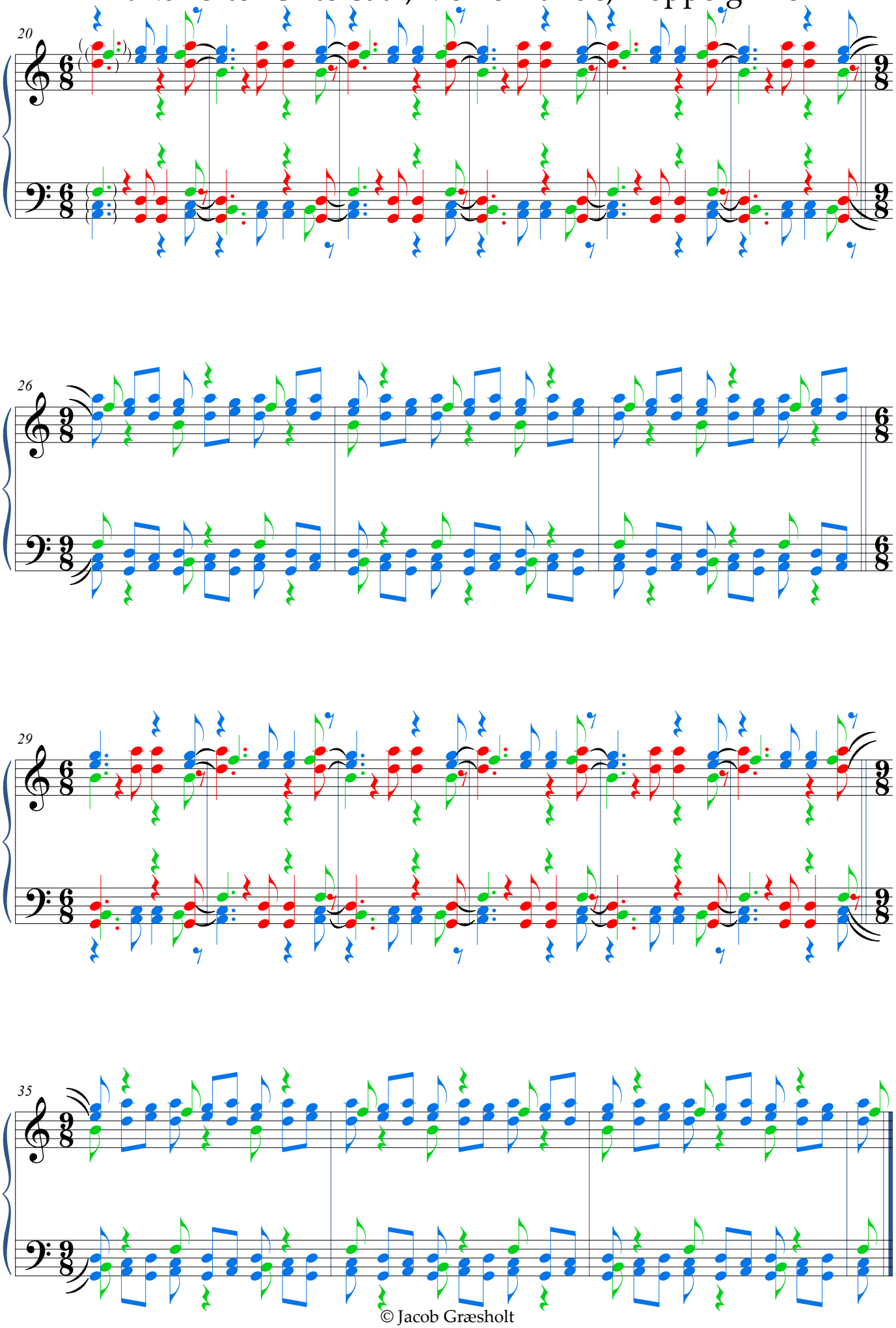
Artikulierter Untersatz, kleine Hände, Doppelgriffe III

Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

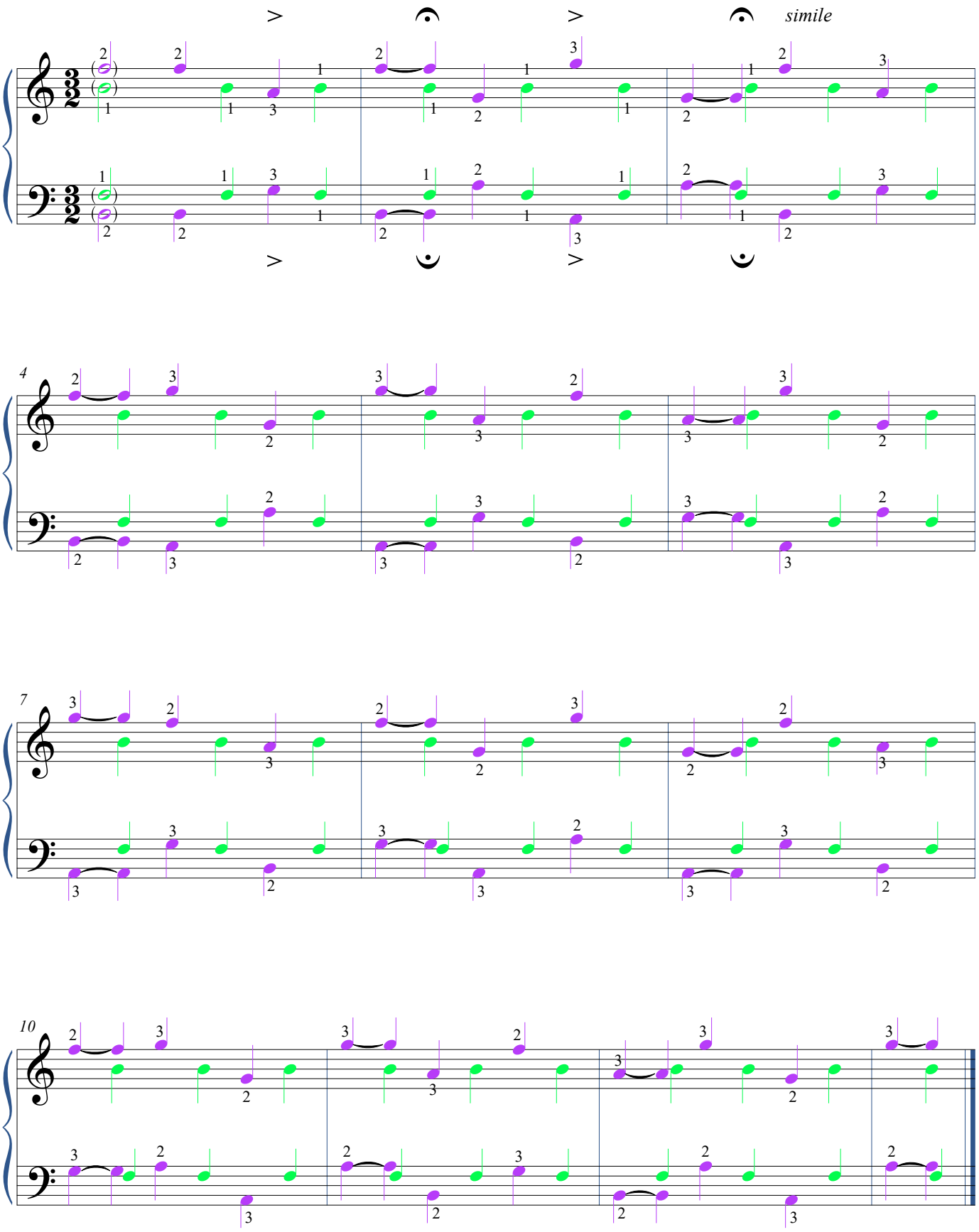
Artikulierter Untersatz, kleine Hände, Doppelgriffe III



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Legato Übersatz, 2.-3. Finger

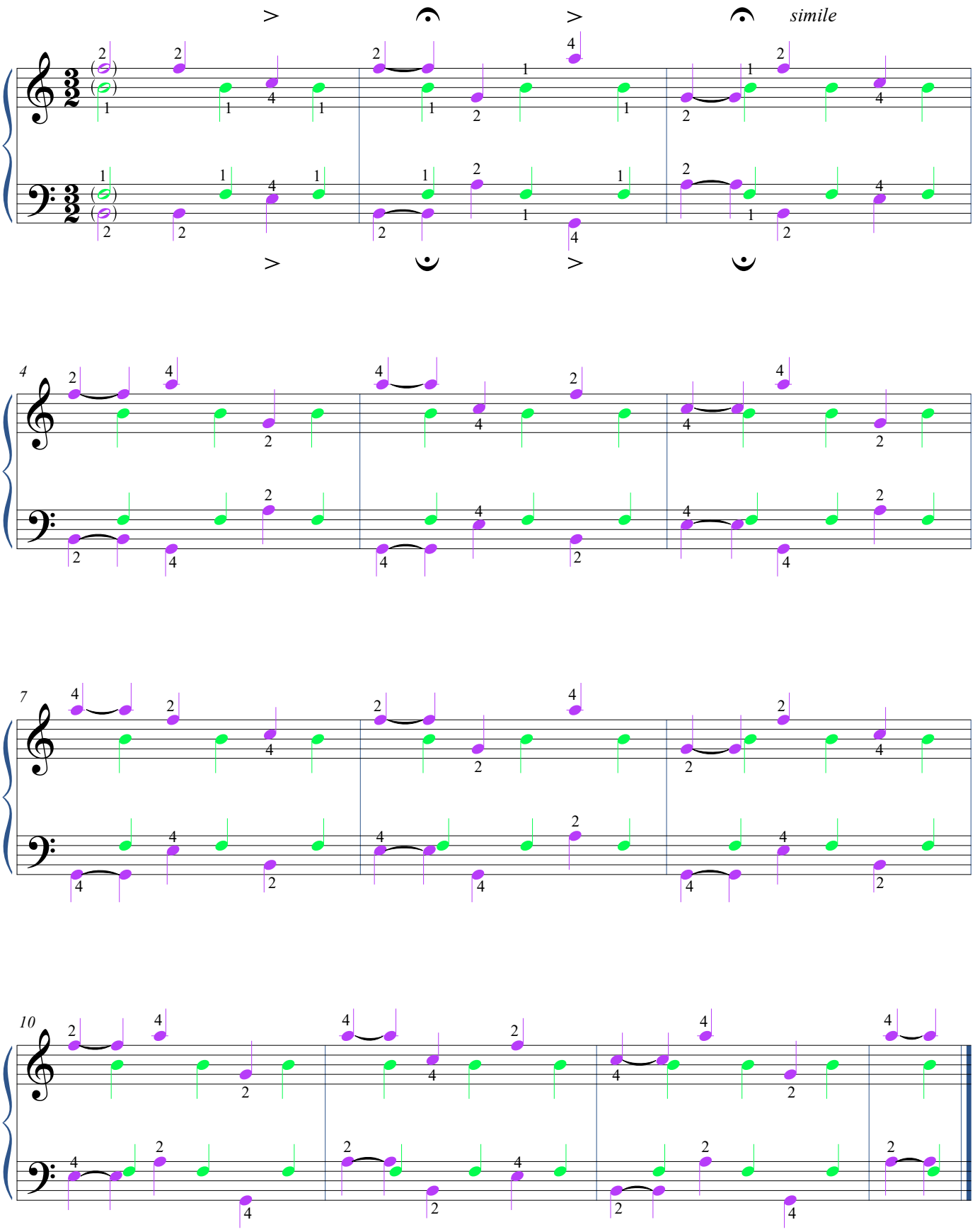
Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Legato Übersatz, 2.-4. Finger

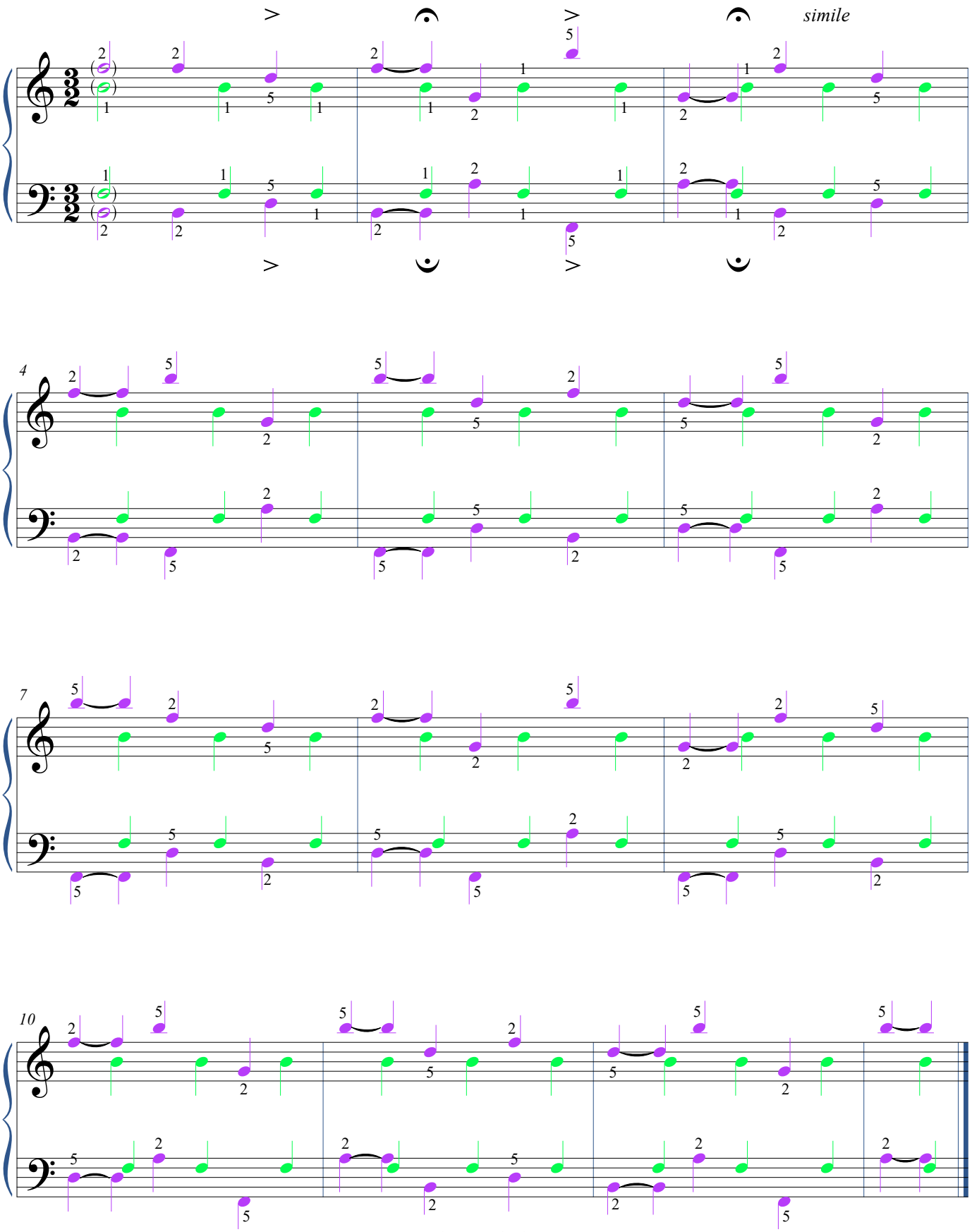
Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Legato Übersatz, 2.-5. Finger

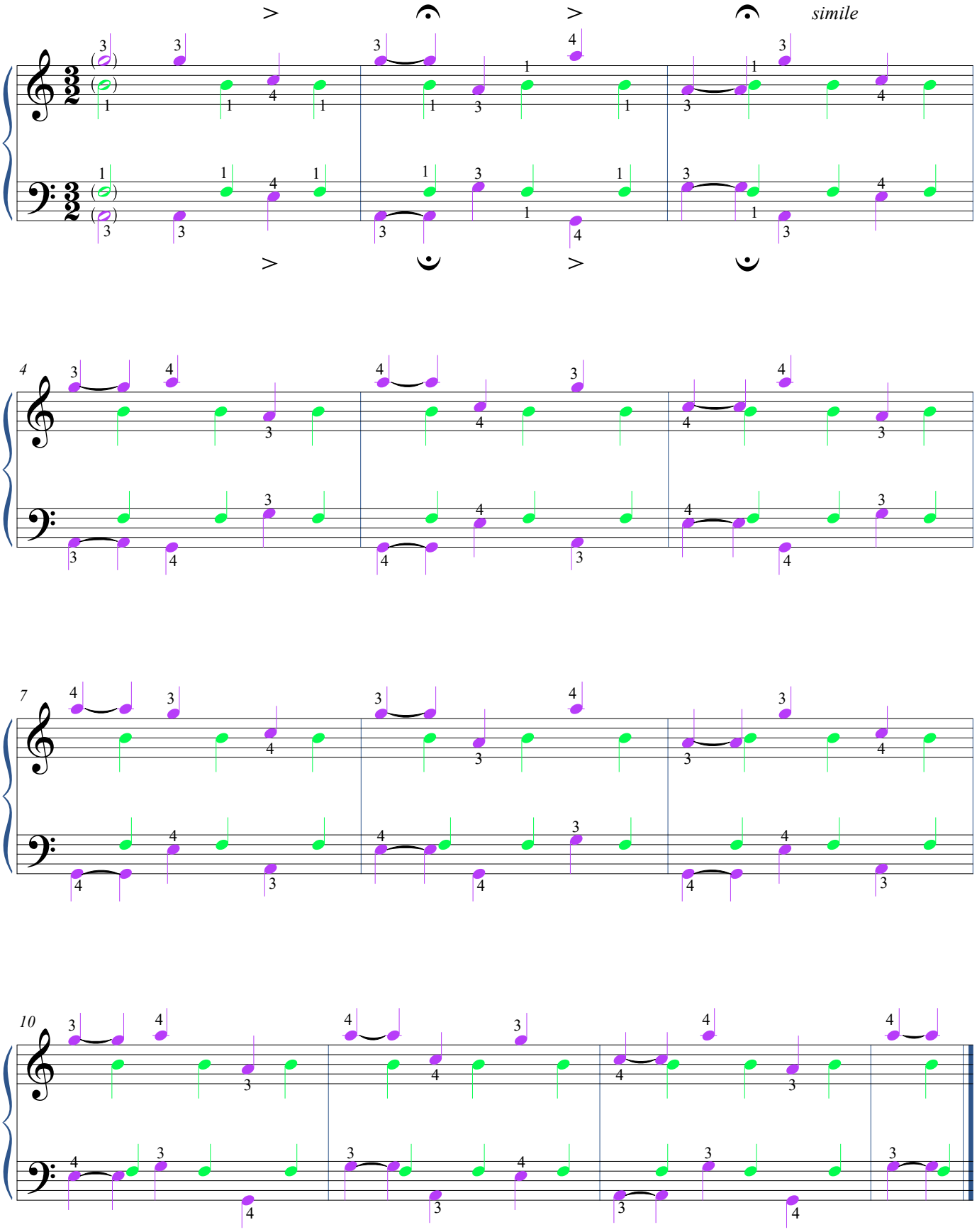
Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Legato Übersatz, 3.-4. Finger

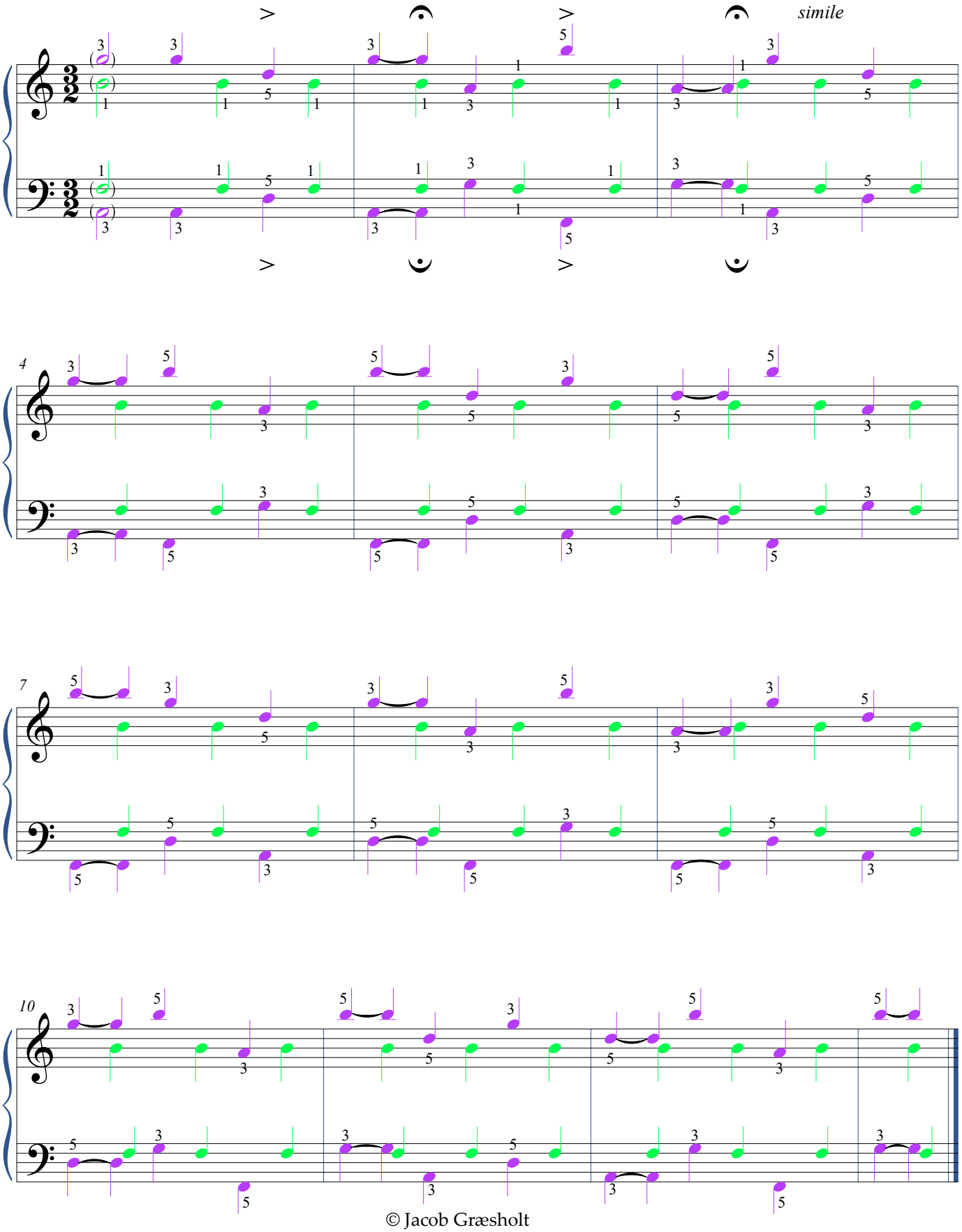
Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Legato Übersatz, 3.-5. Finger

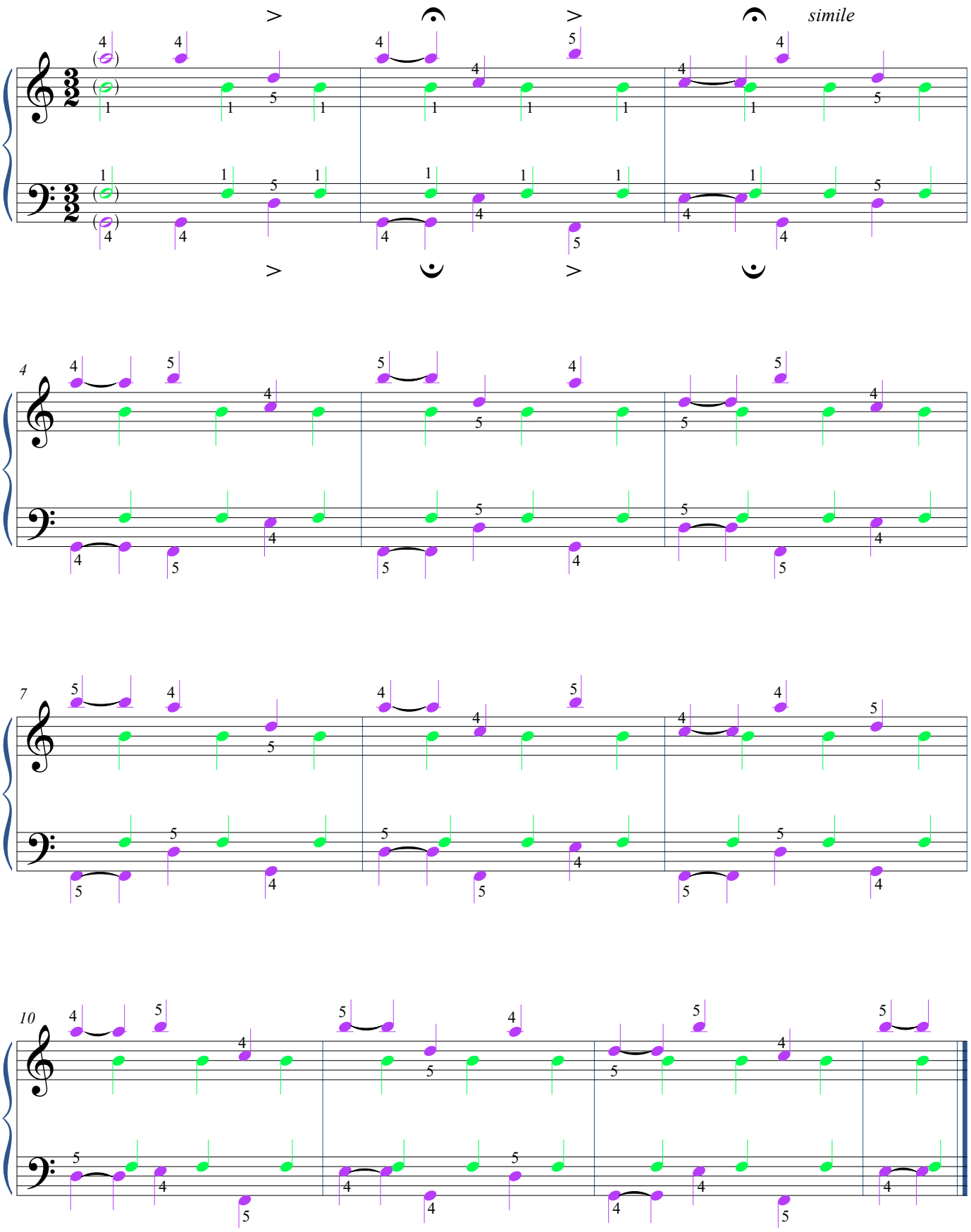
Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Legato Übersatz, 4.-5. Finger

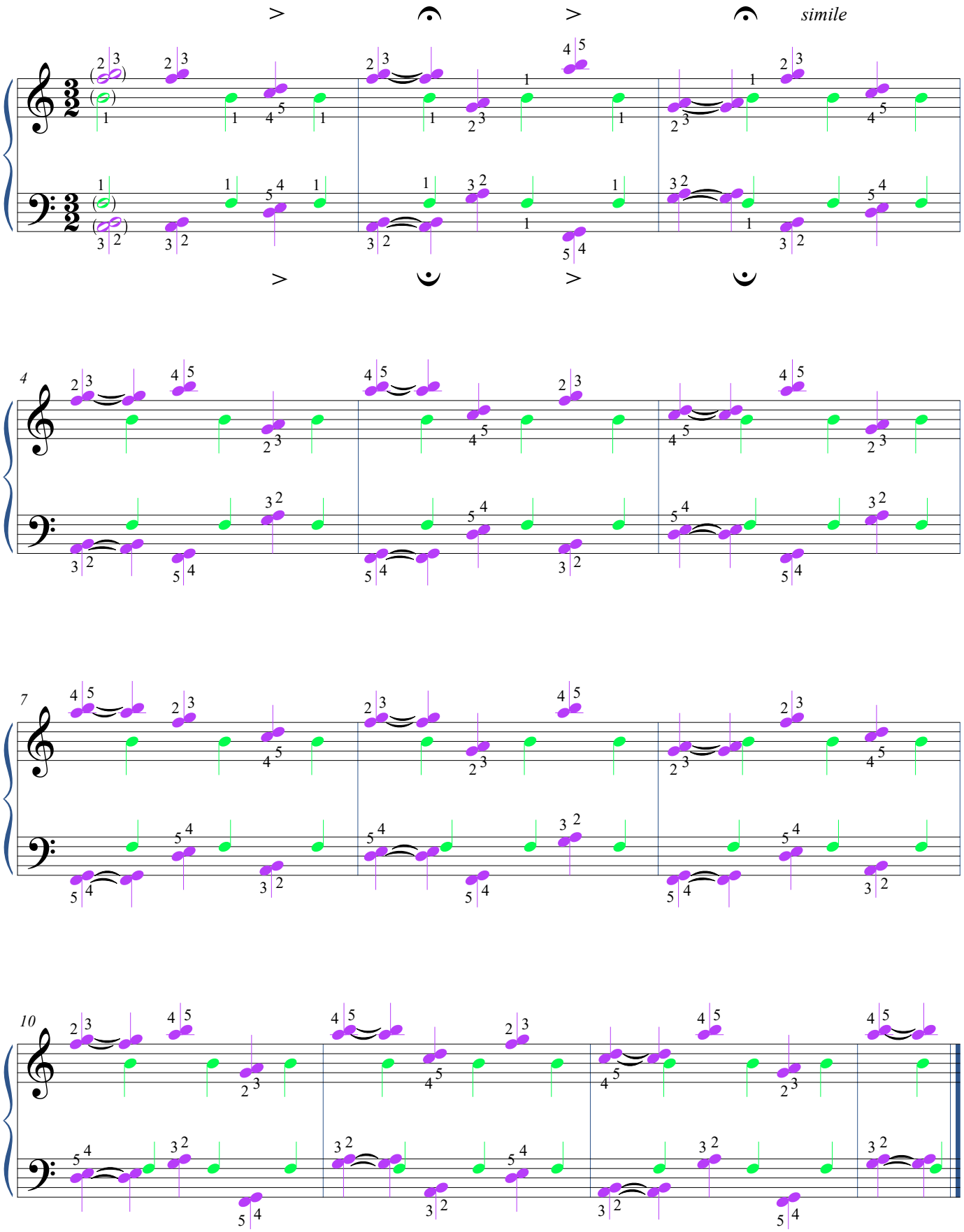
Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Legato Übersatz, Doppelgriffe I

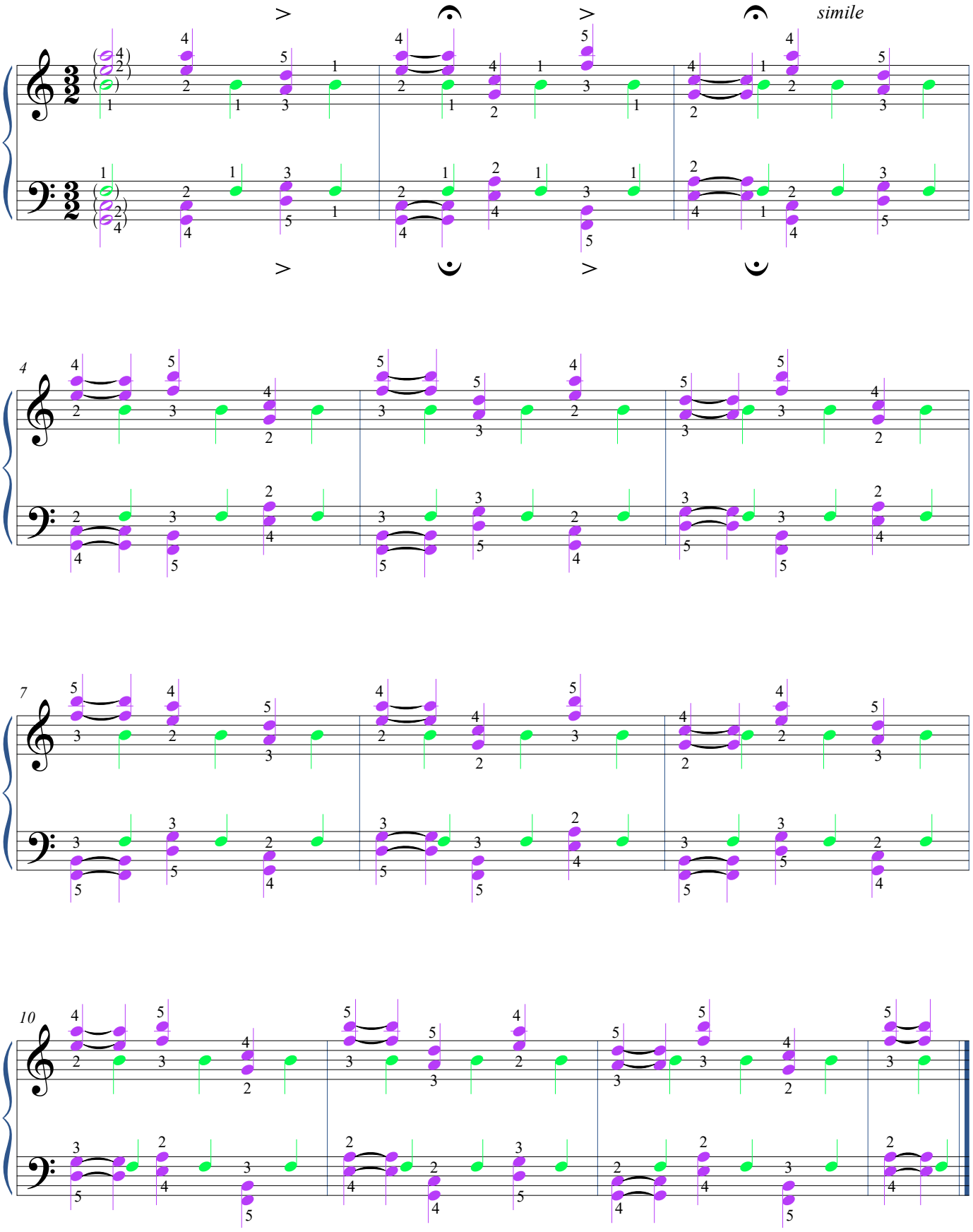
Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt

Legato Übersatz, Doppelgriffe II

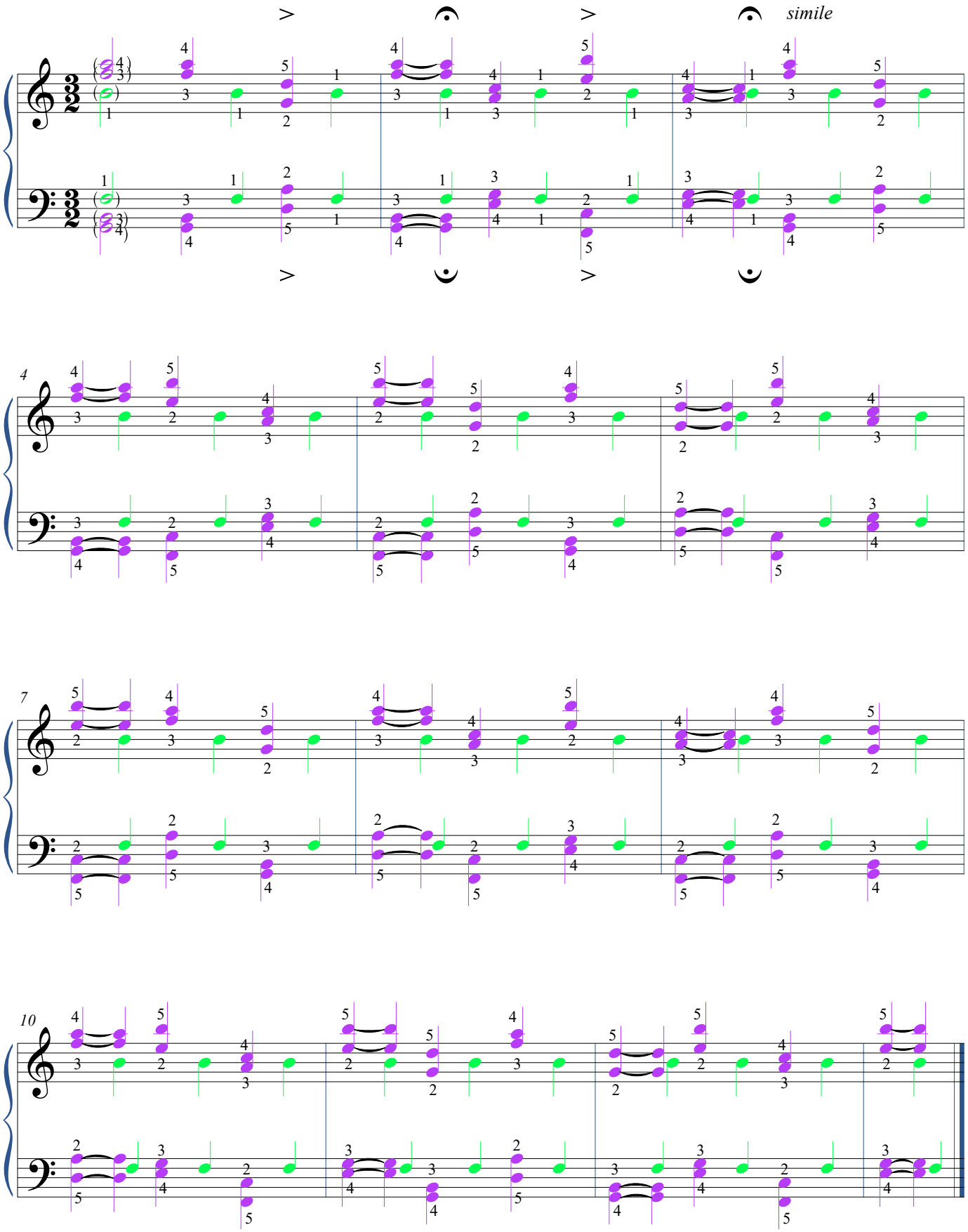
Jacob Græsholt



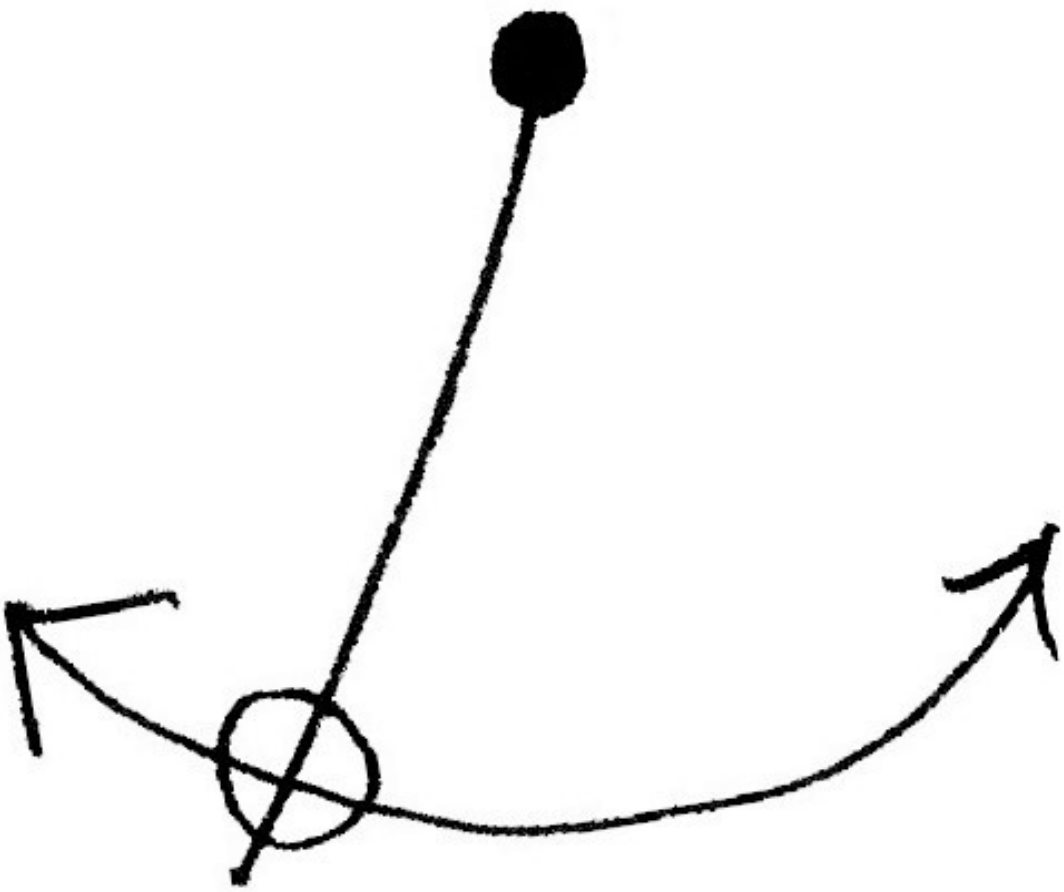
© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Legato Übersatz, Doppelgriffe III

Jacob Græsholt



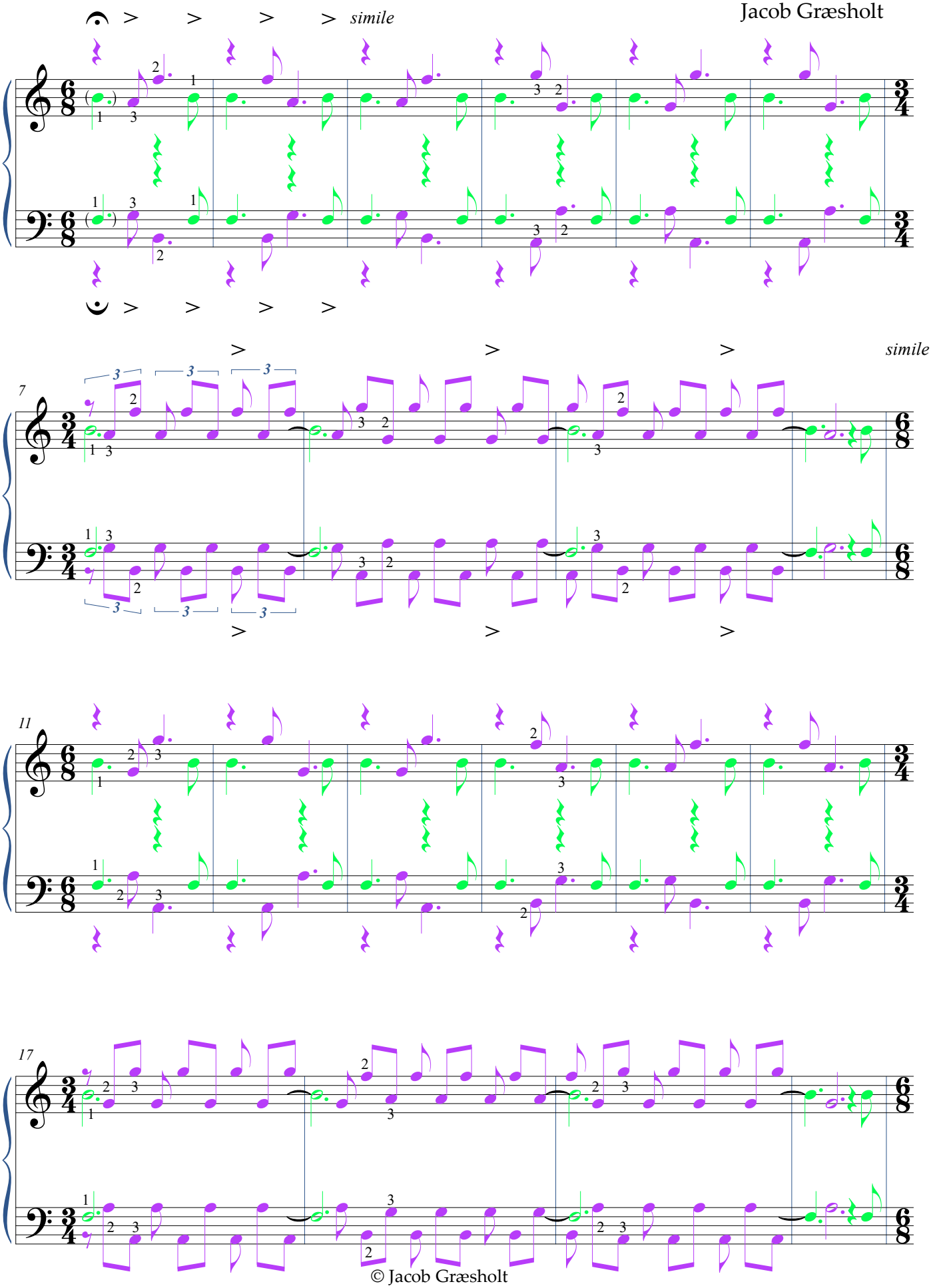
© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

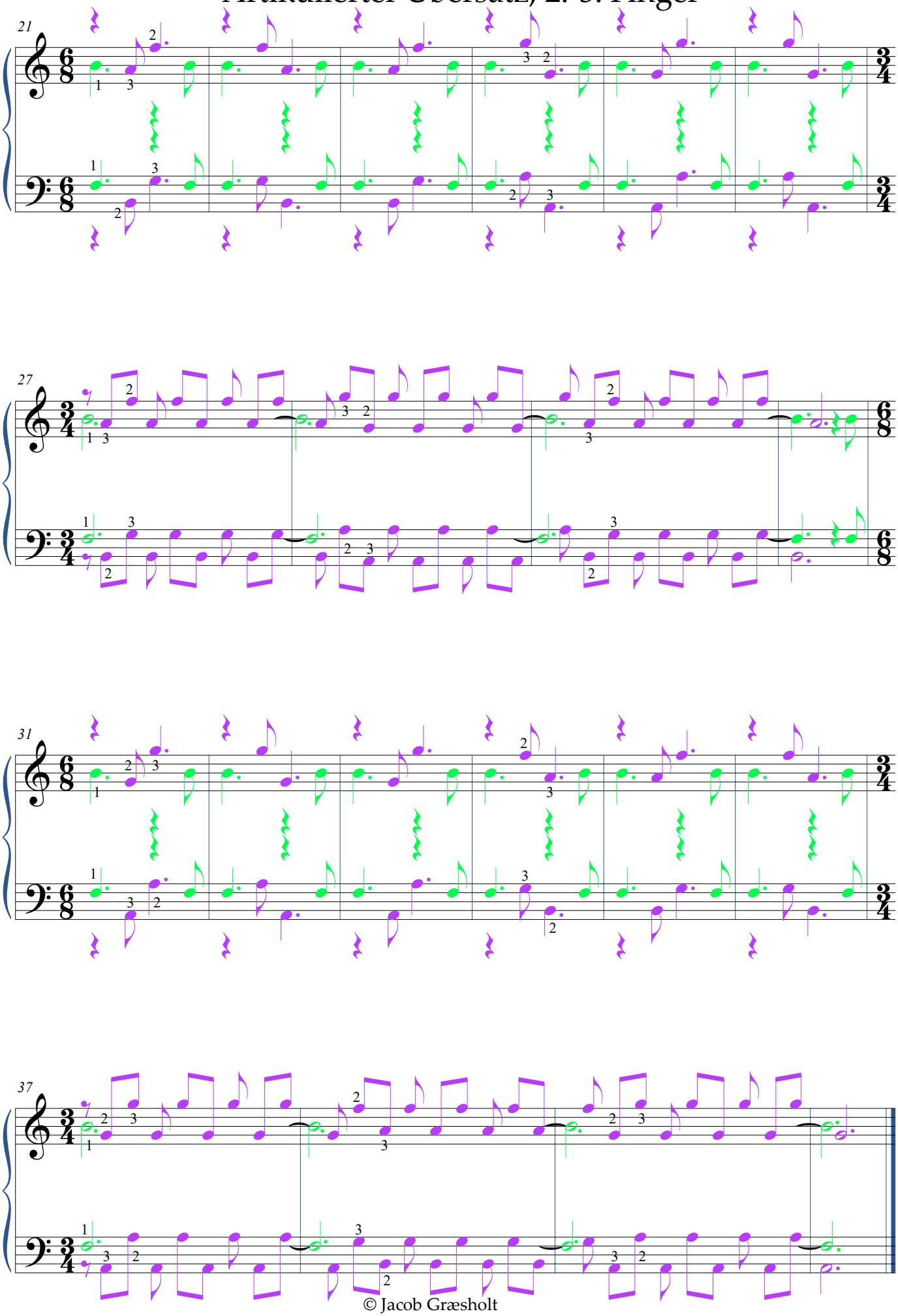
Artikulierter Übersatz, 2.-3. Finger

Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

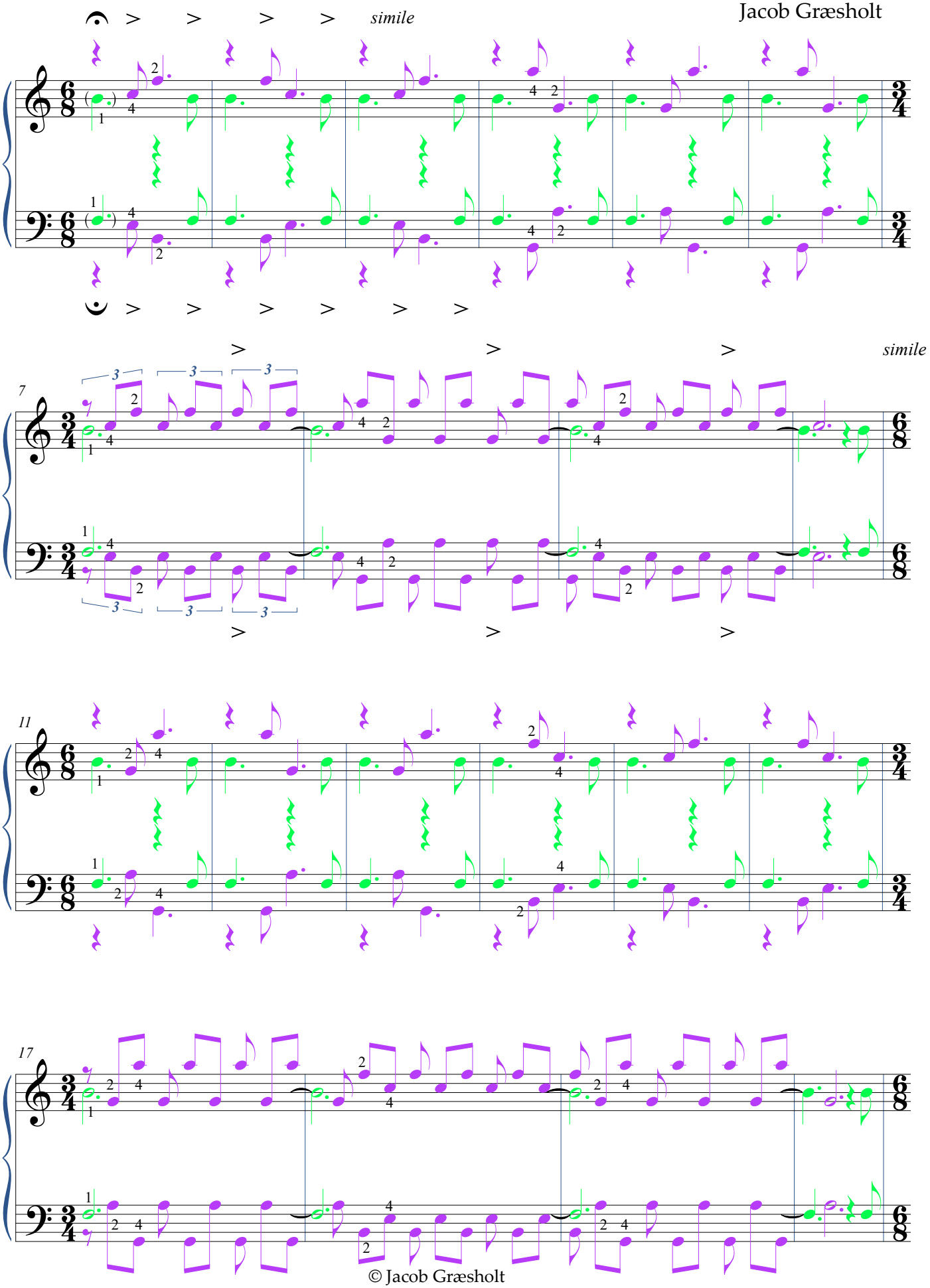
Artikulierter Übersatz, 2.-3. Finger



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

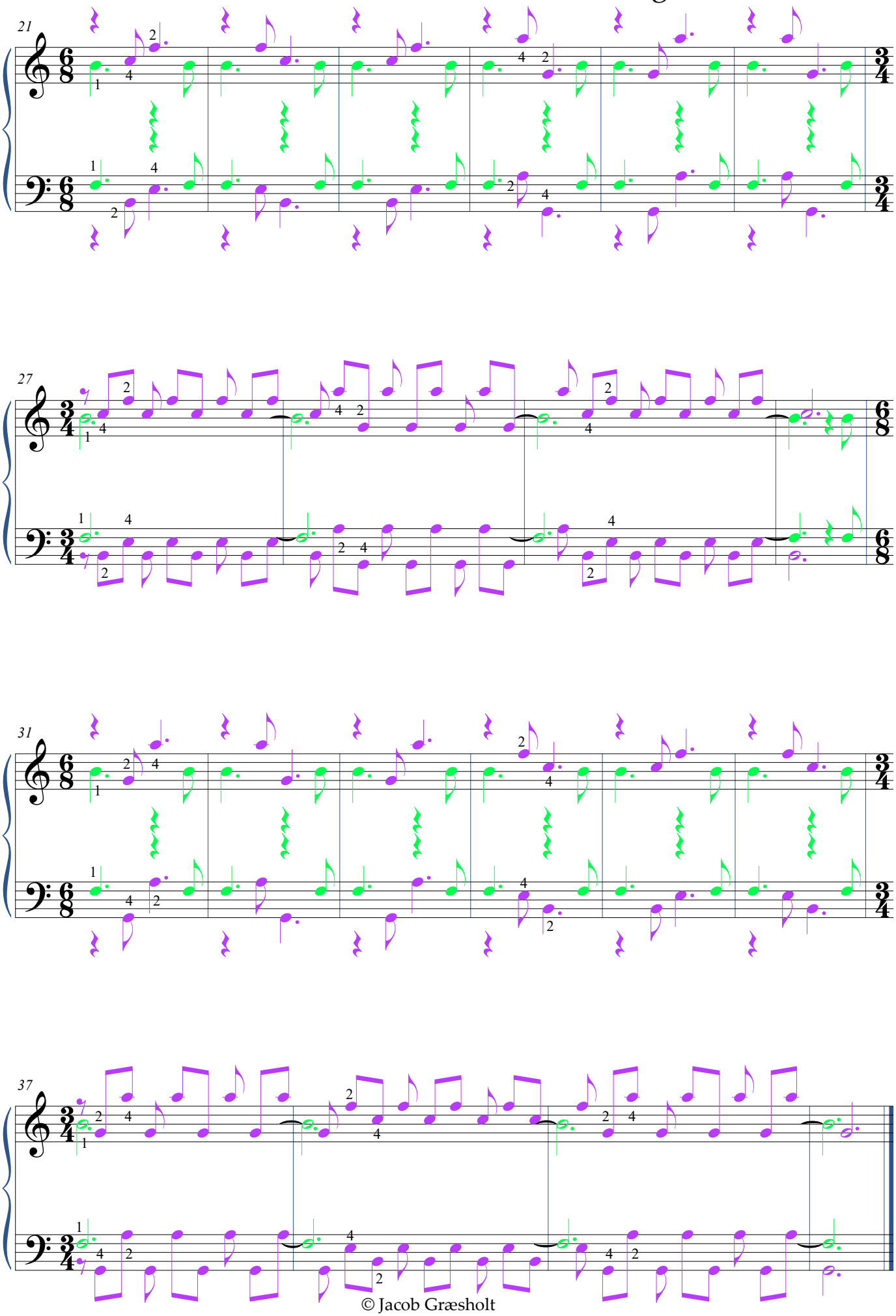
Artikulierter Übersatz, 2.-4. Finger

Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

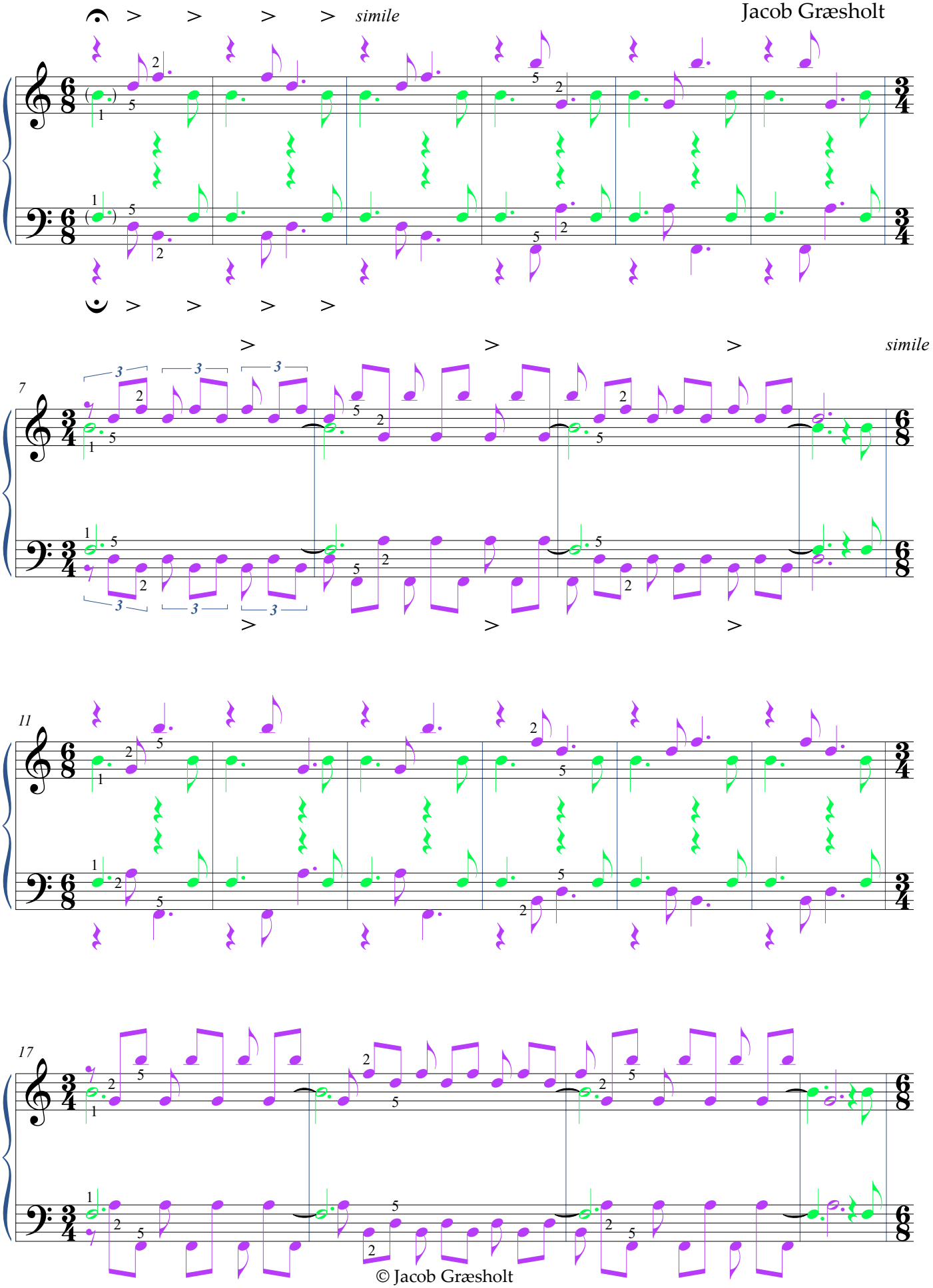
Artikulierter Übersatz, 2.-4. Finger



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

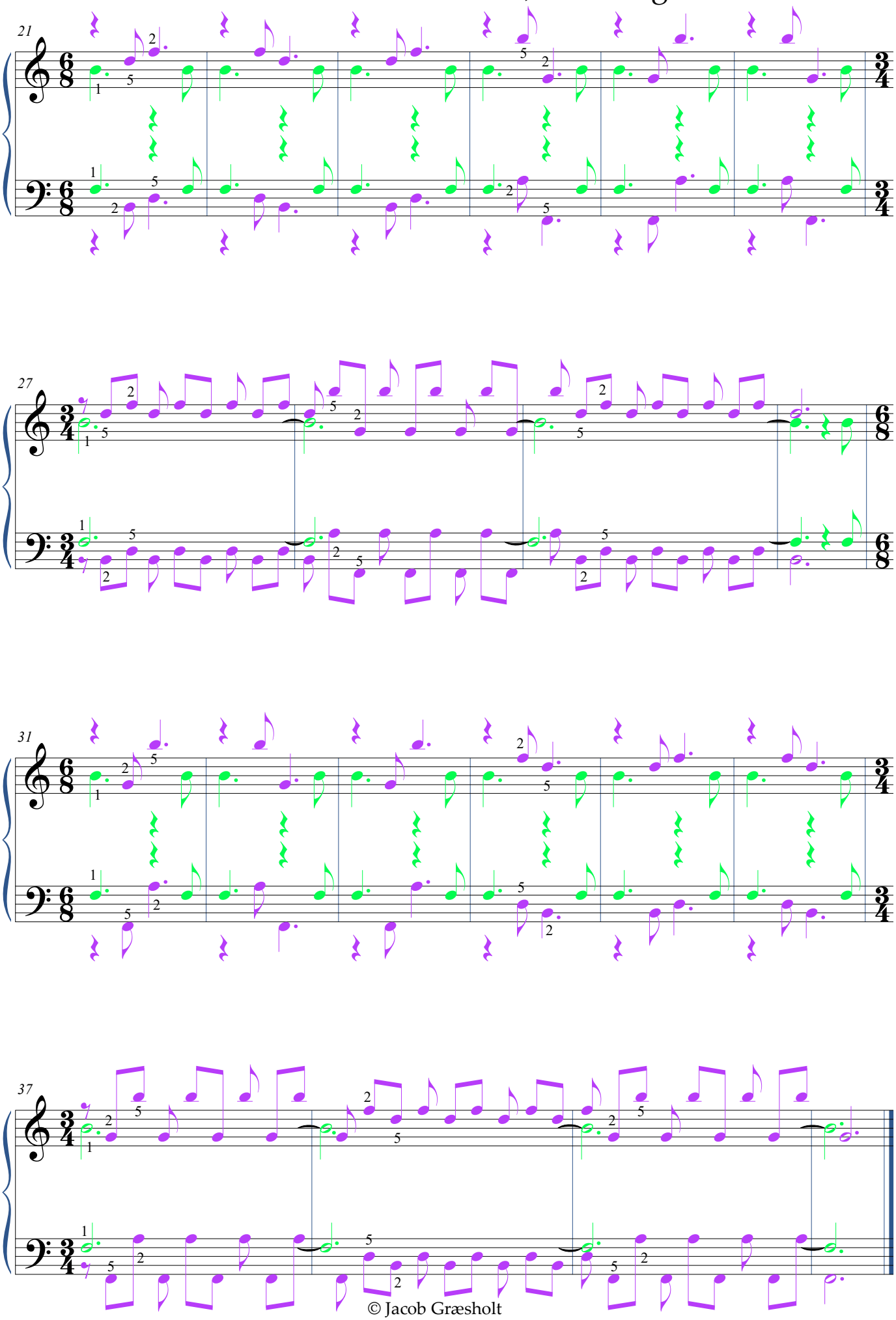
Artikulierter Übersatz, 2.-5. Finger

Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

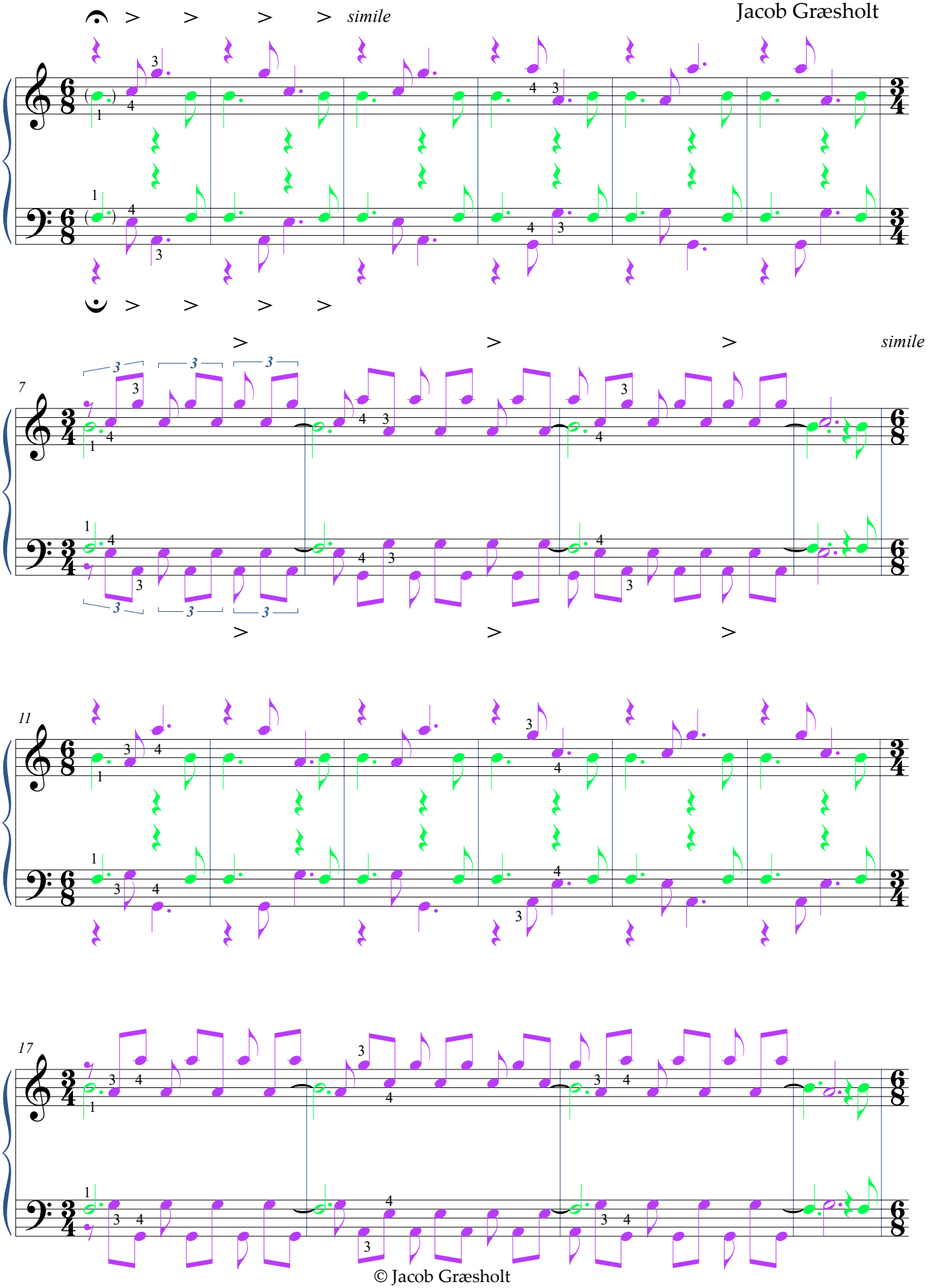
Artikulierter Übersatz, 2.-5. Finger



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

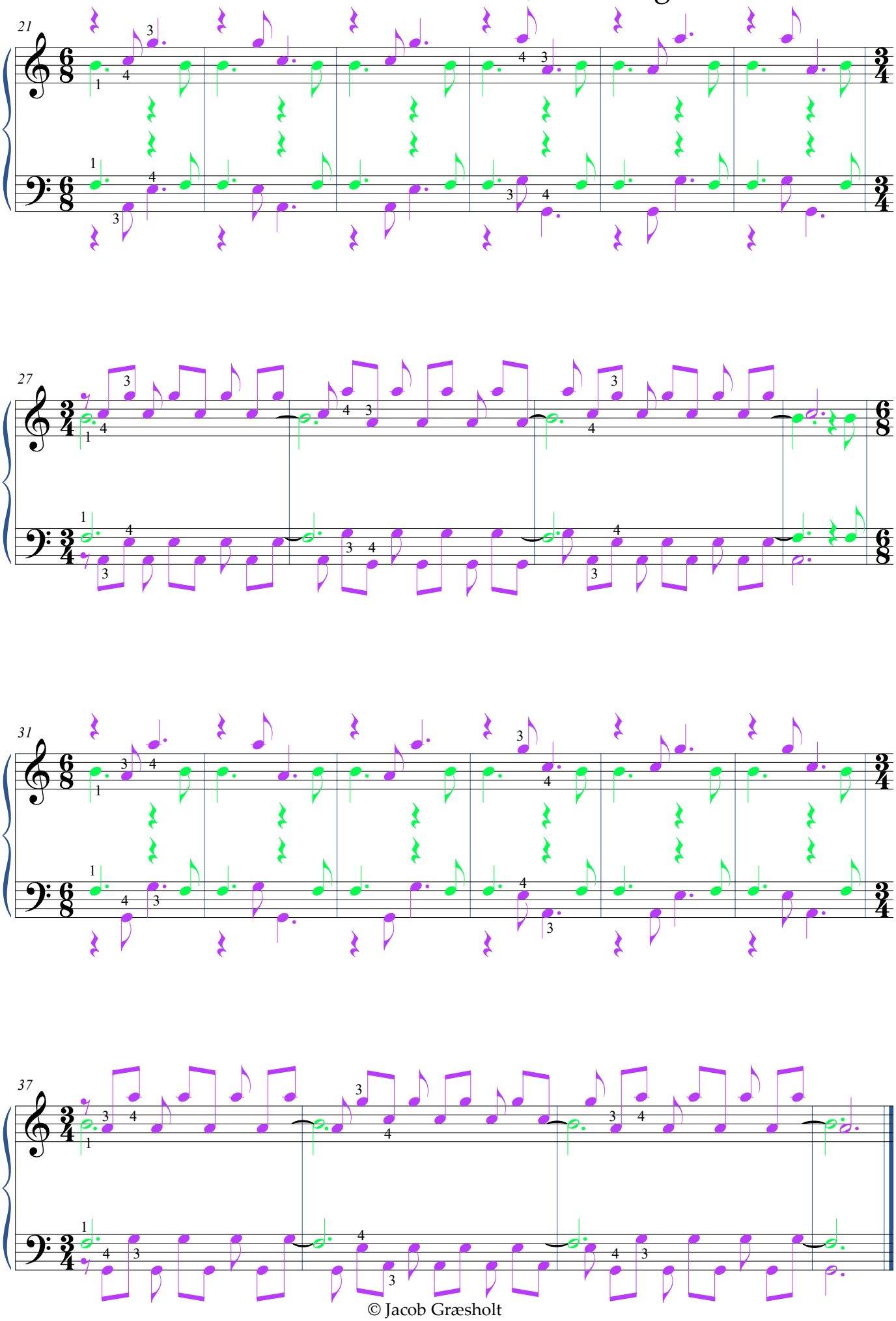
Artikulierter Übersatz, 3.-4. Finger

Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

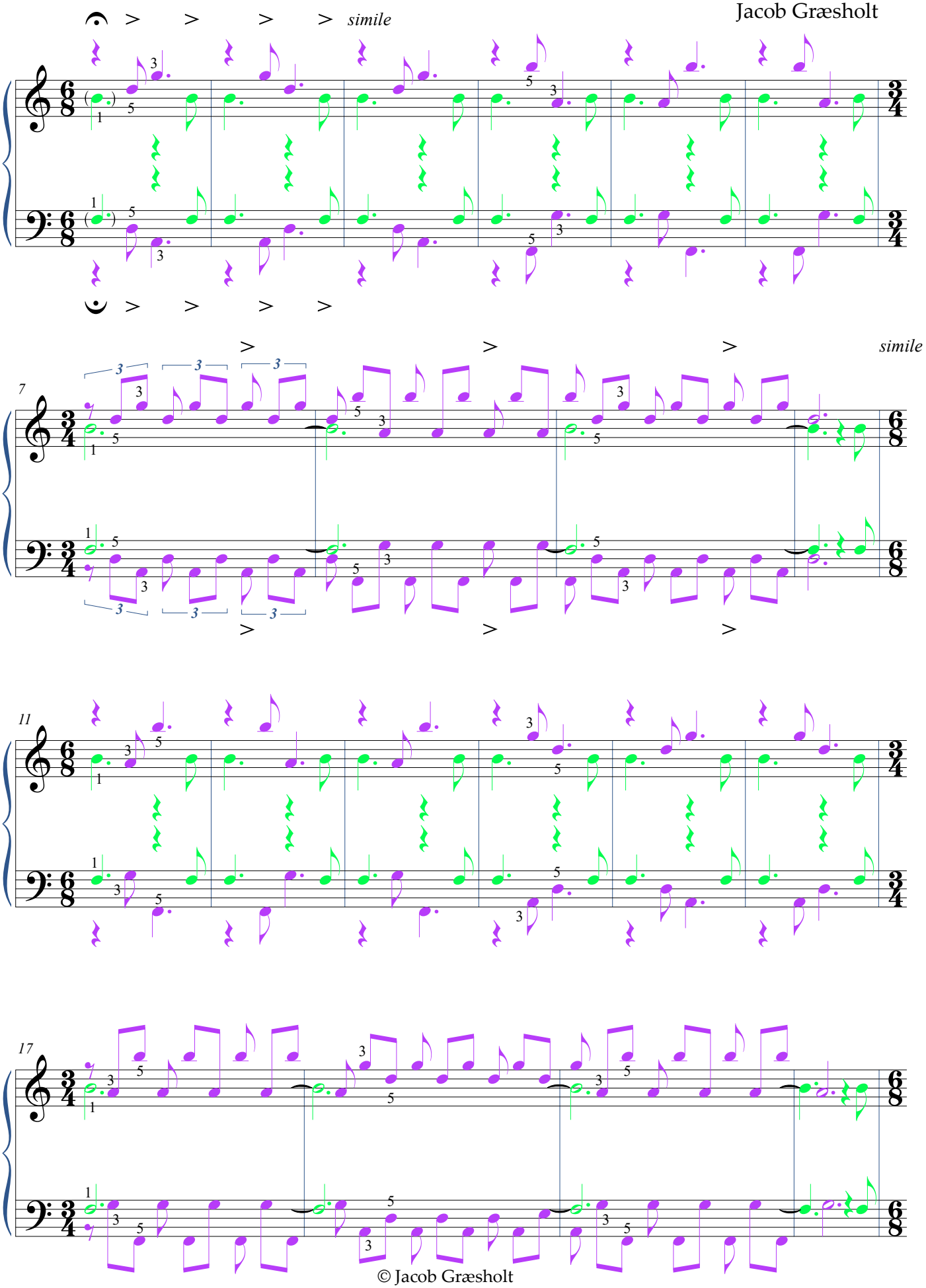
Artikulierter Übersatz, 3.-4. Finger



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

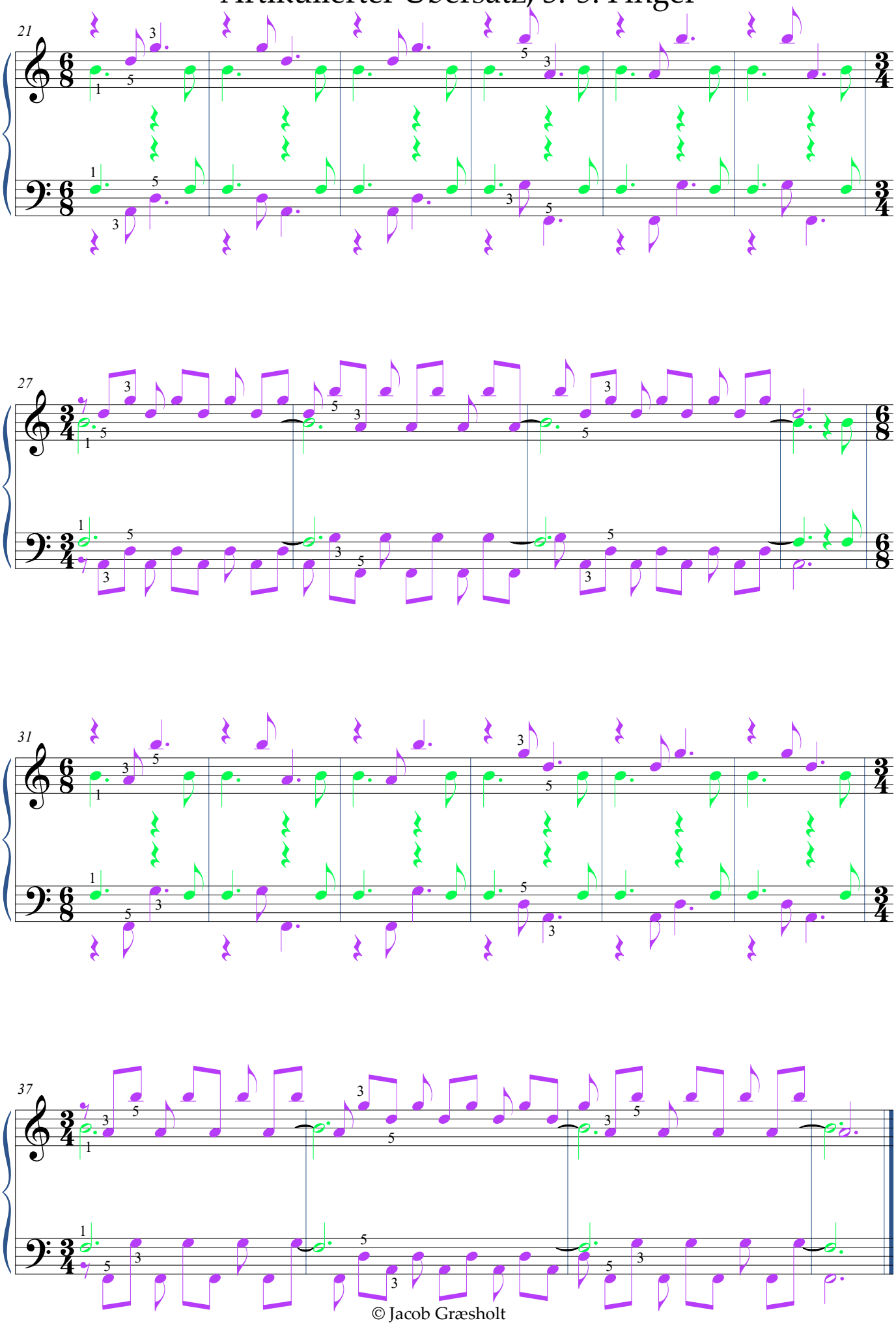
Artikulierter Übersatz, 3.-5. Finger

Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

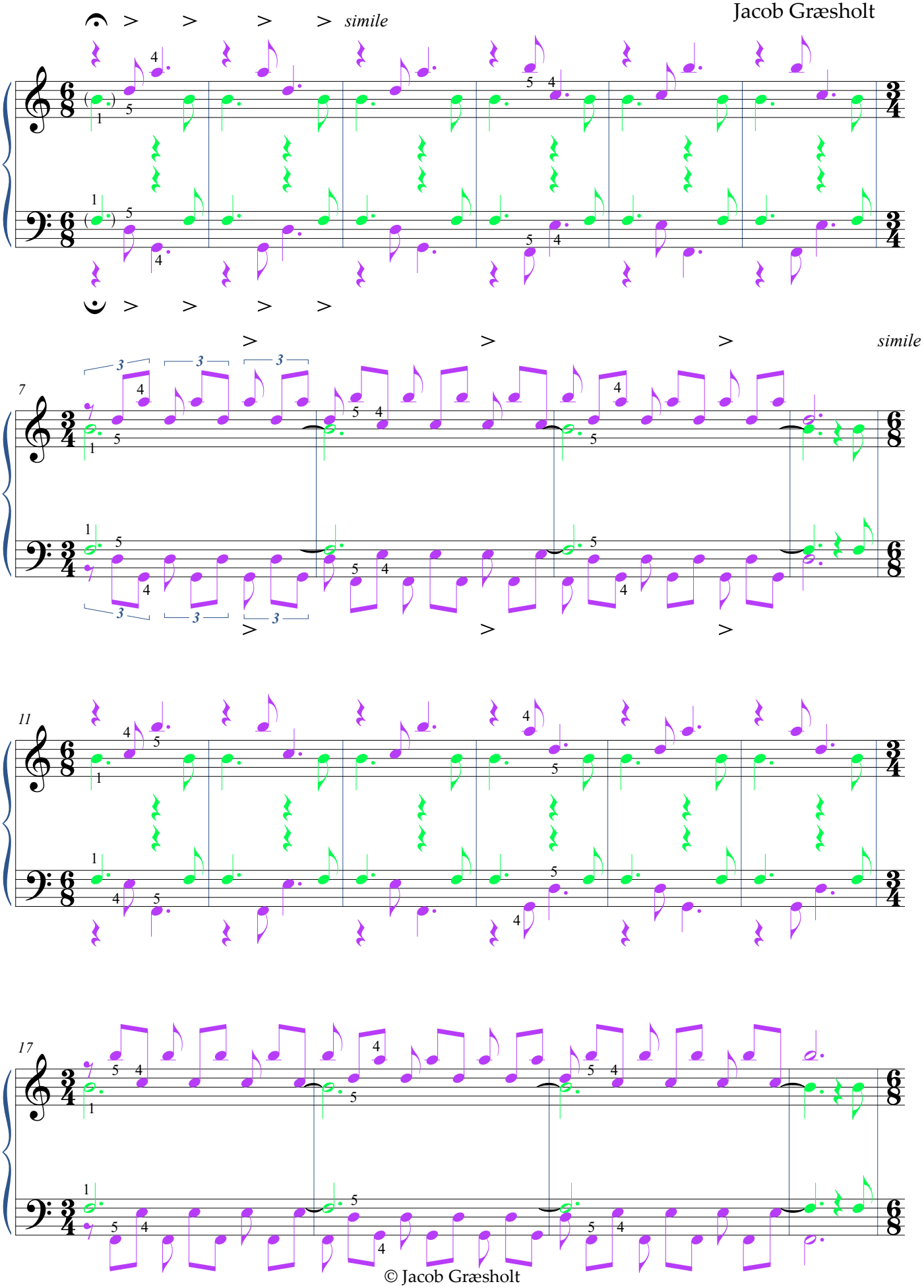
Artikulierter Übersatz, 3.-5. Finger



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

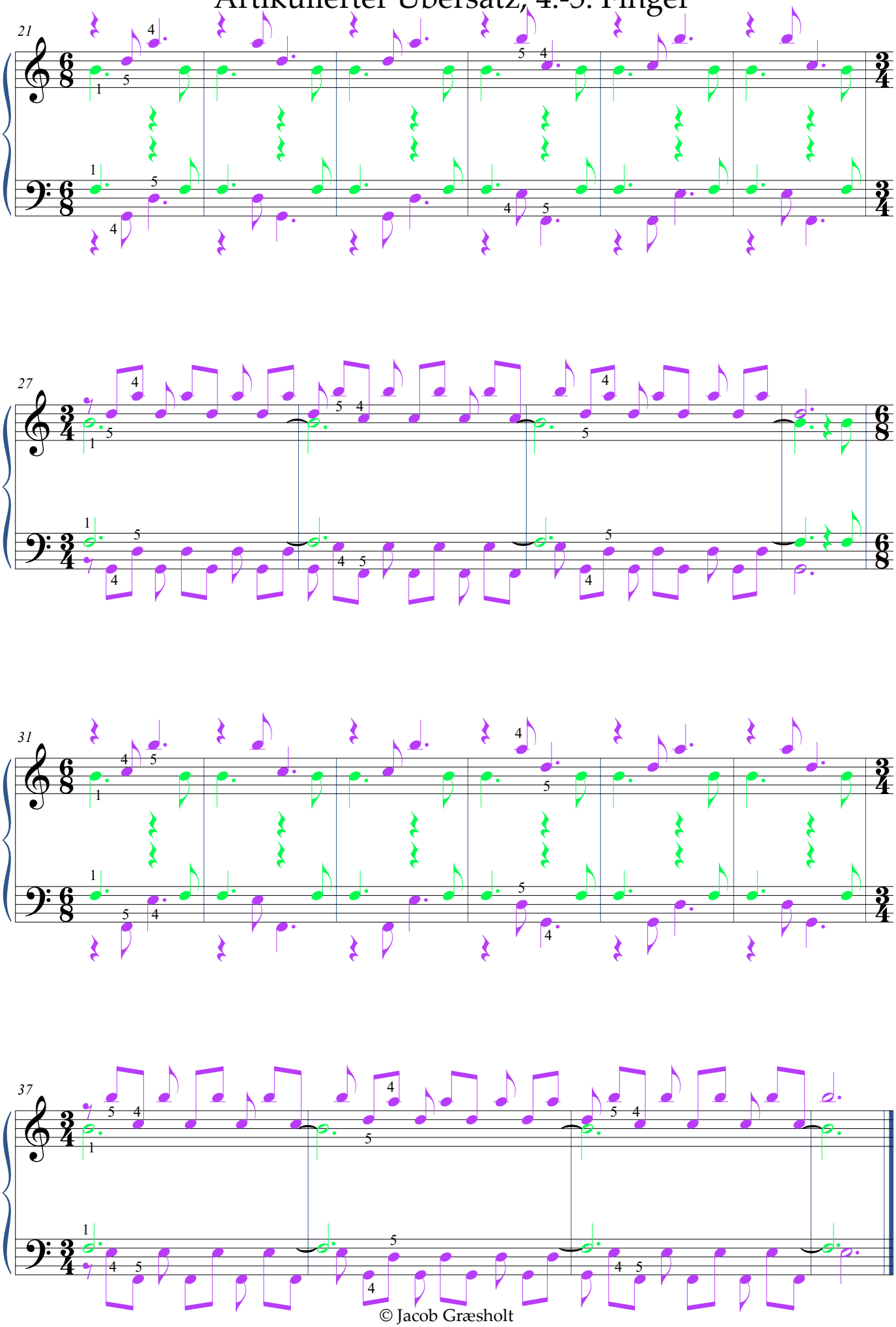
Artikulierter Übersatz, 4.-5. Finger

Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

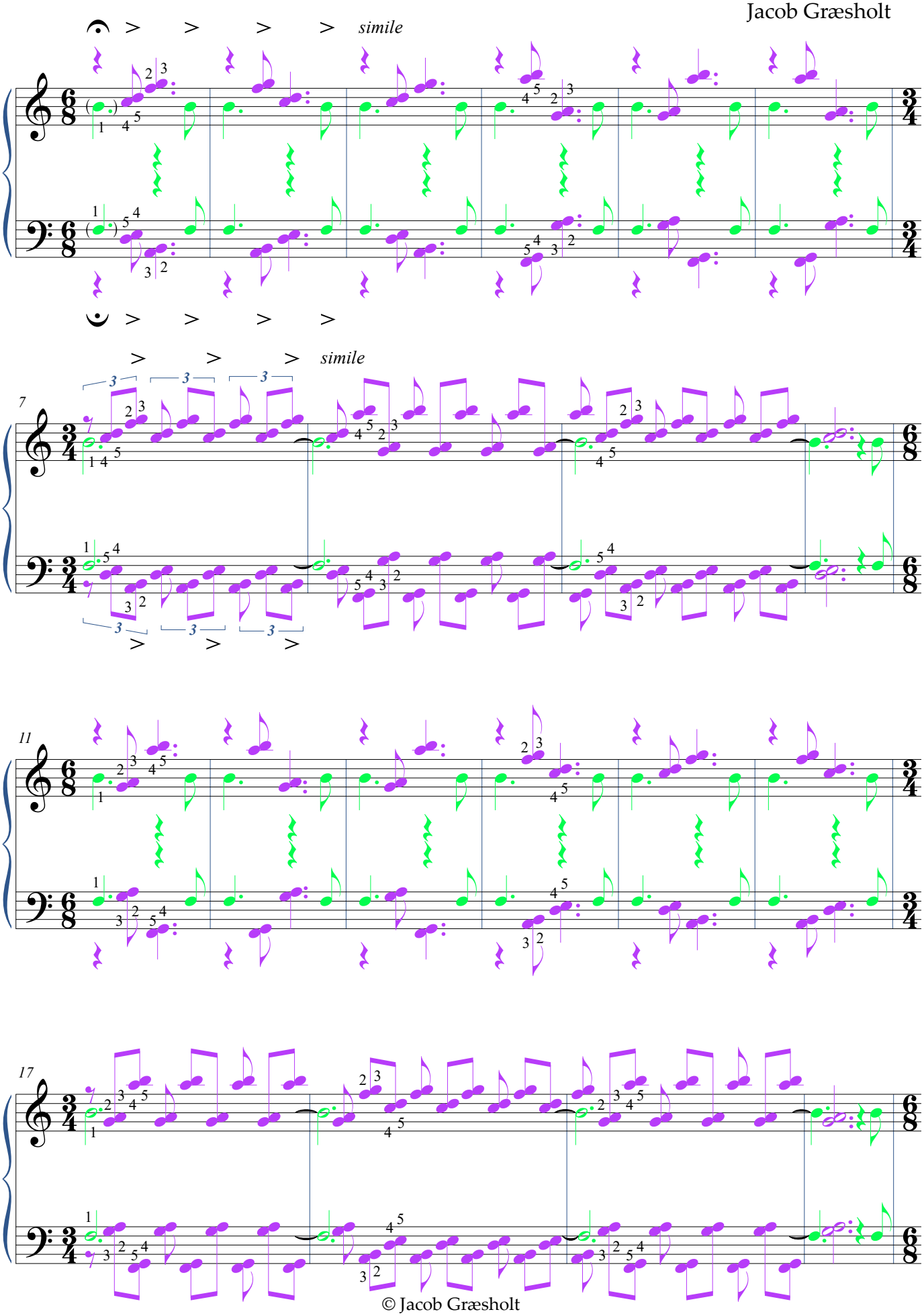
Artikulierter Übersatz, 4.-5. Finger



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

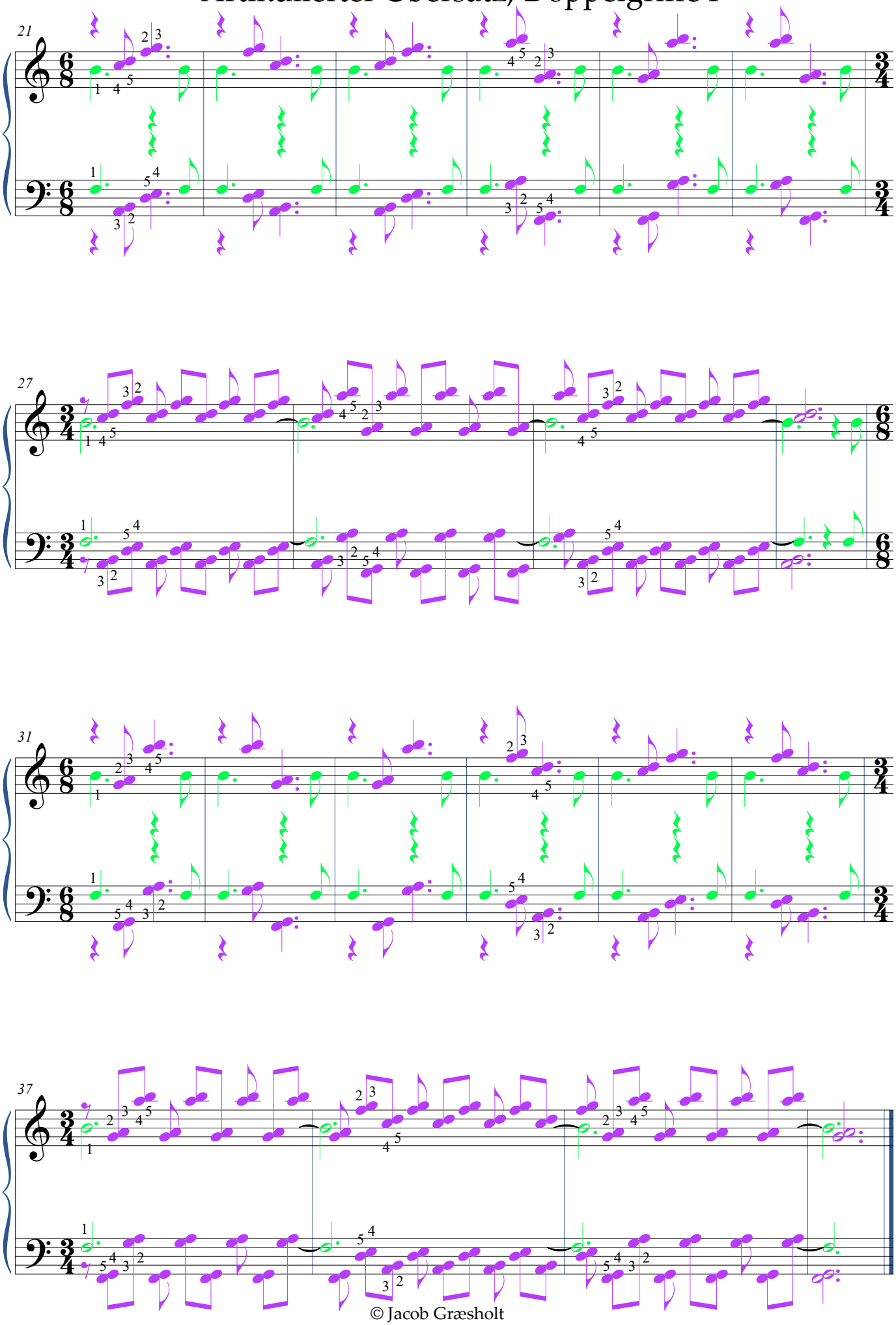
Artikulierter Übersatz, Doppelgriffe I

Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

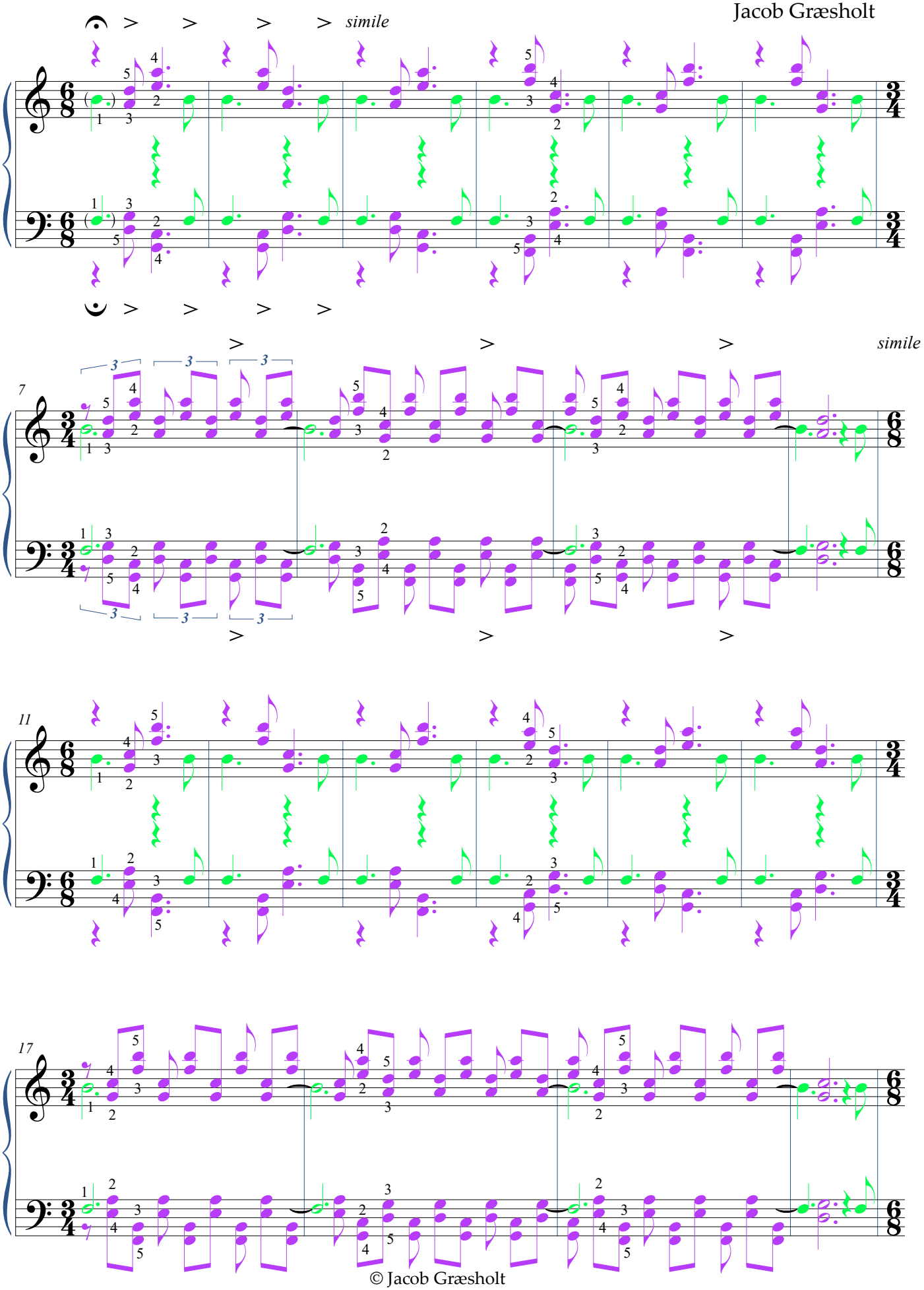
Artikulierter Übersatz, Doppelgriffe I



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

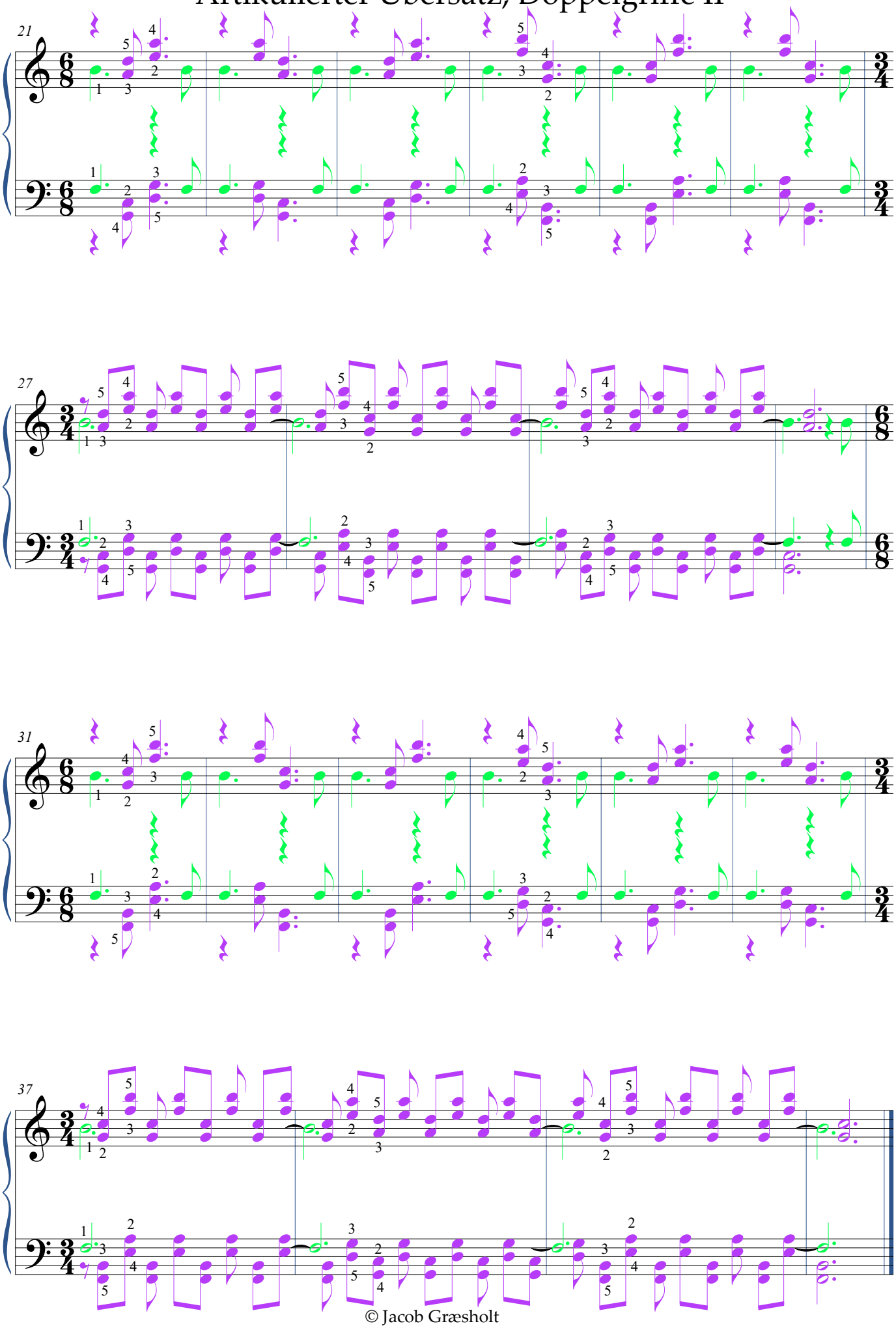
Artikulierter Übersatz, Doppelgriffe II

Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

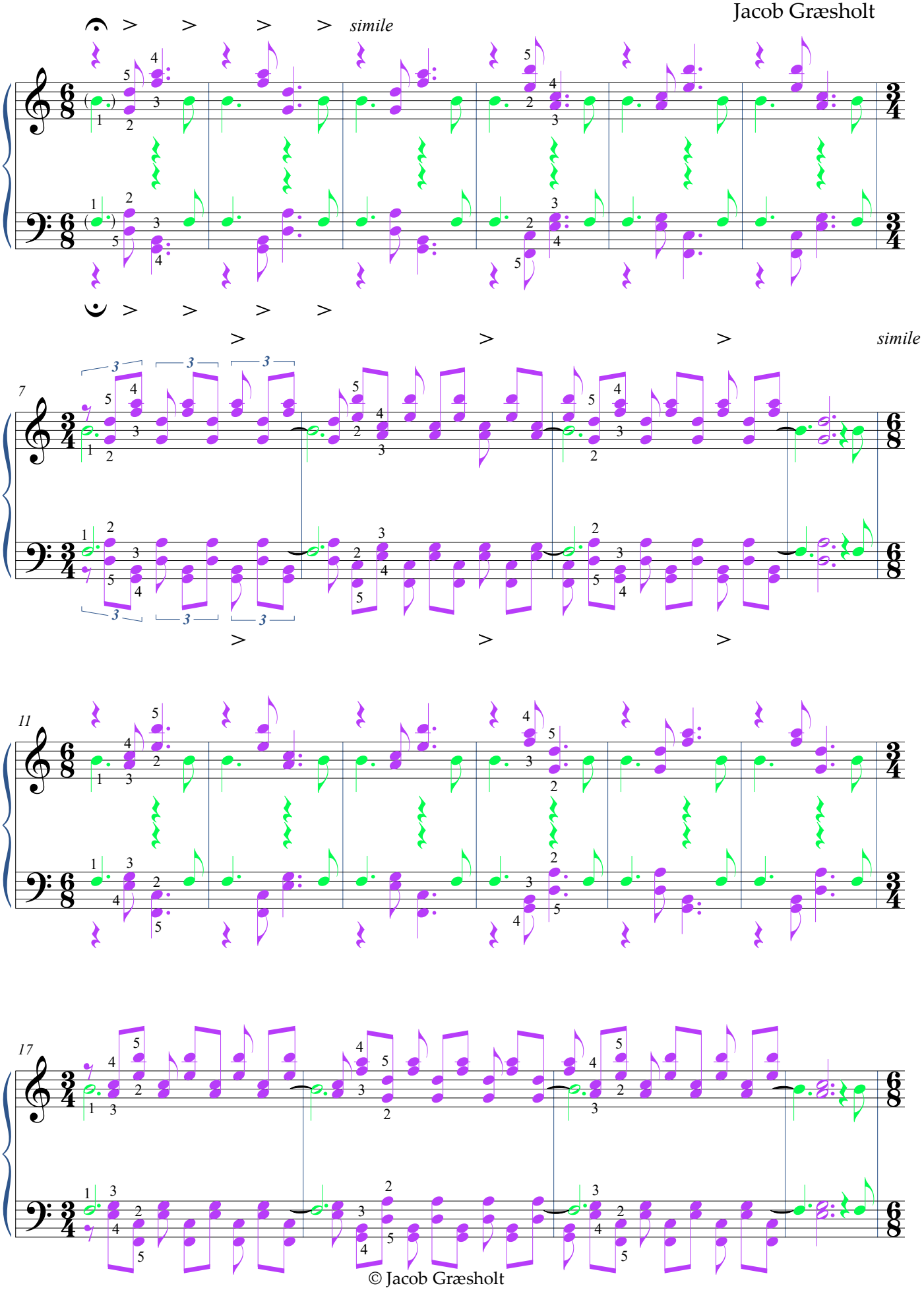
Artikulierter Übersatz, Doppelgriffe II



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

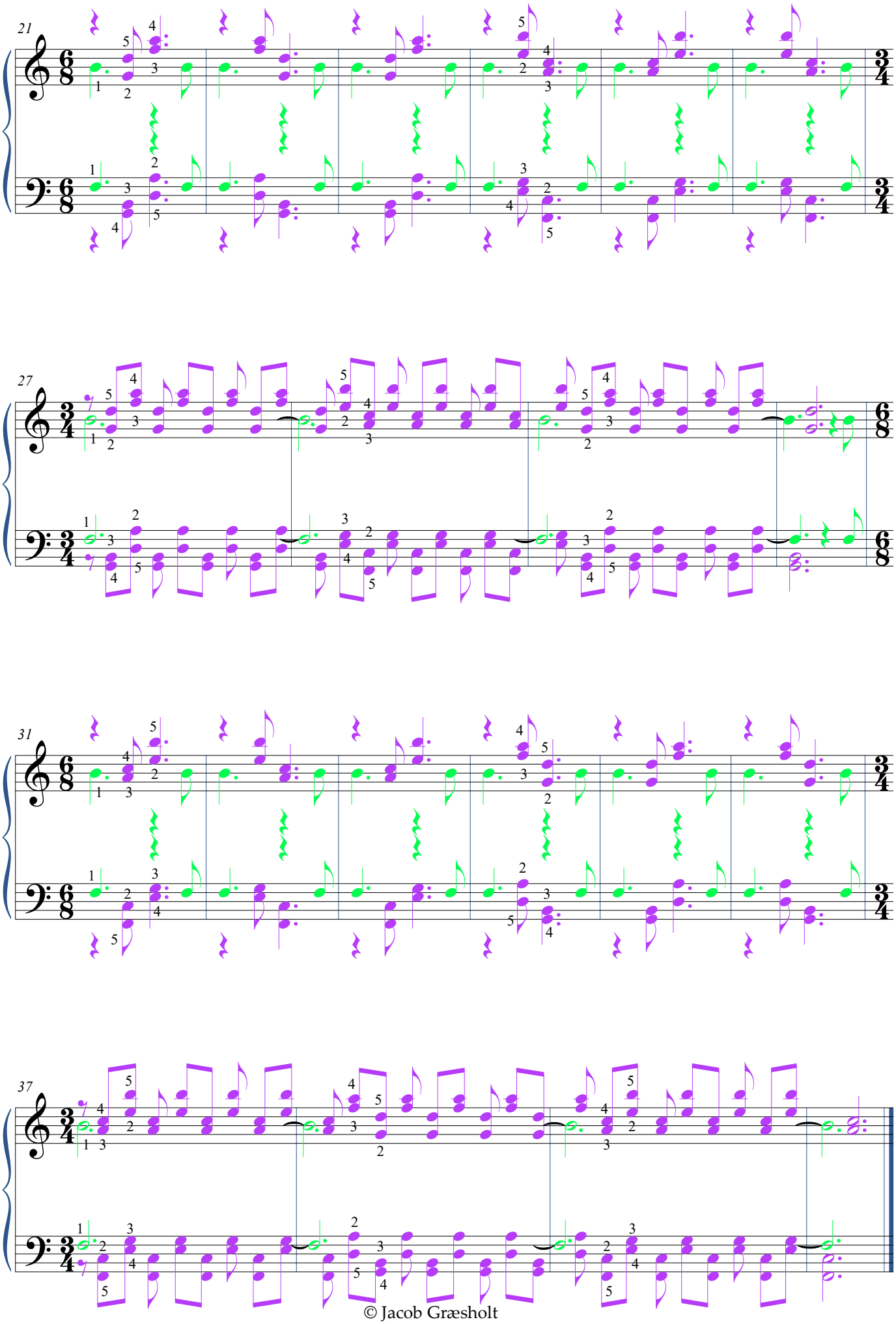
Artikulierter Übersatz, Doppelgriffe III

Jacob Græsholt



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com

Artikulierter Übersatz, Doppelgriffe III



© Jacob Græsholt
jacobpianonerd.com