

Übungsmethodik zum Ausbau von Ausdauer und Höhe für Blechbläser

Viele Blechbläser kennen das Gefühl, nach einem Konzert völlig „plattgedrückt“ zu sein. Hat man Pech, dann meldet sich dieses Problem bereits lange vor dem letzten Ton. Auch ich kenne das, ging es mir doch bis vor wenigen Jahren genauso. Als Lead-Trompeter in der Big Band war es irgendwann so weit: Nach dem letzten Ton jedes Stückes musste ich mir das Mundstück „aus den Lippen“ ziehen und die Schneidezähne wieder in die richtige Position rücken. Am nächsten Tag waren die Lippen geschwollen und ich konnte nicht daran denken, das Mundstück wieder anzusetzen.

Wie konnte es dazu kommen? Ganz einfach: Die weichen Lippen befinden sich beim Spiel zwischen hartem Mundstück und harten Zähnen. Drucklos kann der Blechbläser nicht spielen, denn Mundstück und Lippe müssen abgedichtet werden. „Druckschwaches“ Spielen funktioniert nur in einem gewissen Rahmen, klar ist, dass mit zunehmender Lautstärke und Höhe der Druck des Mundstücks auf die Lippen ansteigt.

Aber wie kann man mit diesem Problem umgehen?

Man muss den Druck abfangen, indem man die Ringmuskulatur des Mundes kontrahiert, um den Druck des Mundstückes auf die Lippen abzufedern. Weiterhin benutzt man die Mundwinkel, da der Ringmuskel ein frei schwebender Muskel ist. Dabei darf man allerdings nicht vergessen, dass auch die beste Lippenmuskulatur nichts nützt, wenn der Rest des Systems, nämlich Atmung und Zunge, nicht genauso gut funktionieren. Vielleicht kann man diese Wechselbeziehung mit dem Zusammenspiel von Motor, Reifen und Fahrwerk bei einem Rennwagen vergleichen: Versagt ein Faktor, rückt die Aussicht auf einen Sieg in weite Ferne.

Darum zielen die Übungen in diesem Buch auch nicht alleine auf einen Kraftaufbau und Ausbau der Motorik der Lippenmuskulatur, sondern helfen auch, den Einsatz des Atemapparates und der Zunge zu optimieren. Neben dem regelmäßigen Üben auf dem Instrument ist es dabei wichtig, auch ohne Instrument zu trainieren. Zu diesem Thema empfehle ich als weiterführende Lektüre das Buch „Brass Master Class“ von Malte Burba¹.

Es kann natürlich auf keinen Fall primäres Ziel eines jeden Trompeters sein, irgendwann einmal ein C4 oder gar noch höhere Töne spielen zu können. Es ist allerdings sicher ein erfreulicher Nebeneffekt, dass die Optimierung der individuellen Blastechnik eigentlich auch immer einen Ausbau der Höhe als sekundäres Ergebnis mit sich bringt. Zudem sollte man sich immer vor Augen führen, dass die bessere Beherrschung des Instrumentes dem Musiker auch mehr Freiheit beim

Musizieren schenkt. Ich spreche hier nicht nur von der Technik am Instrument, sondern auch von der Ausdauer. Daher ist es klar, dass neben technischen und den vielen anderen Übungen auch regelmäßig spezielle Übungen zum Ausbau der Ausdauer ins Übungsprogramm eingebaut werden sollten.

Das vorliegende Übungsheft ist keine neue Blechblasmethode. Und dennoch unterscheidet es sich in seiner methodischen Vorgehensweise deutlich von anderen Verfahrensweisen und Übungsheften. Die Übungen sind konzipiert, um gezielt Ausdauer, Kraft und Koordination aufzubauen und somit sein gesamtes Spiel eindeutig zu verbessern.

Wie bereits angemerkt: Es sollte auch ohne Instrument geübt werden. Teile der Lektionen sind gut durch „buzzen“ oder mit dem BERP bzw. dem MACK trainierbar. Allerdings ist es beim Üben ohne Instrument sinnvoll, die Tonhöhe immer wieder durch Abgleichen mit Klavier, Keyboard oder Stimmgerät zu kontrollieren.

Immer wieder werde ich in Workshops gefragt, ob es konkrete Übungen gibt, die helfen, Ausdauer und Höhe auszubauen. Dieses Heft fasst die Antworten auf solche Fragen zusammen und macht sie gleichzeitig möglichst vielen Blechbläsern zugänglich. Dabei berufe ich mich auf meine langjährige Erfahrung und die intensive Auseinandersetzung mit den verschiedensten Trainingsmethoden. Alle Übungen sind seit Jahren Teil meines täglichen Übungs-Programms. Ich verdanke ihnen den entscheidenden Ausbau meiner Ausdauer und Höhe. Sie verbessern und erhalten meine Koordination, meine Kraft und meine Ausdauer.

Abschließend gebe ich den Rat, regelmäßig, aber nicht übertrieben zu üben. Mehr als ein Viertel des täglichen Übungsprogramms sollten die Lektionen aus diesem Heft nicht einnehmen. Selbstverständlich kann nur der Blechbläser von diesem Heft profitieren, der stets auf die technisch saubere Ausführung achtet.

Übemethodik

Meine Übungs-Methode habe ich aus dem Ausdauersport abgeleitet. Natürlich spielen beim Ausdauersport noch eine Menge anderer Faktoren eine Rolle, wie zum Beispiel das Kreislaufsystem, das beim Trompeten natürlich bedeutend geringer beansprucht wird als beim Sport. Trotzdem lassen sich Trainingsmethoden und Aufbau einer Übungseinheit aus diesem Bereich zum Teil auf das Trompetenspiel übertragen.

Wenn man zum Beispiel seine Bewegungsabläufe im Langstreckenlauf optimiert, kann man mit weniger Anstrengung das gleiche Tempo halten oder mit gleicher Anstrengung ein höheres Tempo gehen. Da das Trompeten ebenfalls ein Zusammenspiel von Bewegungsabläufen der Zunge, Lippen und Atmung ist, kann ich nicht nur durch Steigerung der Kraft, son-

dern auch durch Optimierung eben dieser Bewegungsabläufe meine Ausdauer verbessern und als Nebeneffekt auch höher spielen. Ich muss aber ebenfalls meine Muskeln trainieren, damit sie die Bewegungsabläufe unter Belastung länger bestmöglich durchführen können.

Denn wenn Muskeln erschöpfen, kommt es zuerst zum Verlust der Sensibilität, bevor schließlich die Kraft nachlässt. Ein einfaches Beispiel: Wenn ich mit ausgestrecktem Arm etwas für längere Zeit halte, dann beginnt zuerst der Arm zu zittern, bevor ich den Gegenstand abstellen muss, da die Kraft erschöpft ist. Ebenso ist es beim Trompeten. Man kann den Ton nicht mehr sauber halten, aber mit Gewalt auch noch zwei Töne höher spielen. Wir als Trompeter sind eine Mixtur aus 100m-Sprinter und Marathonläufer, d.h. wir müssen lange spielen können, aber auch mal einen kurzen Highnote-Einsatz hinlegen und danach locker weiterspielen. Darum müssen wir unseren Übungsaufbau auch zielgerichtet gestalten und unseren Körper auf alle Anforderungen eines Konzertes vorbereiten. Dabei ist darauf zu achten, dass wir die Zeit, die uns zum Üben zur Verfügung steht, nicht gänzlich mit Ausdauerübungen verbrauchen. Um die Ausdauer zu trainieren, sollte man Übungen mit geringer Intensität spielen, das heißt nicht zu hohe Übungen, die man möglichst oft wiederholt. Hier trainiert man ähnlich einem Marathonläufer, der lange Läufe ohne große Intensität absolviert, um den Körper auf die lange Distanz vorzubereiten. Das hilft der Ausdauer, aber nicht der Höhe. Hier muss der Körper an das Maximum herangeführt werden.

Mit mittellangen Sprints versucht man im Langstreckenlauf, seine Ausdauer geschwindigkeit zu verbessern. Das Gleiche funktioniert auch beim Trompeten. Mit Übungen, die an die Grenze führen, verbessert man seine Höhen.

Für Kraftübungen sollte man die Übungen ähnlich einem Bodybuilder immer in Sätzen üben und sich genügend Zeit für die Erholung nehmen, die Lippen-, Atem und Zungenmuskulatur brauchen. Die benötigten Erholungsphasen sollten dann natürlich mit zunehmender Ausdauer kürzer und die Spielphasen länger werden.

Grundsätzlich gilt: Ein Muskel baut sich nur auf, wenn man ihn reizt, d.h. wenn man ihn über die Grenze seiner Möglichkeiten hinweg belastet. Erst dann „wächst“ er. Auch das Atemvolumen kann man nur vollständig nutzen, wenn man es regelmäßig trainiert.

Die Übungen müssen nicht in der Reihenfolge gespielt werden, in der sie in diesem Heft stehen. Man sollte sie mischen und auch mit seinem Lehrer besprechen, welche zum derzeitigen Stand des eigenen Spiels den größten Fortschritt bringen. Worauf man bei den einzelnen Übungen achten sollte, habe ich jeweils angemerkt.

Aufteilung der Übungen

Ich habe die Übungen in drei Kategorien aufgeteilt.

1. Koordination

2. Kraftaufbau

3. Ausdauer

Allerdings lassen sich diese drei Kategorien kaum klar voneinander abgrenzen.

Unter **1. Koordination** findet man Übungen, bei denen hauptsächlich der Bewegungsablauf, also die Motorik trainiert wird. Die Koordinationsübungen trainieren nicht nur die Arbeit der Lippen, sondern auch die der Zunge und der Atmung. Die verschiedenen Übungen sollte man in unterschiedlichen Lautstärken spielen. Wichtig ist dabei ein gleichmäßiger Luftfluss, egal in welcher Lautstärke man spielt. Pausen sollte man machen, bevor ein Gefühl der Ermüdung auftritt. Bei ansteigender Tonhöhe werden die Lippen kontrahiert und die Zunge bewegt sich nach vorn. Bei fallender Linie sollen sich die Lippen wieder soweit wie nötig, aber nicht mehr, entspannen und die Zunge sich wieder zurück bewegen. Die Stütze sollte nicht nachlassen.

Unter **2. Kraftaufbau** finden sich Übungen, die an das Kraftmaximum heran gehen und somit die Muskeln und das Zusammenspiel von Atmung, Zunge und Lippe trainieren. Wichtig ist, diese Übungen immer in Sätzen zu üben, das heißt so lange zu spielen, bis die Kraft nachlässt. Auf eine kurze Erholungspause folgt dann eine erneute Belastungsphase. Nie bis zur kompletten Erschöpfung spielen, sondern immer nur so weit, dass der Muskel gereizt wird!

Unter **3. Ausdauer** findet man Übungen, die auf eine lange, aber nicht maximale Belastung im mittleren Bereich ausgelegt sind. Man könnte dafür auch einfach lange Töne im mittleren Bereich aushalten, jedoch finde ich es sinnvoller, auch gleich die Finger und die Zunge mitzutrainieren. Darum sind diese Übungen langsam zu spielen. Zu achten ist auf sauberes Drücken der Finger, auf gleichmäßigen Luftstrom und die Bewegung der Zunge.

Ich habe die Übungen in der Reihenfolge zusammengestellt, in der ich sie selbst praktiziere. Jeder Musiker sollte ausprobieren, in welcher Folge sie für ihn am besten geeignet sind, und sich ein entsprechendes Übungs-Programm zusammenstellen oder zusammenstellen lassen.

Viel Erfolg!

Joachim Kunze (www.jo-kunze.de)