

## Fundamentale Übungsmethode mit dem Metronom

Dan Keller ~~~ [www.guitarschoolofmusic.com](http://www.guitarschoolofmusic.com)

*„Methoden zum Trainieren von Technikübungen gibt es viele. Wenn Du einige dieser Übungsmethoden kennst, dann bist Du im Vorteil. Aber natürlich nur dann, wenn Du diese Methoden auch anwendest. Ich zeige Dir hier eine fundamentale Übungsmethode mit dem Metronom.“*

Oftmals üben Gitarristen (nicht nur Anfänger!) ihre Technikübungen, Licks, Akkordwechsel, Riffs, Soloparts... zig-Mal auf einem bereits zu hohen Tempo, bei dem sie gar nicht mehr sauber genug spielen können. So zu üben ist leider nicht effizient, und die Fortschritte, die so möglich sind, sind deutlich kleiner, als wenn Du mit einer gezielten und erprobten Übungsmethode an die Sache herangehst. Ich zeige Dir darum hier eine fundamentale **Methode mit dem Metronom zum Trainieren von Technikübungen**. Natürlich solltest Du diese Methode **auch für Licks, Solos usw. verwenden!**

Diese Methode funktioniert deshalb so gut und zuverlässig, weil sie **Dich zwingt, so langsam wie nötig zu spielen**. Dadurch können Deine Finger, Hände... und auch Dein Kopf die Übung klarer und korrekter aufnehmen, verarbeiten und wiedergeben. Sobald Du dann auf einem bestimmten Tempo sicher spielst, darfst Du das Tempo wenig(!) steigern. So machst Du konstant kleine Fortschritte, bis Du Dein Zieltempo erreicht hast. Ausser Deinem Willen und Ausdauer braucht es dazu nichts.

So, nun also zur Methode:

### Vorbereitung

Wähle eine Technikübung aus.

Finde Dein maximales Tempo, indem Du die Übung ohne Metronom so schnell spielst, dass sie noch sauber klingt. Sei kritisch und hör genau hin!

- Sind alle Töne zu hören?
- Klingen die Töne sauber, oder klingen gleichzeitig noch andere Töne oder Leersaiten?
- Ist die Rhythmik präzise?

Schalte dann das Metronom ein und suche das Tempo, auf dem Du die Übung soeben noch sauber gespielt hast. Notiere das Tempo zu dieser Übung als Dein aktuell „maximales Tempo“.

### Übungsmethode

1. Stelle das Metronom **20 BPM (Beats Per Minute) tiefer** als Dein maximales Tempo.
2. Spiele die Übung ein paar Mal durch.
  - Falls Du die Übung **problemlos 5x nacheinander fehlerfrei** spielen kannst, dann erhöhe das Tempo auf dem Metronom um **2 BPM** und geh zurück zu Punkt 2.
  - Falls die Übung schwieriger zu spielen wird und Du merkst, dass Du **Dich stärker konzentrieren musst**, dann erhöhe das Tempo nur um **1 BPM** und geh zurück zu Punkt 2.
  - Falls Du die Übung **nicht mehr fehlerfrei** spielen kannst, dann **reduziere das Tempo um 10 BPM** und spiel die Übung **noch 10x fehlerfrei** durch. Achte jetzt vor allem darauf, wirklich ganz präzise zu spielen, und dass die Übung gut klingt. Geh dann weiter zu Punkt 3
3. Notiere das Tempo aus Punkt 2, bei dem Du die Übung noch sauber spielen konntest, als **Dein neues „maximales Tempo“** für diese Übung.

In Deiner nächsten Trainingssession wirst Du also 20 BPM unter Deinem maximalen Tempo beginnen, so wie in Punkt 1 beschrieben. Ein Beispiel: Wenn Dein maximales Tempo für eine bestimmte Übung 160 BPM war, dann beginne diese Übung in der nächsten Trainingssession mit 140 BPM.

Wenn Du diese Methode konsequent anwendest, dann **wirst Du Fortschritte machen**, und zwar egal in welchem Thema. Ich habe das bei mir selber so erlebt – für verschiedene Spieltechniken, Licks, Solos...!

PS. Und falls Du noch kein **Metronom** besitzt, dann kauf Dir jetzt ein gutes Metronom. Am besten eines, bei dem Du das Tempo mit einem Drehrad einstellen kannst, weil das viel praktischer ist, als 17x auf eine Taste zu drücken, um ein anderes Tempo einzustellen.