

Liebe Kursteilnehmerin, lieber Kursteilnehmer,

Besonders Anfänger machen bei der Haltung die meisten Fehler. Deshalb zeige ich dir jetzt ganz genau, wie du deine Gitarre richtig hältst, worauf du aufpassen musst, und welche die häufigsten Haltungsfehler sind.

Meistens spielen wir die Gitarre im Sitzen. Es gibt nur zwei verschiedene Haltungen, die dabei richtig sind. Beide haben sie Vor- und Nachteile. Zunächst zeige ich dir meine Lieblingshaltung

### **Die bequeme Spielhaltung:**



Wie du auf dem Bild siehst, habe ich die Gitarre auf meinem rechten Oberschenkel abgelegt. So komme ich bequem mit meiner rechten Hand zu den Saiten. Auch die linke Hand kann mühelos die Saiten greifen. Diese Haltung kannst du über Stunden verwenden, ohne dass sie anstrengend wird.

**Die klassische Übungshaltung:**

Diese Haltung wird vor allem von klassischen Gitarristen genutzt. Ich verwende sie eigentlich nur, wenn ich schwierige technische Sachen übe. Außerdem ist es gut, die Haltung der Gitarre hin und wieder zu wechseln, um Verspannungen im Rücken und den Schultern vorzubeugen. Ich empfehle dir anfangs, dich für eine dieser Haltungen zu entscheiden. Da jeder Mensch anders gebaut ist, kann man nicht pauschal sagen, die eine ist besser als die andere. Dennoch haben beide Vorteile.

**Vor- und Nachteile der beiden Körperhaltungen:**

Die erste Haltung die ich dir gezeigt habe ist sehr viel bequemer als die zweite - für mich zumindest. Außerdem sieht sie etwas locker aus. Nachteil dabei ist, dass die linke Hand hin und wieder Probleme beim greifen macht.

Die zweite Haltung ist die klassisch korrekte Haltung - viele Gitarrenlehrer empfehlen sie. Die linke Hand tut sich beim greifen leichter. Sie ist jedoch etwas unbequemer für den Rücken, wenn du lange mit ihr spielst.

**Folgende Regeln solltest du bei deiner Haltung beachten:**

1. Gerade sitzen, und die Schultern und Nacken locker halten
2. Niemals verkrampten
3. Übe vor einem Spiegel, damit du auf deine Haltung achten kannst. Dieser Trick bewirkt Wunder, und ist für Anfänger sehr sehr wichtig.

**Die Haltung der linken Hand, so ist's richtig und bequem:****Die Haltung der linken Hand, so ist's richtig, für schwere Griffe und Tonleitern:**

**Die Finger der linken Hand - Falsch!!!:**

Deine Finger dürfen nicht überstreckt sein... das Bild sieht schon sehr ulkig aus, nicht wahr? ;-)

**Tipp:** Greife immer mit angewinkelten Fingern, so wie wenn du nach einer Flasche greifen würdest.

**2. Haltungsfehler: Finger kippen nach hinten**

Diesen Fehler sehe ich sehr häufig bei ungeübten Gitaristen, und vorsicht: besonders bei GitarristINNEN... Bitte deshalb auch die Fingernägel der linken Hand KURZ halten. :-) Das ist nämlich oft der Grund für diese Haltung.

### Und noch ein Anfänger-Fehler:



Sieht fast zu komisch aus, um wahr zu sein, aber diesen Fehler sehe ich bei Anfängern regelmäßig. Ich habe dir oben gezeigt, wie es richtig geht. Greife bitte *niemals mit dem Handballen*, das wird sehr gefährlich für die Sehnen.

### Fehler der rechten Hand beim Zupfen:



**So ist es viel viel besser:**



**Die richtige Haltung der rechten und linken Hand:**



So ist alles richtig. Lockere Finger, und leicht angewinkelt.

Kommen wir nun zur Haltung des Plektrums. Viele Gitarristen bevorzugen beim spielen ein Plektrum, weil der Klang dabei besonders schön ist, und die Fingernägel geschont werden.

## Die richtige Haltung des Plektrums

Wenn du mit einem Plektrum die Saiten anschlägst, fasse dieses am besten so an:



und so...



...eine weitere Ansicht von der Seitenperspektive :-)

Mit dem Plektrum werden die Saiten der Gitarre angeschlagen. Das klingt sehr schön, wenn du es richtig machst. Die auf- und ab Bewegungen sehen so aus:

**Abschlag - von oben nach unten:**



**Aufschlag, von unten nach oben:**



Und damit sind wir schon am Ende der ersten Lektion. Drucke dir diese Blätter aus, und verwende sie täglich zur Kontrolle deiner Haltung.



Morgen werde ich dir zeigen, wie du deine Gitarre stimmen kannst.

Bis gleich, :-)

Dein Georg

P.S.: Du hast diese Lektion von einem Bekannten oder Freund bekommen? Dann melde dich unter dieser Adresse doch einfach selbst zum Kurs an:

<http://www.gitarreninstitut.com/online-gitarrenkurs>

Dann bekommst auch du regelmäßig wertvolle Tipps zum Gitarre spielen - absolut gratis!