

INHALT

Weckt den Forschergeist!

Melina Paetzold und Jürgen K. Groh über das Üben 6

Trainingslager wie Bläser üben (1) Das Haus hinterm Haus 10

Üben – Aber Wie?

Patentrezepte oder verbissene Ochsentour? 12

Üben üben! Mentales Training 17

Üben üben! Das Selbstgespräch 18

Üben üben! Der gelungene Vortrag 19

Üben üben! Entspannen Sie sich! 20

Trainingslager: Wie Bläser üben (25) Stark im Team 21

Üben üben! Töne aushalten 23

Üben üben! Es geht um den Prozess 24

Üben üben! Neue Serie zu Gestaltung und Planung 25

Üben üben! Die Aufnahme 26

Trainingslager: Wie Bläser üben (33)

In der Ruhe liegt die Kraft 27

Üben üben! Neue Serie zu Gestaltung und Planung 29

Üben üben! Das Gehirn arbeitet weiter 30

Üben üben! Urlaub mit Instrument 31

Üben üben! Neue Serie zu Gestaltung und Planung 32

Trainingslager: Wie Bläser üben (9) Tonleitern sind Musik 33

Üben üben! Funktion des Problemlösens 35

Üben üben! Die Übekultur 36

Üben üben! Der Übeplan 37

Üben üben! Ziele setzen 38

Trainingslager: Wie Bläser üben (18)

Die bewusste Bewegung 39

Üben üben! Das eigene Selbstbild 41

Üben üben! Der Wiedereinstieg	42
Üben üben! Duett statt Duell	43
Üben üben! Zum Thema Intonation	44
Üben üben! Von hinten nach vorne	45
Trainingslager: Wie Bläser üben (10) Das Gehirn wächst mit	46
Effizient üben: Zurück zum Musizierglück	48
Mehr Konzentration! Effizient üben	52
Mehr Motivation! Effizient üben	55
Über Ziele: Effizient üben	59
Trainingslager: Wie Bläser üben (2) Mach mal Pause!	63
Der Klang ist dein Kapital: Übetipps von Reinhold Friedrich	65
Der Lob des Fehlers: Mut zum Risiko ist in der Musik essenziell	69
Trainingslager: Wie Bläser üben (24) Üben will gelernt sein	71
Trainingslager: Wie Bläser üben (13) Das durchdachte Programm	73
Trainingslager: Wie Bläser üben (8) Bis die Lippen müde sind	75
Trainingslager: Wie Bläser üben (3) Das innere Ohr	77
Trainingslager: Wie Bläser üben (22) Widerstände auflösen	79
Stressfrei auftreten! Zurück zum Musizierglück	81
Welcher Motivationstyp bist du?	84
3 Wege schneller neue Stücke zu lernen	86
Trainingslager: Wie Bläser üben (15) Immer locker bleiben	88
Vorsicht Stolperfalle! Das Üben mit Metronom	90
Jetzt wird's Musik! 3 Wege, eine musikalische Idee zu entwickeln	92
Besser Zuhören, schneller Fortschritte sehen	94