

Das Minimum - ein ganz einfacher Mini-Übungsplan

Dan Keller ~~~ www.guitarschoolofmusic.com

„Nicht jeder will so Gitarre spielen lernen wie John Petrucci, Yngwie Malmsteen, Steve Vai oder einer der vielen Super-Gitarreros, die einfach alles spielen können, was sie wollen. Du willst vielleicht einfach am Wochenende mit Kollegen ein paar Rocksongs begleiten und einfache Solos spielen können. Das ist völlig in Ordnung und Du benötigst dazu auch nicht unbedingt „wissenschaftliche Übungsmethoden“. Aber bereits ein ganz einfacher Übungsplan hilft Dir, auf Kurs zu bleiben und kontinuierlich immer besser zu werden!“

Nachdem ich in meinem Artikel [Erstelle in 7 Schritten Deinen Übungsplan](#) beschrieben habe, wie Du Deinen „perfekten Übungsplan“ erstellst, zeige ich Dir diesmal als Light-Variante den „Mini-Übungsplan“.

Warum zeige ich eine „Light-Variante“, wenn doch der vorgestellte Plan bereits perfekt ist?

Mein Ziel ist es, dass Du mehr erreichst, dass Du mit dem, was Du auf der Gitarre spielen kannst, zufrieden bist oder wirst. Um etwas zu erreichen braucht es bekanntlich einen Plan, sonst entsteht eher ein kopfloses „ich übe und spiele mal, was mir gerade in die Hände oder auf den Kopf fällt...“ ;-)

Also: Falls Du vom Typ her grundsätzlich **keine Lust hast, viel Energie in eine Planung zu stecken**, dann wirst Du Dich eventuell (leider) nicht motivieren können, den detaillierten Übungsplan zu erstellen (wie im obigen Artikel [Erstelle in 7 Schritten Deinen Übungsplan](#) beschrieben). Hier zeige ich Dir deshalb die Light-Variante eines Übungsplans, damit Du (und da gibt es jetzt wirklich keine Ausrede mehr) wenigstens mit einem „Mini-Übungsplan“ mehr aus Deiner Übungszeit herausholen kannst und dadurch mehr erreichst, mehr Spass am Spielen bekommst, mehr Erfolg hast... Hey, alles ist möglich!

Darum: **Der Mini-Übungsplan – immer noch viel besser als gar kein Plan!**

Ich gehe mal davon aus, dass Du im Begleiten (Rhythmus Gitarre) noch einen Zacken zulegen willst und dass Du beim Improvisieren/Solieren (Solo Gitarre) das ganze Griffbrett in Besitz nehmen willst. Von irgendeiner typischen Annahme muss ich hier ja ausgehen.

Dein möglicher Mini-Übungsplan für eine 60' Session:

Ablauf

(In meinem [Online Gitarren-Unterricht](#) arbeiten ich mit meinen Schülern an all diesen Themen)

- **Warm-Up** (5'): Spiel Dich mit etwas Einfachem und ein paar Synchronisationsübungen warm
- **Akkorde** (5) : 3-Klänge, 4-Klänge, 5-Klänge, Powerchords, mit Leersaiten erweiterte Akkorde usw.
- **Begleittechniken** (10'): Pickingmuster, verschiedene Rhythmen, Akkordverzierungen, dämpfen usw.
- **Tonleitern** (5'): Pentatonik, Bluestonleiter, Dur/Moll usw. Ziel: Fingersätze auf dem ganzen Griffbrett!
- **Spieltechniken** (15'): Picking, Hammer On/Pull Off, Sliding, Bending, Vibrato, Tapping, Sweeping usw.
- **Arpeggios** (?) (Erst damit beginnen, wenn Deine Pickingtechnik sauber und präzise ist)
- **Songs und/oder Licks** (10') heraushören (wichtig für das Musikgehör!), nachspielen und Ideen sammeln
- **Komponieren und/oder Improvisieren** (10'): das Gelernte anwenden, eigene Licks und Songs schreiben

Achte beim Ablauf Deiner Übungssessions grundsätzlich auf den folgenden groben Ablauf:

- Warm-Up
- Technikübungen und Theorie/Gehörtraining
- Anwenden des Gelernten (komponieren und/oder improvisieren, Songs, Licks...)

Vorbereitung

Der Schritt 7 aus dem Artikel [Erstelle in 7 Schritten Deinen Übungsplan](#) gilt auch hier:

Organisiere die nötigen Hilfsmittel, damit Du effizient üben kannst!

- Metronom, damit Du kontrollieren kannst, ob Du rhythmisch präzise spielst und den Takt halten kannst
- Timer, um die Dauer jeder Übung zu begrenzen, damit Du für alle geplanten Übungen Zeit hast
- Jamtracks, damit Du das Gelernte (Tonleitern, Licks usw.) anzuwenden lernst
- Aufnahmegerät, um Dich ab und zu aufzunehmen und zu überprüfen (beim Üben hörst Du nicht alles!)

Falls Du also bis jetzt noch gar keinen Übungsplan hast, dann **starte ab Morgen wenigstens mit dem Mini-Übungsplan** und übe 1 Monat lang mit dem Plan. Entscheide dann, ob der Plan Dir geholfen hat!