

# Fingerübungen / Aufwärmtraining 1

1) Das Massieren der Finger Ziel: Aufwärmen, Lockern d. Gelenke & Sehnen  
 Jeden Finger von der Spitze bis zur Wurzel Stück für Stück kneten,  
 dann die Handfläche/Rücken. Auch den Daumen nicht vergessen

2) Ausschütteln des Arms Ziel: Lockerung, Entspannung zwischen den Übungen  
 Den Arm locker hängen lassen und entspannen.  
 Ihn dann aus der Schulter bzw. Oberarm heraus schütteln.  
 Andere Möglichkeit: Hand richtig ausschütteln

3) Spreizen der Finger Ziel: Leichteres Greifen von Griffen, ausladende Griffe über mehrere Bündel  
 - Daumen der rechten Hand an die Wurzel des kleinen Fingers legen  
 - Die rechte Hand zwischen Zeigefinger und Mittelfinger der Hand klemmen,  
 bis es nicht mehr weitergeht.  
 - Nun die rechte Hand öffnen. Es soll ruhig ziehen!  
 - Das gleiche mit M & R, schließlich mit R & Kl.

4) Dehnen der Finger-gelenke: Überdehnen des 2. Finger-gelenkes  
~~Finger auf d. Fingerkuppe~~ auf die Tischkante stellen, das Gelenk im ersten Glied  
 nach innen einknicken und ~~dort~~ soweit wie möglich drücken.  
 Auch hier darf es im Gelenk ziehen

3) & 4) mehrmals am Tag; geht auch ohne Gitarre

5) Lockerungs- und Geschwindigkeitsübungen (täglich!)  
 Ziel: Schulung der Bewegung der linken Hand, Plektrumkoordination  
 Wichtig: ganz langsam anfangen

Übung I:

12 11 10 9 11 10 9 7 10 9	12 11 10 9 11 10 9 7 10 9	12 11 10 9 11 10 9 7 10 9	12 11 10 9 11 10 9 7 10 9

etc. bis zur tiefen E-Seite und wieder zurück

Übung II