

JAN SCHNEIDER

# Training der Grundelemente

Konzept für ein individuelles Übeprogramm  
an der Trompete

Posaune



EDITION 2691

---

Weitere Ausgaben:

Trompete in B – VS 2690b  
Trompete in C – VS 2690c

---

*Fotokopieren und sonstige Vervielfältigung  
– außer mit Genehmigung des Verlages – verboten.*

**Alle Aufführungen sind den entsprechenden  
Stellen der GEMA mitzuteilen.**

*Copyright 2024 by Strube Verlag GmbH, München*

Umschlag: Petra Jerčič, München  
([www.petra-jercic.de](http://www.petra-jercic.de))

Satz, Druck und Verarbeitung: Strube Druck, München

**[www.strube.de](http://www.strube.de)  
[info@strube.de](mailto:info@strube.de)**

## Die Grundelemente des Posaunenspiels

In meinem Unterricht und meinen Workshops bekomme ich oft ähnliche Fragen zu Problemen beim Posaunenspiel gestellt. Die meisten Fragen drehen sich dabei um Begriffe wie *Atmung*, *Stütze* oder *Ansatz*. SchülerInnen und WorkshopteilnehmerInnen berichten beispielsweise von Druckschmerz an den Lippen, Ansatzproblemen am Ende von Konzerten oder Schwierigkeiten, einen Ton sauber zu treffen. In den meisten dieser Fälle werden beim Posaunenspielen jedoch nicht alle notwendigen Elemente des Posaunenspiels genügend reflektiert, so dass ein Ungleichgewicht der Elemente entsteht. Dies führt oft dazu, dass der Klang eingeschränkt ist, verbunden mit einem unnötig höheren Kraftaufwand. Ich würde die Begriffe daher gerne noch etwas konkreter fassen und dem Bereich der *Atmung* die Grundelemente der **Atemkontrolle** und **Halsöffnung** hinzufügen, den Begriff *Stütze* durch **Luftführung** ersetzen und den Begriff *Ansatz* durch die Grundelemente **Lippenflexibilität**, **Zungenstoß** und **Zungenlage** ersetzen.

## Der richtige Weg zum verflixten Ziel

Es gibt verschiedene Wege zum sorgenfreien Spiel eines Blasinstrumentes. Einige dieser Methoden führen zu sehr guten Ergebnissen, obwohl sie teilweise auch einseitig sind.

Dabei geht es z.B. um den maximalen Nutzen der Luft, um den Widerstand des Instrumentes mit einer sehr komprimierten und schnellen Atmung zu bezwingen. Ebenso gibt es viele SpielerInnen, die mit einer extremen Lippenspannung Töne erzeugen und so ohne viel Kraftaufwand in ungeahnte Höhen kommen. Selbst das Spiel ohne Instrument, verbunden mit dem ständigen Trainieren der Lippenmuskulatur und der damit notwendigen regelmäßigen Kontrolle darüber, kann erfolgreich sein. Ich kenne in allen Bereichen Kollegen, die auf diese und andere Arten beeindruckend spielen. Ich selbst habe mich in den letzten 20 Jahren mit einigen dieser Übe-Techniken beschäftigt und bin dabei für mich immer wieder zu dem Fazit gekommen, dass „radikale Konzepte“ meist nicht individuell genug sind und nur die Betrachtung aller beteiligten Grundelemente und das immer wieder neue Ausbalancieren im Unterricht bzw. beim Üben zu einem Spiel führt, welches meinen eigenen Klang optimal fördert.

## Nichts Neues: Alles im Gleichgewicht

Die Grundelemente des Posaunenspiels werden alle gemeinsam benötigt, um eine effiziente und maximale Spielweise zu erreichen. Bedingung dafür ist, dass alles wie auf einer Waage immer wieder in ein Gleichgewicht gebracht werden muss. Diese regelmäßige Betrachtung des Ist-Zustandes und die individuelle Anpassung des eigenen Übeprogramms sind natürlich unter PosaunistInnen kein Geheimnis. Schließlich ist die Gewichtung der Elemente bei jedem Spieler und jeder Spielerin individuell und kann sich mit der Zeit auch verändern. Dafür ist es wichtig, dass man mit den einzelnen Grundelementen vertraut ist und versteht, was jedes einzelne Element bewirkt bzw. beeinflusst. In diesem Buch möchte ich jedes Grundelement mit einer Übung vorstellen. Die einzelnen Übungen sollen helfen, bestimmte Bereiche im Körper aber auch bestimmte Abläufe und kleinste muskuläre Veränderungen und deren Wirkungen nachzuempfinden und kontrollieren zu lernen. Vor jeder Übung gibt es Hinweise darauf, was die Übung trainiert und auf was der mentale Fokus beim Spielen liegen sollte. Viele Dinge erfährt man selbst oft erst durch die richtige Empfindung bzw. Vorstellung und weniger durch eine theoretische Erklärung.

## Kopf aus, Ohren an!

Da nämlich die aktive Kontrolle aller Elemente überfordernd wirken kann, hilft mir am Ende oft ein Trick. Das Zauberwort ist: „Voraushören“. Wenn man sich nämlich nicht nur die Tonhöhe (z.B. durch das Vorsingen), sondern den gesamten Klang im Raum oder den Klang einer ganzen Passage vorstellt, bevor man einen Ton spielt, kann der Körper die einzelnen Elemente tatsächlich oft "wie von selbst" einstellen. Voraussetzung ist dabei die regelmäßige Reflexion der Grundelemente beim Spielen und die ständige Beobachtung des eigenen Klanges. Daraus lässt sich mit etwas Übung nämlich ableiten, welches Element in letzter Zeit möglicherweise vernachlässigt wurde. Hierzu reicht ein kurzer Check mit den folgenden Übungen. Möglicherweise gibt es in dieser Zusammenstellung schon Übungen, die schon ausreichend bekannt sind und die schon sehr gut funktionieren. Vielleicht gibt es auch unbekannte oder vernachlässigte Übungen. Zum eigenen Übeprogramm gehören jedoch Übungen aller genannten Bereiche, und erst die regelmäßige Wiederholung über lange Zeiträume führt zu einem langfristigen Spielerfolg. Einen großen Teil dieser von mir zusammengestellten Übungen spiele ich selbst daher regelmäßig seit über 20 Jahren.

## **Der Beginn**

Zu oft werden die Begriffe "Warm-Up" und "tägliches Übe-Programm" miteinander vermischt.

Ein "Warm-Up" als solches gibt es jedoch nicht, denn ein wirkliches "Warm-Up" ist eher mit einem Funktionstest zu vergleichen und innerhalb weniger Minuten abgeschlossen. Alles, was danach kommt, ist „Spielen“ bzw. "Üben“. Entweder bei einem Konzert oder beim täglichen Übe-Programm. Vor beiden Situationen steht die mentale Vorbereitung. Denn oft ist es wichtig, z.B. nach einem langen Arbeitstag vor dem Üben oder nach einer möglichen Anreise und einem Soundcheck vor einem Konzert erst einmal zur Ruhe zu kommen, um die Konzentration auf den Atem lenken zu können. Ebenso kann es helfen, in Gedanken den Moment, wenn das Konzertieren oder Üben losgeht und die damit verbundene richtige Einstellung im Körper "vorzufühlen". Dies lenkt den Fokus auf das Instrument und schärft die eigene Wahrnehmung.

## **Training der Grundelemente**

Grundlage eines individuellen Übe-Programms können jede Art von Übungen aus einem oder aus verschiedenen Bläseschulen sein. Wichtig ist jedoch, dass alle Grundelemente vorhanden sind und regelmäßig gespielt bzw. überprüft werden können.

Ein solches Programm kann je nach verfügbarer Zeit zwischen 20 und 60 Minuten dauern. Das Ziel ist es dabei zu lernen und zu erkennen, welche Übungen welchen Fortschritt bringen. Dabei gilt: Wenn man eine Übung technisch spielen kann, geht es mit dieser Übung erst richtig los! Richtig ausgeführte Übungen müssen wiederholt werden, um positive Angewohnheiten und Einstellungen zu automatisieren.

Das regelmäßige Üben mit einem solchen Programm wird schon nach wenigen Wochen einen positiven Effekt haben. Es wird klarer, welches Element man schon gut beherrscht und was noch Schwierigkeiten macht. An diesem Punkt kann das Programm in einzelnen Bereichen ausgebaut werden und es kann z.B. noch eine weitere Übung eines bestimmten Teils hinzugenommen werden oder ein anderer Teil kann in dieser Zeit pausieren. Bereitet man sich auf ein bestimmtes Konzertprogramm vor, kann man auch für kurze Zeit bestimmte spezialisierte Übungen vertiefen. Auf diese Art entsteht ein individuelles Programm, welches jeder/jede für sich alleine ändern und zusammensetzen muss, Hilfreich kann hier zudem eine Übersicht des eigenen Lernfortschrittes sein.

## **Der eigene Rhythmus**

Es ist wichtig, beim Üben sein eigenes Tempo zu finden und zu verfolgen, um die individuell besten Lernfortschritte zu erzielen. Es bringt nichts, das vermeintlich schnellere Tempo anderer nachzueifern, denn es führt langfristig eher zu Frustration oder Stagnation in der eigenen Entwicklung. Tatsächlich kann man seine eigenen Lernfortschritte selbst meist am schlechtesten beobachten. Eine große Hilfe, sein eigenes Tempo zu finden, ist es, seinen eigenen Leistungsstand regelmäßig zu dokumentieren und immer wieder neue Ziele zu formulieren. Dies können kurzfristige, mittelfristige aber auch langfristige Ziele sein. Auf diese Art und Weise kann z.B. eine halbjährliche Kontrolle helfen, den eigenen Lernfortschritt besser zu sehen (s.u. Checkliste zur Selbstkontrolle).

## **Im richtigen Takt üben**

Die Übungen sollten besonders zu Beginn regelmäßig mit Metronom geübt werden. Dies ermöglicht eine bessere Kontrolle der Tonbildung und der rhythmischen Genauigkeit bei Tonwechseln in einer Phrase. Gleichzeitig kann auf diese Art und Weise der zeitliche Ablauf des Einatmens trainiert werden. Die Tempoangaben bei den Übungen sind Mindestangaben und können bei Bedarf variiert werden.

## Checkliste zur Selbstkontrolle

### **Atemkontrolle**

Ich kann Übung 1 mit einem gleichmäßigen Klang wie auf einem Ton spielen. Ich kann die Luftmenge, die ich brauche, genau kontrollieren, ohne dass ich noch einmal Luft holen muss oder am Ende zu viel Luft übrig habe:



### **Halsöffnung**

Ich kann den Luftimpuls zur Tonerzeugung in Übung 2 kontrolliert ausführen. Beim Spielen muss ich nicht abbrechen und husten:



### **Luftführung/Lippenflexibilität**

Ich kann die Tonsprünge in Übung 3 mit Unterstützung der Luftgeschwindigkeit spielen. Die Ringmuskulatur an den Lippen stabilisieren meine Lippenöffnung:



### **Zungenstoß/Zungenlage**

Ich kann Töne bewusst mit der Zunge artikulieren und gezielt weich oder hart anstoßen (Übung 5 & 6, Übung 11a-d). Bei längeren Tonfolgen wird meine Zunge nicht müde:



Ich kann Übung 10 im folgenden Tempo spielen: \_\_\_\_\_ BPM

Ich kann mit Hilfe des Zungenrückens die Luftführung optimieren und Tonhöhen verändern (Übung 7):



### **Klang**

Ich kann sowohl einzelne Töne als auch Tonfolgen mit einem vollen Posaunenklang spielen. Über die Lippenöffnung kann ich die Lautstärke kontrollieren (Übung 8):



Ich schaffe es, mir die Tonhöhen und den Klang von einzelnen Tönen und Tonfolgen vorzustellen, und habe so weniger Probleme, Töne im Zentrum zu treffen (Übung 9):



### **Ausdauer**

Ich kann Konzerte oder eine Probe ohne Ansatzprobleme spielen. Der erneute Fokus auf den Bauchmuskelring, welcher meine Luftführung stabilisiert, hilft mir dabei (Übung 10):



## Inhalt

<b>Atemkontrolle</b> .....	7	<b>Zungenlage</b> .....	18
Übung 1 – Atemkontrolle .....	7	Übung 8 – Zungenlage .....	18
<b>Halsöffnung</b> .....	8	<b>Klang</b> .....	19
Übung 2 – Atemkontrolle .....	8	Übung 9 – Klang .....	19
Etüde 1 – Aeolian Expiration .....	9	Übung 10 – Klang .....	20
<b>Luftführung</b> .....	10	<b>Ausdauer</b> .....	21
Übung 3 – Luftführung .....	10	Übung 11 – Klang .....	22
<b>Lippenflexibilität</b> .....	11	Übung 12 – Klang .....	23
Übung 4 – Lippenflexibilität/Luftführung .....	11	<b>Artikulation</b> .....	26
Etüde 2 – Jame’s Lydian Airflow .....	14	Übung 12a – Ton anbinden .....	26
<b>Zungenstoß</b> .....	15	Übung 12b – “Jazzphrasierung” .....	26
Übung 6 – Zungenstoß .....	15	Übung 12c – Drei-Zwei-Drei .....	26
Übung 7 – Zungenstoß .....	16	Übung 12d – Doppelzunge .....	26
Etüde 3 – Dorian Kick’s .....	17	Etüde 4 – Jazz Artikulation .....	27

## Vita

PROF. JAN SCHNEIDER studierte an der Musikhochschule in Köln Jazztrompete und ist seit 2000 als professioneller Trompeter und Musikpädagoge tätig. In den letzten Jahren konnte sich Jan Schneider besonders als Lead-Trompeter bei Produktionen in ganz Deutschland im Bereich Jazz und Pop profilieren. Neben zahlreichen CD- und Studio-produktionen spielt er regelmäßig Konzerttourneen sowie Theater-, Radio- und TV-Produktionen.

Die Liste der Musiker, Bands und Orchester, mit denen Jan Schneider gearbeitet hat, reicht von Jazz über Rock und Ska bis zur Popmusik (Lalo Shifrin, Peter Herbolzheimer, Manhattan Transfer, Michael Riessler, Darcy J. Argue, Paquito D’Rivera, WDR Big Band, Tom Gaebel, Brings, Gregor Meyle, Heavytones, Beethoven Orchester, Nürnberger Symphoniker, WDR Funkhaus Orchester u.v.m.).

Von 2001 bis 2014 arbeitete Jan Schneider als Dozent für Trompete und Ensemblearbeit an der Offenen Jazzhaus-schule in Köln. Außerdem leitet er regelmäßig Workshops mit Bläserensembles, Bigbands, Orchestern und Schul-klassem. Jan Schneider ist Dozent im Vorstudium Jazz an der Offenen Jazzhausschule in Köln, unterrichtet Bigband und Ensembleleitung an der Hochschule für Musik in Köln sowie als Lehrkraft für besondere Aufgaben im Fach Ensemble (Jazz/Pop/Experimentell) und Jazztrompete am Institut für Musik und Medien der Robert Schumann Hochschule Düsseldorf. An der evangelischen Popakademie in Witten unterrichtete er Jazztrompete sowie das Fach Posaunenchor-Leitung im Bereich Jazz/Pop.

Jan Schneider spielt als Trompete das Modell „MBX3 Heritage“ von der Marke „B&S Markneukirchen“, für das die Instrumentenmacher 2019 mit dem deutschen Musikinstrumentenpreis ausgezeichnet wurden, und das Flügelhorn „159R“ der Marke „A. Courtois“.

WEBLINK: [janschneider.info](http://janschneider.info)