

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 Ausrichtung in den entsprechenden Tonarten oder Stricharten – in die Einspielphase einbezogen werden. Im Allgemeinen aber haben Einspielübungen immer zwei Ziele: Zum einen sollen sie Muskeln, Sehnen und Gelenke auf und sensibilisieren den Körper für gewöhnlich ersparende Bewegungsabläufe, die den ganzen Körper einbeziehen. Zum anderen sollen sie einen Kreislauf in Gang, der sich zwischen Kopf, Hand und Ohr vollzieht: Er beginnt mit der Klangvorstellung und der mentalen Repräsentation der Bewegung, dieser folgt die Ausführung, gefolgt von der Ausführung der Spielbewegung, dem genauem Hören des Ergebnisses, dem rückkoppelnden Vergleichen des Gehörten mit dem klanglich vorgestellten, und endet gegebenenfalls mit der Korrektur der Spielbewegung.

Da die Violintechnik im Wesentlichen auf folgenden drei muskulo-skeletalen Bewegungen aufbaut, nämlich auf

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

ist es sinnvoll, jeden dieser Bereiche in die Einspielübungen einbeziehen, um zum möglichst viele Anforderungen des Repertoires vorbereitet zu sein. Diese sowie Spielbewegungen, durch die alle Tonhöhen und -arten bestimmt werden können, sind in der Wahrheit keine Mittel, sondern Verbindungen: Verbindungen zwischen verschiedenen musikalischen Merkmalen, die mit künstlerischer Aufmerksamkeit gestaltet werden. Technik und Musik sind untrennbar zusammen. Einen detaillierten Einblick in alle Bereiche und Zusammenhänge der Technik, sowie in erprobte Übungen zu allen Spielbewegungen bietet die einschlägige Publikation „Systematische Violintechnik – Die Bausteine des Violinspiels“ von Helmut Zehetman, Benjamin Bergmann, Schott ED 21161-4. In der Einleitung wird daher auf weiterführende Übungen aus der Systematischen Violintechnik verwiesen.

Die systematischen Übungen sind bei Anfängern und professionellen Geigern unterschiedlich schwierig. Die Übung ist in drei Stufen zunehmender Komplexität an:

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

Die Übung ist auf drei Ebenen sowohl für didaktische Transparenz und versteht sich nicht als Abgrenzung, sondern als Anregung, Zusammenhänge zu erkennen, Grundlagen zu pflegen oder auch neues Neuland zu erobern.

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: firstly, to warm up the muscles, tendons and joints, and to sensitize the body for energy-saving movements, which include the whole body. Secondly, they start the cycle of learning: from hand and ear: beginning with the imagination of the sound and the mental rehearsal 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 intended sound, and finally (relating to the sense of touch) representation of the motion, finishing with a self-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 in the warm-up phase in order to be prepared for as many as possible challenges. (These four music-related movements, that define all pitch, length and dynamics, have in reality no changes, but connections: connections between them, which are to be learned with aesthetic consciousness. Technique and musicality always go together. Detailed insight into all these aspects and correlations of technique, and the musicality, can be found in the six volumes of "Systematische Violintechnik – das Violinspiels" by Helmuth Zehetmair/Benjamin Bergmann, Schott ED 2717. At the end of each chapter, we refer to continually exercises from the *Systematische Violintechnik*.

As the technical requirements of teachers and professional violinists vary, we offer each exercise at three levels of increasing complexity:

- Level 1: Beginner/young winners
- Level 2: Intermediate/advanced
- Level 3: Expert/tertiary students and professionals.

The didactic formulation provides didactic transparency. It is not meant to create boundaries, to provide a formulaic approach to identify correlations, to polish basics or to conquer new

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 chromatisch-rein. Das heißt, die großen Sexten werden eng intoniert, der 1. Finger wird an die tiefe leiterebene angepasst und entsprechend etwas tiefer intoniert. Die kleinen Quarten werden rein intoniert, der 1. Finger wird zur oberen Nachbarsaite etwas höher aufgesetzt. Die beiden Aufsetzpositionen des 1. Fingers liegen nicht gegenüber!

Level 3: Ist die Zahl der kurzen Noten (3, 5, 7...) so kann der „Strich verlängert“ werden indem der Bogen nach dem letzten Ganzbogenfortsatz entlastet und an der Oberseite des Bogens abgewinkelt und unbewusst ca. 5 cm zurückgeholt wird, bevor der nächste Ton mit dem Strich wieder aufgenommen wird.

Empfohlene Dauer: 2 – 3 Minuten
Tempo: $\text{♩} = 52$

Variation: Die Komplexität der Übung kann gesteigert werden indem zwei Finger die Saite queren, z. B. in Sexten und Quarten 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 first frog to the tip of the bow, sinking into the frog/pair of strings with even weight. Moving soundings from the strings played closer to the frog to the tip of the bow away. Applying more weight towards the tip to keep equal contact between hair and string. The finger is more curved at the frog, cast out more at the bow weight. It is straighter at the tip. The thumb touches the bow at the frog with less pressure. At the tip what is closer to the end joint of the finger, at the tip somewhat more pressure. The thumb to the middle joint of the thumb is held looser between the frog and the bridge point, in the upper half it reacts with a watchful counter pressure to the index finger. At the tip, with a flexion motion of the wrist, the finger root joint of the middle finger up to the end joints. The bow at the tip touching with the outside edge of the hair, at the frog with full hair.

Level 2 and 3: **Left hand:** The intonation of the sixths is chromatic, which means the major sixths are smaller, the minor sixth 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 $\text{♩} = \text{approx. } 52$

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. Turn by the finger root joint of the little finger reaches the maximum distance from the frog. At the same time, the finger root joint of the index finger draws closer to the frog. Then turn the tip of the bow away from the body in the opposite direction. The finger root joint of the little finger moves closer to the frog, the index finger reaches the maximum distance from the frog. Repeat this diagonal swing back and forth several times without moving the wrist. This exercise promotes the suppleness of the "joint" between fingers and bow.

Level 1:

g.B./WB Sp./Pl. g.B./WB Fr./

© 2016 Schott Music GmbH & Co. KG, Mainz

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

© 2016 Schott Music GmbH & Co. Mainz

Level 3:

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.