

Inhalt

1 Einleitung	9
2 Leichtigkeit?	10
3 Bewegungsgrundlagen unseres Körpers	13
<i>von Prof. Dr. Albrecht May</i>	
Bewegung als Zeitgestalt	13
Strukturelemente der Bewegung	14
Die Muskelketten der oberen Gliedmaßen	16
Einfluss des Sitzens auf die Armbewegungen	18
Differenzierter Muskeleinsatz zwischen links und rechts	19
Einfluss der Armdrehung auf die Muskelketten	20
4 Spielbewegungen ohne Instrument	22
Beckenbewegungen als Auslöser einer freien Bewegung	23
Die verschiedenen Beckenbewegungen	24
a) Vor-Zurück-Kippbewegung	24
b) Die seitliche Kippbewegung in Richtung Achselhöhle	25
c) Drehbewegung des Beckens	26
d) Kreiselbewegung	27
Dynamisierung des Spielens durch verstärkte Becken-/Oberkörperbewegungen	29
5 Die Haltung der Instrumente	30
Die Haltung der Geige und der Bratsche	30
Die Cellohaltung	33
Die Basshaltung	36
6 Die Leichtigkeit der linken Hand	38
Koordinierung der Spielbewegungen	38
Leichtigkeit in der Greifhand auch in der Vorspielsituation	39
Die Kitzeltonleiter	42
7 Händigkeit	47
Zwei Hände – zwei Bewegungsqualitäten	51
Wie viel Kraft ist sinnvoll?	51
Auswirkungen der Händigkeit	53

8 Auswirkungen der Händigkeit auf den Rechtshänder	54
Rechts-Links-Organisation	54
Die rechte trainiert die linke Seite	55
Wenn die linke Seite die Leichtigkeit verinnerlicht hat	57
Auch die rechte Seite braucht eigenständige Übung	58
9 Das bewusste Einspielen als Rechtshänder	60
Einspielen	61
Einspielen für Rechtshänder	62
10 Auswirkungen der Händigkeit auf den Linkshänder	69
Links-Rechts-Organisation	69
Einspielen für Linkshänder?	70
Methodische Ausrichtung bei Linkshändern	72
11 Einspielen für Linkshänder	74
Vorteile der Linkshänder in der Bewegungskoordination	82
Problematische Aspekte bei Linkshändern	83
Vibrato beim Linkshänder	84
12 Pädagogik mit Kindern	86
Gedanken zum Anfangsunterricht	86
Einbeziehen der Händigkeit in den Anfangsunterricht	88
Der Rechtshänder im Anfangsunterricht	90
Der Linkshänder im Anfangsunterricht	95
13 Leichtigkeit und ...	99
Leichtigkeit für die Folgehand	99
Leichtigkeit und Intonation	99
Leichtigkeit und virtuose Bogenpassagen	103
Leichtigkeit und Flow	106
Leichtigkeit und Vibrato	109
14 Leichtigkeit und Gesundheit	114
15 Leichtigkeit durch Medikamente?	122
Die Wirkung von Stress in unserem und auf unseren Körper	122
<i>von Prof. Dr. Albrecht May</i>	
Können Betablocker eine Lösung sein?	124

16 Probespielen – mit Leichtigkeit!	126
Die Ich-Stärkung	127
Die musikalische Stärkung	128
Andere Interpreten im Vergleich	132
17 Das mentale Training	135
Mentales Üben in einem sinnvollen Aufbau	135
Das Vorspiel in der positiven mentalen Vorbereitung	138
Probespielen mit Leichtigkeit?	143
18 Schlusswort	145
19 Übevorlagen	146
20 Literaturangaben	150