

INHALT

EINLEITUNG	7
1 GRUNDVORAUSSETZUNGEN	13
Stuhl	14
Gitarre	16
Gitarrenstütze bzw. Fußbank	17
Rutschfeste Unterlage	20
Notenständer	22
Fingernägel	24
2 KÖRPERMITTE	27
Unser Körper	28
Links- oder Rechtshänder	31
Körpergrundhaltung	32
Position der Gitarre	37
Oberkörper	40
Becken	47
Nacken	50
Kopf	53
3 RECHTE KÖRPERSEITE	55
Rechte Körperseite im Überblick	56
Rechtes Bein	60
Rechter Oberarm	66
Rechter Unterarm	71
Rechte Hand	75
4 LINKE KÖRPERSEITE	85
Linke Körperseite im Überblick	86
Linkes Bein	91
Linker Oberarm	97
Linker Unterarm	103
Linke Hand	105

5 ZUSAMMENFASSUNG.....	119
6 ANLEITUNGEN ZU EINEM VERBESSERTEN KÖRPERGEFÜHL	125
Die Richtungen unseres Körpers	127
Kopf und Schultern voneinander entfernen	129
Atmung	131
Kopf und Oberkörper als Einheit denken	132
Drei-Minuten-Haltungsübung	133
Haltung beschreiben lassen	135
Schüler unterrichtet Lehrer	136
Blickrichtungen	138
Präsenz durch die Linie	139
Arme gestreckt denken	140
Igel	142
Kontakt Fußsohlen und Sitzknochen	145
Schulterentspannung mit Igelbällen	149
Den Arm baumeln lassen	152
Schulter-Dehnübungen	153
7 SPIELREGELN UND VERTRÄGE	159
Spielregeln für die Schüler	164
Hier meine Spielregeln für die Schüler	164
Eigenverträge schreiben	167
8 ZUM ABSCHLUSS	171