

ANHANG – Trainingsplan

R: Reihenfolge T: Tempo W: Anzahl der Wiederholungen



Datum:															
Übung:	R	T	W	R	T	W	R	T	W	R	T	W	R	T	W
1) Naturtonbindungen															
a. 2 Töne aufwärts															
b. 2 Töne abwärts															
c. 3 Töne															
d. 4 Töne															
e. 5 Töne															
f. 6 Töne															
g. 6 Töne Triolen															
2) Pedaltonbindungen															
a. Oktave abwärts															
b. Geisternoten															
c. Oktavbindungen															
3) Buzzing															
a. 3 Töne															
b. 3 Töne zum vierten															
c. 4 Töne															
d. 4 Töne zum fünften															
e. 5 Töne															
f. 5 Töne zum sechsten															
4) Caruso															
a. halbe/ganze															
b. chromatisch															
5) Triller															
a. 2-1-2-3 Achtel															
b. 3-2-3-4 Achtel															
c. 4-3-4-5 Achtel															
d. 5-4-5-6 Achtel															
e. 1-2-1-2 Pyramide															
f. 2-3-2-3 Pyramide															
g. 3-4-3-4 Pyramide															
h. 4-5-4-5 Pyramide															
i. 5-6-5-6 Pyramide															
j. 6-7-6-7 Pyramide															
k. Triller mit Griffen															
6) Stoßübungen															
a. zum dritten Naturton															
b. zum vierten Naturton															
c. zum fünften Naturton															
d. Triolen zum dritten															
e. Triolen zum Vierten.															
f. Triolen zum Fünften															
7) Tonübungen															
a. halbtöne															
b. immer größer															
c. lauter-leiser tief															
d. lauter-leiser hoch															