

Your mental attitude will be reflected in your physical posture.

Diese innere Einstellung kann sich auch in deiner äußeren Haltung ausdrücken.

Not like this: / Deshalb nicht so:



fig. 1 / Abb. 1

Like this: / sondern:



Not like this: / Deshalb nicht so:



fig. 2 / Abb. 2

Like this: / sondern:



fig. 3 / Abb. 3

Die Haltung ist für ein gutes Musizieren sehr wichtig. Nur eine gute Haltung bewirkt eine positive Muskelspannung, die genügend Lockerheit zulässt für entspanntes Atmen und eine entspannte Zugbewegung. Für einen guten Kontakt der Füße zum Boden ist es hilfreich auch einmal ohne Schuhe zu arbeiten. Auch die Höhe des Notenpultes sollte so gewählt werden, dass stets eine aufrechte Haltung möglich ist. Wenn etwas beim Spielen nicht so funktioniert, wie man es sich vorstellt, kann eine falsche Haltung eine mögliche Ursache dafür sein.

Die Haltung ist für ein gutes Musizieren sehr wichtig. Nur eine gute Haltung bewirkt eine positive Muskelspannung, die genügend Lockerheit zulässt für entspanntes Atmen und eine entspannte Zugbewegung. Für einen guten Kontakt der Füße zum Boden ist es hilfreich auch einmal ohne Schuhe zu arbeiten. Auch die Höhe des Notenpultes sollte so gewählt werden, dass stets eine aufrechte Haltung möglich ist. Wenn etwas beim Spielen nicht so funktioniert, wie man es sich vorstellt, kann eine falsche Haltung eine mögliche Ursache dafür sein.

Work on it with your practice!

Viel Spaß bei der Arbeit!

A trombonist should always have the feeling they are breathing in and out in a ratio of 1:1 as they play. This means that the amount of air breathed in is expelled again over a certain length of phrase, and the flow of air is controlled. Be careful to take another breath in time, preferably before all the air has been used up, so that you always have a small reserve of air enabling you to maintain a continuous flow in your playing.

First stand or sit with the upper body upright, as shown in figures 2 and 4. Then put the mouthpiece to your lips: put it into your mouth the 'wrong way round' and close your lips firmly around its shaft. When you breathe out, the air should only be able to escape through the mouthpiece itself. Then start breathing in and out very gently through the mouthpiece. It can be helpful to imagine breathing in and out on 'he'; Make sure your shoulders do not move upwards in this exercise. After a few breaths it should be possible to vary the duration of inward and outward breaths. Once you can do this, you are ready to start working through the main breathing exercises. A metronome should help you to develop a good sense of tempo; metronome markings are only given as a general guidance, though. Each exercise should be repeated at least four times, but they should not be made to feel like a hard world.

Jeder Spieler sollte beim Blasen das Gefühl haben, dass Ein- und Ausatmen möglichst im Verhältnis 1:1 erfolgt. Das bedeutet, dass die eingeatmete Luftmenge über einen bestimmten Strecken beim Spielen wieder über einen bestimmten Zeitraum wieder abgegeben der Luft wieder einzuatmen. Es ist aber darauf zu achten, dass man immer noch einen kleinen Reservevorrat an Luft hat, um den Spielprozess weiterzuführen zu können.

Zunächst steht man oder sitzt mit dem Oberkörper aufrecht, wie in den Abbildungen 2 und 4 dargestellt. Dann wird das Mundstück in den Mund gesteckt und die Lippen fest um das Schaft des Mundstücks geschlossen. Wenn man ausatmet, soll die Luft nur durch das Mundstück selbst entweichen können. Danach beginnt man ganz sanft durch das Mundstück ein- und auszuatmen. Es kann hilfreich sein, sich vorzustellen, dass man auf 'he' ein- und ausatmet. Achte darauf, dass die Schultern nicht nach oben gehoben werden. Nach ein paar Atemübungen sollte es möglich sein, die Dauer der Ein- und Ausatmung zu variieren. Sobald dies gelingt, kann man mit den Hauptatmungsübungen beginnen. Ein Metronom sollte dabei als allgemeine Orientierung dienen. Jede Übung sollte mindestens viermal wiederholt werden. Die Übungen sollen nicht als anstrengend empfunden werden.

### EXERCISE 1

**EXECUTION:** Breathe in on 'he' 1 beat on 'he' 1 beat on 'he'

### ÜBUNG 1

**ZIEL:** Einatmen auf „he“ – 4 Schläge Ausatmen auf



### ÜBUNG 2

**ZIEL:** Bei dieser Übung soll beim Ausatmen mit einem weiteren „ho“ auf dem dritten Schlag ein zusätzlicher kleiner Luftimpuls gegeben werden (Zwerchfellstoß).



**EXERCISE 3**

**EXECUTION:** Like exercise 2, but with 4 bursts of air as you breathe out on 'ho'.

**ÜBUNGEN 3**

**ZIEL:** Wie Übung 2, jedoch mit 4 Luftimpulsen beim Ausatmen.

**EXERCISE 4**

**EXECUTION:** Instead of breathing out on 'hu', start breathing out with a tongued 'do'. You should simulate a correct note attack here: this means moving the tip of the tongue rapidly to approximately where the upper incisors meet the gums and then letting it fall back again. Then allow the air to escape freely.

**ÜBUNGEN 4**

**ZIEL:** Statt auf 'hu' auszuatmen, beginnt man mit einem 'do'. Man sollte hier einen korrekten Note-Angriff simulieren: das heißt, man bewegt die Zungenspitze rasch zu etwa der Stelle der oberen Schneidezähne und des Gaumens hin und lässt sie dann wieder zurückfallen. Danach kann die Luft ungehindert ausströmen.

**EXERCISES 5 – 7**

**EXECUTION:** Interrupt the flow of air with the tongue without stopping the outgoing flow of air.

**ÜBUNGEN 5 – 7**

**ZIEL:** Unterbrechen Sie den Luftfluss mit der Zunge unterbrochen, ohne das Ausströmen der Luft zu stoppen.

**EXERCISE 5 / ÜBUNG 5**

**EXERCISE 6 / ÜBUNG 6**

**EXERCISE 7 / ÜBUNG 7**



'Buzzing' means playing the mouthpiece without the trombone. This exercise is an excellent way of beginning daily practice. Playing with the mouthpiece alone is also a very good way of checking that you are using the right embouchure. (For greater theoretical depth and more detailed physical exercises for developing the embouchure, I recommend a book by Philip Farkas: 'The Art of Brass Playing'.)

Hold the mouthpiece gently with two fingers and look at yourself in a mirror – a simple cosmetic mirror will do. 2/3 of the mouthpiece should ideally rest on the upper lip and 1/3 on the lower lip. This may differ a little in some cases, depending on the individual physical characteristics (positions of teeth, fullness of lips etc.) of each player. This exercise is set in major keys, because experience has shown that this makes it easier to get the intervals right. It is helpful if a piano is available to check intonation. Of course there is no limit to the imaginative potential for devising your own exercises.

As the trombone is not there to offer resistance when blowing, it is virtually impossible to over-blow notes, so you should not be able to tell whether your embouchure is working. (Using a mirror, as mentioned above, should enable you to check whether the muscles of the upper and lower lips are used evenly as the pitch of notes is altered. This indicates whether the wrong kind of muscle tension is being used. The corners of the mouth are pulled out into a wide smile in all circumstances. This corner smile should be in the same position all the time. You can check this by holding the corners of the mouth with the thumb of one finger of the other hand.)

'Buzzing' (wörtlich: Summen) bedeutet das Blasen auf das Mundstück ohne Positiv. Diese Übung eignet sich hervorragend, um die tägliche Arbeit zu beginnen. Insbesondere das Spielen nur auf dem Mundstück erlaubt eine genaue Kontrolle des Ansatzes durch die Beobachtung der Lippen. Betrachtungen und physikalische Übungen zur Entwicklung der embouchure empfiehlt Philip Farkas in seinem Buch 'The Art of Brass Playing'.

Man nimmt das Mundstück sanft mit zwei Fingern und beobachtet sich in einem Spiegel – ein einfacher Kosmetikspiegel reicht aus. 2/3 des Mundstücks sollten idealerweise auf die obere Lippe und 1/3 auf die untere Lippe aufliegen. Dies kann in manchen Fällen von den individuellen körperlichen Merkmalen (Zahnstellung, Lippenform etc.) abweichen. Diese Übung ist in den Dur-Tönen zu spielen, da dies die Intervalle leichter macht, die richtig zu setzen. Es ist hilfreich, wenn ein Klavier zur Verfügung steht, um die Intonation zu überprüfen. Natürlich gibt es keine Grenzen für die Erfindung eigener Übungen.

Da die Trombone nicht da ist, um Widerstand zu leisten, ist es fast unmöglich, die Töne zu überbläsen, so dass Sie nicht wissen können, ob die embouchure funktioniert. (Durch einen Spiegel, wie oben erwähnt, können Sie überprüfen, ob die Muskeln der oberen und unteren Lippe gleichmäßig eingesetzt werden, wenn die Tonhöhe variiert wird. Dies zeigt an, ob die falsche Art der Muskelspannung verwendet wird. Die Mundwinkel sind in allen Umständen weit geöffnet. Diese Mundwinkel sollten in der gleichen Position sein. Sie können dies überprüfen, indem Sie die Mundwinkel mit dem Daumen eines Fingers der anderen Hand festhalten.)

