

I Warm-ups und Grundlagen

1. Warm-up Bogentechnik I: Schwünge	5
2. Warm-up Bogentechnik II: Ganzer Bogen	5
3. „Justierübung“, erste Orientierung auf dem Griffbrett	6
4. Warm-up: Finger	7
5. Lagenwechsel	8
6. Bogenwechsel am Frosch	8
7. Warm-up Bogentechnik III: Gleichmäßigkeit	9
8. Tonleitern über zwei Oktaven	10
9. Molltonleitern in c, d und g	13
10. Saitenübergänge, Varianten mit kurzen Strichen	14
11. Schnelle Tonleitern über eine Oktave	15
12. Grundlagen der Bogeneinteilung I: „Drei Spuren“	16
13. Grundlagen der Bogeneinteilung II: Gleiche Bogengeschwindigkeit	17
14. Lagen 1–4 (Halslagen)	18
15. Übergangslagen: „3-Finger-Lagen“	19

II Weiterführende Techniken

16. Erste Daumenlage auf D- und A-Saite	20
17. Chromatische Tonleiter	22
18. Dreiklänge mit verschiedenen Fingersätzen	23
19. Grundlagen der Bogeneinteilung III: Unterschiedliche Geschwindigkeiten ...	24
20. Schnelles Umschalten der Bogengeschwindigkeit	25
21. Terzen	26
22. Sexten	27
23. Oktaven	28
24. Staccato auf einen Bogen	29
25. Punktierungen in drei Strichvarianten	30
26. Lagenwechsel über eine Oktave	31

III (Nicht all-)tägliche Übungen

27. Dynamik: zwei Arten lauter zu spielen	32
28. Crescendo: zwei Möglichkeiten	33
29. Klangentwicklung auf der C-Saite	33
30. Koordination rechts/links: „Finger voraus“	34
31. Bogentechnik „Metronomprinzip“	35
32. A-Saite klanglich integrieren	36
33. Bogentraining am Frosch	37
34. Flageolett-Töne	38
35. Glissando	39
36. Einfachste Übetchniken für die Koordination rechts-links	40
37. Greifhand: Flexibilisierung der Finger und des Handrückens	41
38. Variables Vibrato	42
39. Bogenkontrolle	42
40. Kraftbalance rechts/links	43

I Warm-ups and essentials

1. Warm-up bowing technique I: broad strokes	5
2. Warm-up bowing technique II: whole bow	5
3. Adjusting tuning, preliminary exercise on the fingerboard	6
4. Warm-up: fingers	7
5. Position changes	8
6. Bow changes at the heel/frog	8
7. Warm-up bowing technique III: even bowing	9
8. Scales across two octaves	10
9. Minor scales in C, D and G	13
10. String crossing, variants with short bow strokes	14
11. Rapid scales across one octave	15
12. Rudiments of bow distribution I: 'three lanes'	16
13. Rudiments of bow distribution II: constant bow speed	17
14. Positions 1–4 (neck positions)	18
15. Transitional positions: 3-finger positions	19

II More advanced techniques

16. First thumb position on D and A string	20
17. Chromatic scales	22
18. Playing arpeggios with various fingerings	23
19. Rudiments of bow distribution III: varying bow speeds	24
20. Rapid changes in bow speed	25
21. Playing thirds	26
22. Playing sixths	27
23. Playing octaves	28
24. Playing staccato notes on one bow	29
25. Playing dotted notes with three different bowing patterns	30
26. Position changes over an octave	31

III (Not quite) everyday exercises

27. Dynamics: two ways of playing louder	32
28. Crescendo: two options	33
29. Developing tone on the C string	33
30. Coordinating right and left hands: 'fingers first'	34
31. Bowing technique, metronome principle	35
32. Matching tone on the A string	36
33. Focus on bowing at the heel/frog	37
34. Playing harmonics	38
35. Playing glissando	39
36. Basic practice techniques for right-left coordination	40
37. Left hand: increasing flexibility in the fingers and back of the hand	41
38. Variable vibrato	42
39. Bow control	42
40. Balancing use of right and left	43