



# Fluteenie



SANDRA  
ENGELHARDT

Thema: Fingergymnastik

## Fingergymnastik

Es gibt Bereiche beim Flöteüben, die haben mit Musik direkt eigentlich gar nicht so viel zu tun (je nachdem, wie man das definieren möchte ;)). Bei „Musik“ denke ich hier z.B. an die Idee von Gefühlen, von Ausdruck oder Leidenschaft. Wobei das mit der Leidenschaft nicht ganz zutrifft: denn wenn Du mit Begeisterung Bewegungen übst und Du unbedingt herausfinden willst, wie die einzelnen Muskelgruppen Deines Körpers in bestimmten Situationen zusammenarbeiten – und mehr noch: wenn es Dich interessiert herauszufinden, wie Du die Kontrolle über dieses Zusammenspiel erlangen kannst, so dass Bewegungen so ausgeführt werden können, wie Du es Dir vorstellst – dann ist das ja auch eine Form der Leidenschaft.

Einer dieser Bereiche ist die Atmung, dafür findest Du bereits in der Fluteenie 2/2015 Anregungen, wie Du Deine Atemmuskulatur kennenlernen und trainieren kannst. In dieser Ausgabe geht es um die Bewegungen unsere Finger. Ich stelle Dir Tipps und Beobachtungs-Möglichkeiten vor, die ich für sehr hilfreich halte. Diese Art, die Fingerbewegung zu trainieren, unterstützt Dich dabei, Kontrolle über das Zusammenspiel Deiner Hände zu erlangen. Ebenso kann diese Denkweise Dir dabei helfen zu verstehen, warum Du Dich an manchen Stellen immer wieder verspielt oder warum manche Griffwechsel so viel unangenehmer sind als andere.

Wenn wir uns verspielen, also vergreifen, dann hat das in der Regel nichts damit zu tun, dass wir die Noten nicht lesen könnten oder den Griff nicht kennen. Da beim Spielen aus Griffen Bewegungen werden, zeigen diese Verspieler uns, an welchen Stellen uns das Zusammenspiel der Hände, der einzelnen Finger nicht ganz klar ist bzw. wofür noch kein Muster abgespeichert ist. Denn dieses Abspeichern geschieht z. B. wenn wir Tonleitern oder Dreiklänge üben: wir lernen die Bewegung „auf Vorrat“, um sie dann im Stück abrufen zu können. Krumpelig wird es immer an den Stellen, die Bewegungen – also Griffverbindungen – bereithalten, die wir noch nicht so oft gespielt haben.

Die nachfolgende Übe-Idee fordert ein genaues „hineindenken“ in die Bewegung, indem Du die einzelnen Fingerbewegungen und das Zusammenspiel der einzelnen Finger und auch der beiden Hände bewusst wahrnimmst. So dass Dein Gehirn wach ist für 10 einzeln ansteuerbare Finger – statt großflächig nur zwei Hände wahrzunehmen.

Die Notenbeispiele auf den Mittelseiten stellen die Basis für Deine eigenen Notizen dar. Es ist eine schöne Denkaufgabe, weitere Verbindungen zu ergänzen! Besonders in der dritten Oktave wird es spannend. Oder Du notierst hier interessante Griffverbindungen, die Dir in Stücken begegnen. Die Seiten sollen als **Kopiervorlage** dienen – bitte gern vergrößern!

Auf der Rückseite findest Du Tipps und Anregungen, wie Du diese Art zu trainieren als Einheiten in Deinen Übe-Alltag einbauen kannst.



### KONTAKT Fluteenie

Deutsche Gesellschaft für Flöte e.V.  
c/o Sandra Engelhardt  
Stichwort „Fluteenie“

E-Mail: [fluteenie@floete.net](mailto:fluteenie@floete.net)

### Bewegungen an einer Hand

- nach Anzahl der beteiligten Finger
- Bewegung in die gleiche Richtung

Handwritten musical notation on a five-line staff. The notation consists of a sequence of notes: a quarter note G4, a quarter note A4, a quarter note B4, a quarter note C5, a quarter note D5, a quarter note E5, a quarter note F5, a quarter note G5, a quarter note A5, a quarter note B5, a quarter note C6, a quarter note D6, a quarter note E6, a quarter note F6, a quarter note G6, a quarter note A6, a quarter note B6, and a quarter note C7. The notes are connected by a horizontal line, indicating a continuous upward motion. The staff is followed by three empty five-line staves.

### Bewegungen an einer Hand

- nach Anzahl der beteiligten Finger
- Bewegung gegenläufig

Handwritten musical notation on a five-line staff. The notation consists of a sequence of notes: a quarter note G4, a quarter note A4, a quarter note B4, a quarter note C5, a quarter note D5, a quarter note E5, a quarter note F5, a quarter note G5, a quarter note A5, a quarter note B5, a quarter note C6, a quarter note D6, a quarter note E6, a quarter note F6, a quarter note G6, a quarter note A6, a quarter note B6, and a quarter note C7. The notes are connected by a horizontal line, indicating a continuous upward motion. The staff is followed by three empty five-line staves.

## Bewegungen an beiden Händen

- nach Anzahl der beteiligten Finger
- Bewegung gegenläufig

The image shows five staves of music in treble clef, each containing a short exercise. The exercises are: 1) A single note on the first line (F4) with a sharp sign. 2) A pair of notes: a half note on the first line (F4) and a half note on the second line (G4). 3) A pair of notes: a half note on the first line (F4) and a half note on the second line (G4), with a sharp sign above the second line. 4) A pair of notes: a half note on the first line (F4) and a half note on the second line (G4). 5) A pair of notes: a half note on the first line (F4) and a half note on the second line (G4), with a sharp sign above the second line. Below these are four empty staves for practice.

## Bewegungen an beiden Händen

- nach Anzahl der beteiligten Finger
- Bewegung in die gleiche Richtung

The image shows five staves of music in treble clef, each containing a short exercise. The exercises are: 1) A pair of notes: a half note on the first line (F4) and a half note on the second line (G4). 2) A pair of notes: a half note on the first line (F4) and a half note on the second line (G4), with a sharp sign above the second line. 3) A pair of notes: a half note on the first line (F4) and a half note on the second line (G4), with a sharp sign above the second line. 4) A pair of notes: a half note on the first line (F4) and a half note on the second line (G4), with a sharp sign above the second line. 5) A pair of notes: a half note on the first line (F4) and a half note on the second line (G4), with a sharp sign above the second line. Below these are four empty staves for practice.

## Grundgedanken:

Auf dem Weg zu einer bewussten Fingerbewegung werden folgende Aufmerksamkeitspunkte beachtet:

1. Ist nur eine oder sind beide Hände an der Bewegung beteiligt?
2. Ggf. in welcher Hand findet die Bewegung statt?
3. Wie viele und welche Finger (an der jeweiligen Hand) sind an der Bewegung beteiligt?
4. Bewegen sich diese Finger gemeinsam/gleichzeitig in die gleiche Richtung, oder ist die Bewegung gegenläufig?  
Und wenn mehrere Finger an dieser Bewegung beteiligt sind: welche bewegen sich gemeinsam in die gleiche Richtung, welche bewegen sich allein?

## Übe-Möglichkeiten:

### 1. Beobachtungsaufgabe

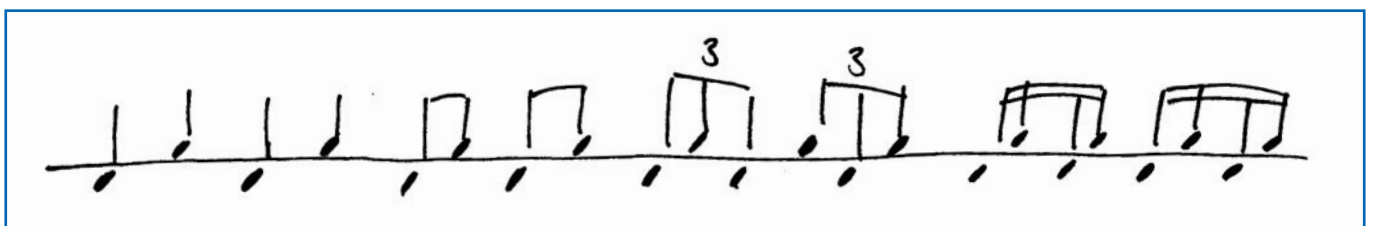
Wähle eine Griffverbindung/Bewegung aus und spiele sie zunächst so langsam mehrmals hintereinander, dass Du gut in die Bewegung „hineinspüren“ kannst.

- Was machen die nicht an der Bewegung beteiligten Finger: fühlen sie sich entspannt, also weich, aber doch bewegungsbereit an?
- Oder musst Du sie „festhalten“, damit sie sich nicht mitbewegen?
- Wo stabilisierst Du die Haltung Deiner Flöte? Eher mit der linken oder der rechten Hand? Wo liegt das Gewicht, damit sich die andere Hand ggf. frei bewegen kann?
- Wie fühlen sich die Arme an? Die Schultern? Wieviel Kraft wendest Du im Rücken auf?

Mit dieser wandernden Aufmerksamkeit kannst Du eine für Dich passende Haltung finden, die die Ausführung einer gleichmäßigen und später auch schnellen, kontrollierten Bewegung unterstützt. Denn „Kontrolle“ heißt bei uns ja keinesfalls ein „Festhalten“!

### 2. Bewegungstraining

Nach dem bekannten Prinzip kannst Du nun trainieren, die Bewegung schneller werden zu lassen. Achte immer darauf, dass Du wirklich die Bewegung denkst und nicht einzelne Griffe/Töne!



Kombiniere wie folgt:

- Ein Griffwechsel wird zunehmend schneller wiederholt – mit Metronom (Tipps zum Üben mit Metronom findest Du in der Fluteenie 3/2018)
- Kombiniere Griffwechsel nach bestimmten Kriterien:
  - Immer die gleiche Anzahl an Fingern.
  - Bewegungen nur mit den Fingern einer Hand.
  - Bewegungen, an denen die Finger beider Hände beteiligt sind.
  - Bewegungen in die gleiche Richtung.
  - Bewegungen, die gegenläufig sind.