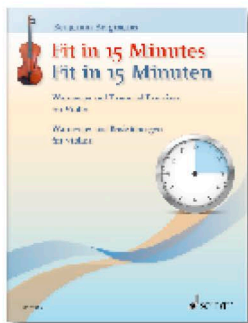


Inhalt

Vorwort	4
1. Bogenwechsel-Übung	6
2. Die Zweiton-Übung	9
3. Lagenwechsel gleicher Distanz	13
4. Saitenwechsel an Frosch und Spitze	17
5. Dehnung des Quartrahmens	19
6. Die Fünfton-Übung	23
7. Die Vierton-Übung	28
8. Lagenwechsel zunehmender Distanz	32
9. Tonleitern und Dreiklänge	36
10. Doppelgriffe	45
11. Linke-Hand-Pizzicato	54
12. Vibrato-Übung	55

Contents

Introduction	5
1. Bow changes	6
2. The two-note-exercise	9
3. Shifts of same distance	13
4. String crossing at the frog and the tip	17
5. Extension exercise	19
6. The five-note-exercise	23
7. The four-note-exercise	28
8. Shifts of increasing distance	32
9. Scales and arpeggios	36
10. Double stops	45
11. Left-hand pizzicato	54
12. Vibrato exercise	55



Leseprobe / Preview

Benjamin Bergmann

Fit in 15 Minuten
Warm-ups und Basisübungen
für Violine

Schwierigkeit: 2-4
 Sprache: deutsch / englisch
 ISBN 978-3-7957-4448-9
 ED 22315

Erhältlich im Handel und online

Fit in 15 Minutes
Warm-ups und Essential Exercises
for violine

Difficulty: easy to advanced
 Language: German / English
 ISBN 978-3-7957-4448-9
 ED 22315

Available from music stores and online.

Vorwort

Einspielübungen sind eine sehr individuelle Angelegenheit. Inhalt und Dauer variieren je nach Entwicklungsstand der Technik und momentaner Fitness. Grundsätzliche technische Defizite, die nur durch regelmäßiges Training aus dem Weg geräumt werden können, sowie spezielle Anforderungen des im Anschluss zu spielenden Repertoires können – z. B. durch Ausführung in den entsprechenden Tonarten oder Stricharten – in die Einspielphase einbezogen werden. Im Allgemeinen aber haben Einspielübungen immer zwei Ziele: Zum einen wärmen sie die Muskeln, Sehnen und Gelenke auf und sensibilisieren den Körper für geschmeidige, kraftsparende Bewegungsabläufe, die den ganzen Körper einbeziehen. Zum anderen setzen sie einen Kreislauf in Gang, der sich zwischen Kopf, Hand und Ohr vollzieht: Er beginnt mit der Klangvorstellung und der mentalen Repräsentation der Bewegung, die diesen Klang erzeugt, gefolgt von der Ausführung der Spielbewegung, dem genauem Hören auf das Klangergebnis, dem rückkoppelnden Vergleichen des Gehörten mit dem klanglich als auch haptisch Vorgestellten, und endet gegebenenfalls mit der Korrektur der Spielbewegung.

Da die Violintechnik im Wesentlichen auf folgenden vier musikbezogenen Bewegungen aufbaut, nämlich auf

- Bogenwechsel und -artikulation
- Saitenwechsel
- Fingerwechsel und -verschieben innerhalb einer Lage
- Lagenwechsel,

ist es sinnvoll, jeden dieser Bereiche in die Einspielphase einzubeziehen, um auf möglichst viele Anforderungen des Repertoires vorbereitet zu sein. Diese vier Spielbewegungen, durch die alle Tonhöhen und -dauern bestimmt werden, sind in Wahrheit keine Wechsel, sondern Verbindungen: Verbindungen zwischen Tönen, die mit künstlerischer Aufmerksamkeit gestaltet werden. Technik und Musikalität gehören untrennbar zusammen. Einen detaillierten Einblick in alle Bereiche und Zusammenhänge der Technik, sowie praxiserprobte Übungen zu allen Spielbewegungen bietet die sechsbändige Publikation „Systematische Violintechnik – Die Bausteine des Violinspiels“ der Autoren Helmut Zehetmair/Benjamin Bergmann, Schott ED 21161-1. Am Ende jeder Einspielübung wird daher auf weiterführende Übungen aus der Systematischen Violintechnik verwiesen.

Da die technischen Voraussetzungen bei Anfängern und professionellen Geigern unterschiedlich sind, bieten wir jede Übung in drei Stufen zunehmender Komplexität an:

- Level 1: Übungen für Anfänger
- Level 2: Übungen für Fortgeschrittene
- Level 3: Übungen für Studierende oder professionelle Geiger.

Die Gliederung in drei Ebenen sorgt für didaktische Transparenz und versteht sich nicht als Abgrenzung, sondern als Anregung, Zusammenhänge zu erkennen, Grundlagen zu pflegen oder technisches Neuland zu erobern.

Ich danke Marlene Crone für die treffende Übersetzung der Texte ins Englische.

Benjamin Bergmann

Introduction

Warm-up exercises are a highly individual matter. Their content and duration vary depending on the level of technical development and fitness. Basic technical deficiencies, which can only be fixed through regular training, as well as special requirements of the current repertoire, could also be included in the warm-up phase – for example through applying the same key or bowing. In general, there are two main purposes of the warm-up exercises: first, to warm up the muscles, tendons and joints, and to sensitize the body for supple, energy saving movements, which include the whole body. Secondly, they start the cycle between the mind, hand and ear: beginning with the imagination of the sound and the mental representation of the motion creating it, followed by the execution of the motion, paying careful attention to the sound result, comparing the produced sound with the imagined sound and haptic (relating to the sense of touch) representation of the motion, finishing the cycle with probable correction.

Since violin technique is substantially based on four music-related movements, namely:

- change of bow and articulation
- change of string
- change or slide of finger in one position
- change of position,

it would make sense to include each of these movements into the warm-up phase in order to be prepared for as many as possible challenges of the repertoire. These four music-related movements, that define all pitch and length of sounds, are in reality no changes, but connections: connections between notes, which are shaped with aesthetic consciousness. Technique and musicality always go hand-in-hand. A detailed insight in all areas and correlations of technique, including the most efficient exercises, can be found in the six volumes of "*Systematische Violintechnik – Die Bausteine des Violinspiels*" by Helmut Zehetmair/Benjamin Bergmann, Schott ED 21161-1. At the end of each warm-up exercise we refer to continuative exercises from the *Systematische Violintechnik*.

As the technical precondition of beginners and professional violinists vary, we offer each exercise at three levels of progressive complexity:

- Level 1: Exercises for beginners
- Level 2: Exercises for advanced
- Level 3: Exercises for tertiary students and professionals.

The division in three levels provides didactic transparency. It is not meant to create boundaries, but serves as a stimulation to identify correlations, to polish basics or to conquer new technical challenges.

I would like to thank Marlene Crone for the excellent translation of the texts into English.

Benjamin Bergmann
Translation: Marlene Crone

1. Bogenwechsel-Übung

Ziel: Geschmeidigkeit des Bogenwechsels an Spitze und Frosch. Bei Level 2 und 3 zusätzlich: Intonations-Übung.

Ausführung: Rechte Hand: Ganzbogenstriche vom untersten Frosch bis zur Bogenspitze mit gleichmäßigem „Eintauchen“ in die Saite / das Saitenpaar. Kontaktstelle an die Saitendicke anpassen: dünne Saiten stegnäher streichen, dicke stegferner. Gewicht zur Spitze hin zunehmen lassen, damit der Kontakt zwischen Haaren und Saite(n) gleich bleibt. Der kleine Finger ist am Frosch runder und trägt einen Großteil des Bogengewichts. An der Spitze ist er gestreckter. Der Zeigefinger berührt die Bogenstange am Frosch mit weniger Druck etwas näher am Endgelenk, an der Spitze mit etwas mehr Druck näher am Mittelgelenk. Daumen von Frosch bis Schwerpunkt ganz locker, in der oberen Hälfte reagiert er mit zartem Gegendruck zum Zeigefinger. Beim Bogenwechsel geschmeidige Bewegung im Handgelenk, in den Fingerwurzelgelenken (besonders dem des Mittelfingers), bis in die Fingerendgelenke. Bogen am Frosch stärker gekantet als an der Spitze.

Level 2 und 3: **Linke Hand:** Intonation der Sexten harmonisch-rein. Das heißt, die großen Sexten werden eng gegriffen, der 1. Finger wird an die tiefe leere Nachbarsaite angepasst und entsprechend etwas tiefer aufgesetzt. Die Quartan werden rein intoniert, der 1. Finger wird passend zur oberen Nachbarsaite etwas höher aufgesetzt. Die beiden Aufsetzpositionen des 1. Fingers liegen also nicht gegenüber!

Level 3: Ist die Anzahl der kurzen Töne ungerade (3, 5, 7...), so kann der Strich „verlängert“ werden, indem der Bogen nach der langen Ganzbogen-Note schnell entlastet und an der Oberfläche der Saite sehr schnell und unhörbar ca. 5 cm zurückgeholt wird, bevor der nächste Ton in der gleichen Strichrichtung gespielt wird.

Empfohlene Dauer: 2 – 3 Minuten
Tempo: MM ♩ = ca. 52

Variation: Die Komplexität der Übung kann gesteigert werden, wenn zwei Finger die Saite queren, z. B. in Sexten und Quartan mit Fingersatz 1+2 / 2+1 oder 2+3 / 3+2 bzw. 3+4 / 4+3, in Septimen und Terzen mit 1+3 / 3+1 oder 2+4 / 4+2, oder in Oktaven und Sekunden mit 1+4 / 4+1.

1. Bow changes

Objective: Suppleness of bow changes at the tip and frog. At levels 2 and 3 additionally: intonation exercise.

Practice: Right hand: Whole bows from the very heel to the tip of the bow, sinking into the string/pair of strings with even weight. Matching sounding point: thin strings played closer to the bridge, thick strings further away. Applying more weight towards the tip in order to keep equal contact between hair and string. The little finger is more curved at the frog, carrying most of the bow weight. It is straighter at the tip. The index finger touches the bow at the frog with less pressure somewhat closer to the end joint of the finger, at the tip with somewhat more pressure closer to the middle joint. The thumb is held looser between the frog and the balance point, in the upper half it reacts with matching counter pressure to the index finger. At the bow change, smooth motion of the wrist, the finger root joints (especially middle finger) up to the end joints. Bow at the frog touching with the outside edge of the hair, and at the tip with full hair.

Levels 2 and 3: **Left hand:** The intonation of the sixths is harmonic, which means the major sixths are smaller, the first finger matches the neighboring open lower string and is accordingly placed somewhat lower. The fourths are tuned pure, the first finger matches the neighboring open upper string and is placed somewhat higher. The placement of the first finger on both strings is not parallel.

Level 3: When the number of short notes is odd (3, 5, 7...), the stroke can be prolonged by quickly releasing the pressure after the whole bow note and inaudibly retaking it quickly approx. 5 cm, before the next note is played in the same bowing direction.

Recommended duration: 2 – 3 minutes
Tempo: Metronome ♩ = approx. 52

Variation: The complexity of the exercise can be extended when both fingers cross the string, for example in sixths and fourths with the fingering 1+2 / 2+1 or 2+3 / 3+2 respectively 3+4 / 4+3, in sevenths and thirds with 1+3 / 3+1 or 2+4 / 4+2, or in octaves and seconds with 1+4 / 4+1.

Stumme Übung einer Bewegungskomponente des Ganzbogenstrichs, die gerne in Vergessenheit gerät: Den rechten Arm vor sich ausstrecken, Bogenspitze zeigt nach links. Bogenspitze horizontal (parallel zum Fußboden) nur durch Bewegung der Finger zur linken Schulter schwenken. Dabei entfernt sich das Fingerwurzelgelenk des schließlich gestreckten kleinen Fingers maximal von der Bogenstange. Im Gegenzug nähert sich das des Zeigefingers an die Stange. Dann mit der Bogenspitze in die entgegengesetzte Richtung vom Körper weg zeigen, in gegenläufiger Bewegung. Das Fingerwurzelgelenk des kleinen Fingers ist jetzt nah an der Bogenstange, das des Zeigefingers maximal entfernt. Dieses diagonale Hin- und Herschwenken mehrmals wiederholen, ohne das Handgelenk dabei zu bewegen. Diese Übung fördert die Geschmeidigkeit des „Gelenks“ zwischen Fingern und Bogen.

Silent exercise with a component of the whole bow stroke, which is often neglected: stretch out the right arm in front of you, tip of the bow pointing to the left. Turn the tip of the bow horizontally (parallel to the floor) towards the left shoulder using only fingers. Thereby the finger root joint of the little finger reaches the maximum distance to the frog. At the same time, the finger root joint of the index finger draws closer to the bow. Then turn the tip of the bow away from the body in the opposite direction. The finger root joint of the little finger is now closer to the frog, the index finger reaches the maximum distance away. Repeat this diagonal sweeping back and forth several times without moving the wrist. This exercise facilitates the suppleness of the "joint" between finger and bow.

Level 1:

g.B./WB Sp./Pt. g.B./WB Fr./H

Level 2:

g.B./WB

g.B./WB Sp./Pt. g.B./WB Fr./H

© 2016 Schott Music GmbH & Co. KG, Mainz

Level 3:

g.B./WB Sp./Pt. g.B./WB Fr./H g.B./WB Sp./Pt. g.B./WB Fr./H

© 2016 Schott Music GmbH & Co. KG, Mainz

→ Eine Einführung in das harmonisch-reine, das pythagoreische und das gleichstufig temperierte Intonationssystem findet sich in der *Systematischen Violintechnik*, Band 1 (Schott ED 21161), S. 88.

→ For an introduction to the harmonic, Pythagorean and equally tempered intonation system, please refer to *Systematische Violintechnik*, Volume 1 (Schott ED 21161), p88.

2. Die Zweiton-Übung

Ziel: Lockerer, flatternder Fingerfall aus dem Fingerwurzelgelenk.

Ausführung: *Linke Hand:* Finger aus dem Fingerwurzelgelenk etwas höher heben als gewöhnlich und durch die etwas größere Fallhöhe ein leichtes Klopfgeräusch erzeugen. Wie beim Klopfen an eine Tür löst sich der Fingerdruck, sobald der Finger auf die Saite gefallen ist. Der Finger, der den tieferen Ton der Terz spielt, bleibt liegen. Finger mit dem linken Teil der Kuppe aufsetzen und nach dem Aufsetzen nicht in Richtung des oberen Nachbarfingers kippen. Der Daumen bleibt der lockere Gegenspieler, insbesondere da, wo die leere Saite gespielt wird. Beim Tonwechsel zwischen dem 2. und 4. Finger entspannt sich der 1. Finger und kann sogar aufgehoben werden. Der Daumen kann dann etwas weiter in Richtung des 2. Fingers vorgerückt werden, um dem Fingerpaar 2 + 4 ein stabileres Gegenüber zu bieten. Insbesondere der 4. Finger sollte immer in Bogenform wie ein Brückenbogen (= statischer Träger) aufgesetzt werden, und sein Fingerwurzelgelenk nicht zu weit vom Griffbrett entfernt sein.

Rechte Hand: Gleichmäßige Bogeneinteilung, konstante Strichgeschwindigkeit, dichtes Legato.

Level 2 und 3: Beim Saitenwechsel zwischen dem 3. und 1. Finger verlagert sich das Bogengewicht von einer Saite auf die Nachbarsaite, ohne eine Saite jemals ganz zu verlassen. Saitenwechsel sehr flach halten. Bogenspitze beobachten: Sie zeichnet eine flache Wellenlinie. Am Frosch wird die Saitenwechsel-Bewegung durch die Balance zwischen Kleinfinger und Zeigefinger (Wippe) unterstützt, an der Spitze trotz geschmeidiger Finger hingegen Großteils mit dem Handgelenk ausgeführt. In der Bogenmitte findet ein Übergang zwischen beiden Bewegungen statt. Bei Ausführung in langsamen und mittelschnellen Tempi den ganzen Bogen verwenden, im schnellen Tempo nur die mittlere Hälfte.

Empfohlene Dauer: ca. 2 Minuten

Tempo: MM ♩ = 120 – 180

2. The two-note-exercise

Objective: Loose, fluttering fingers, dropping from the finger root joint.

Practice: *Left hand:* Lift fingers from the finger root joint somewhat higher than usual and create a slight percussive noise by dropping them. Like knocking at a door, the finger pressure is reduced immediately as soon as the finger touches the string. The finger that plays the lower note of the third remains on the string. Place finger with the left side of fingertip and do not tilt towards the upper neighboring finger. The thumb functions as a loose opponent, especially when the open string is played. When the 2nd and 4th fingers are played, the 1st finger relaxes or may even be lifted. The thumb may then move closer to the 2nd and 4th finger. The 4th finger, in particular, should always be placed in the shape of an arched bridge, and its root joint should not be too far away from the fingerboard.

Right hand: Even bow distribution, constant speed of bow, sustained legato.

Levels 2 and 3: At the string crossing between the 3rd and 1st fingers, the weight of the bow shifts from one string to the neighboring string without ever leaving one string. Keep string crossings at a flat angle. Watch the tip of the bow: it draws a flat wavy line. At the frog, the motion of string crossing is supported by the balance between little finger and index finger (seesaw), at the tip it is mainly executed by the wrist although the fingers stay flexible. In the middle of the bow, both movements merge. When played in a slow or medium fast tempo, use the whole bow, in a fast tempo only the middle half of the bow.

Recommended duration: approx. 2 minutes

Tempo: Metronome ♩ = 120 – 180

Level 1:

© 2016 Schott Music GmbH & Co. KG, Mainz

Level 2:

A

B

C

D

© 2016 Schott Music GmbH & Co. KG, Mainz

→ Weitere Anregungen zur Zweitton-Übung finden sich in der *Systematischen Violintechnik*, Band 5 (Schott ED 21165), S. 58 und Band 6 (Schott ED 21166), S. 36.

→ For further variations of the two-note-exercise, please refer to *Systematische Violintechnik*, Volume 5 (Schott ED 21165), p58 and Volume 6 (Schott ED 21166), p36.

