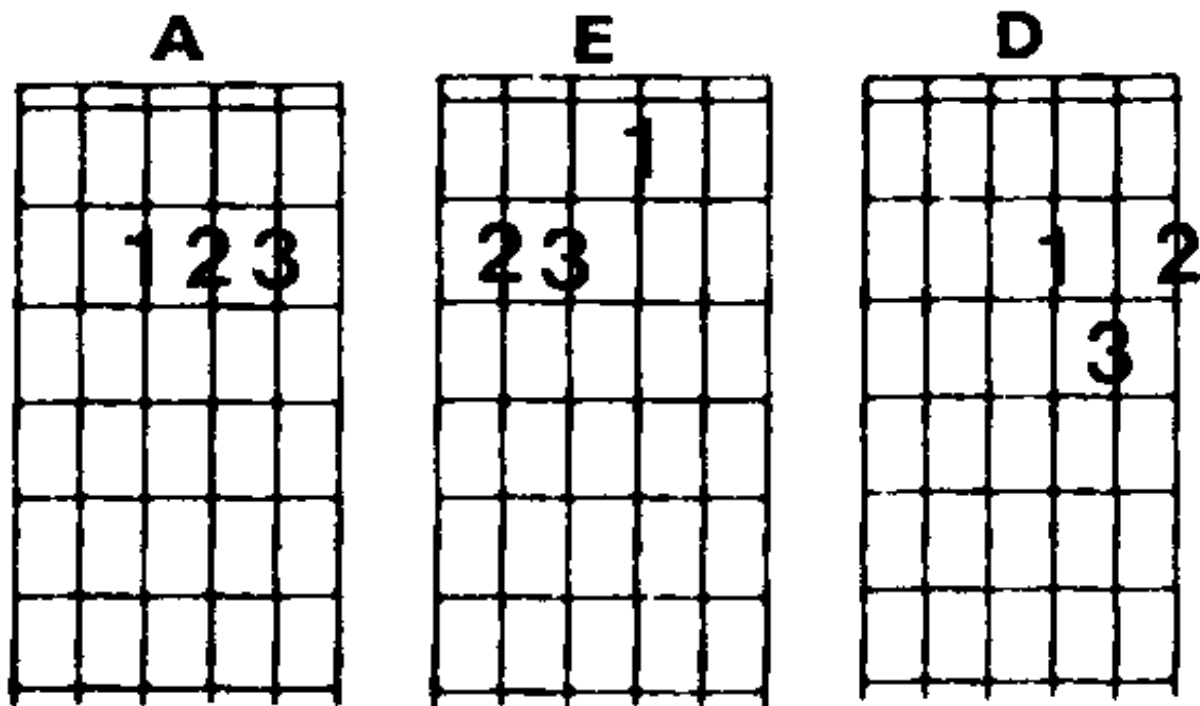


Nächste Stunde zur Wiederholung und zum Schnelligkeitstraining



Den **A-Griff** legen. Einmal alle Saiten mit dem Daumen oder dem Fingernagel des Zeigefingers langsam herunterstreichen, einmal schnell herunterstreichen, also pro Griff zweimal spielen.

Hand ausruhen lassen!

Nun auf den **D-Griff** gehen. Einmal alle Saiten mit dem Daumen oder dem Fingernagel des Zeigefingers langsam herunterstreichen, einmal schnell herunterstreichen.

Hand ausruhen lassen!

Jetzt den **E-Griff**. Einmal alle Saiten mit dem Daumen oder dem Fingernagel des Zeigefingers langsam herunterstreichen, einmal schnell herunterstreichen.

Hand ausruhen lassen!

Es darf natürlich keine Saite schnarren.

Wenn wir das 10 Minuten geübt haben, ist unser Tagespensum erfüllt!

Geht es uns recht leicht von der Hand, ist die Reihenfolge der Griffe beliebig, ja, sie sollte es sogar sein.

Dann geht es weiter mit:

Reihenfolge beliebig. Bei jedem Wechsel 1 x langsam herunterstreichen.

Nach dem Spiel aller drei Akkorde die Hand ausruhen lassen.

Reihenfolge beliebig. Bei jedem Wechsel 1 x schnell herunterstreichen.

Nach dem Spiel aller drei Akkorde die Hand ausruhen lassen.

Bitte die Reihenfolge der Übungen einhalten.

Die nächste Übung immer erst dann beginnen, wenn die vorherige Übung geklappt hat, ohne daß eine Saite schnarrte.

Spiele Sie, wenn Sie Lust haben, zwischen den Übungen einmal das „Wurmlied“.