BARRÉ-AKKORDE: DIE HÜRDE NEHMEN MIT F, Bm UND F#m

Vom isolierten Barré zum Barré in einer echten Akkordfolge, in 10 Blättern

Ein Weg in 10 Blättern, um das Barré zu zähmen: zuerst isoliert, dann zwischen offenen Akkorden und schließlich in seinen Moll-Formen Bm und F#m.

> 10 Blätter · Niveau 1 bis 3 · in deinem Tempo

WARUM DIESES PAKET

Das Barré ist das erste ernsthafte Hindernis der Greifhand: Der Zeigefinger muss flach auf sechs Saiten gleichzeitig drücken und ersetzt den Sattel. Es zu meistern verlangt weniger Kraft als Präzision und eine oft wiederholte Bewegung. Dieser Leitfaden geht deshalb in drei Schritten vor: das Barré isolieren (Blätter 1 und 2), es zwischen bereits bekannte offene Akkorde setzen (3 bis 7) und ihm dann in anderen Formen wiederbegegnen, Bm und F#m (8 bis 10). Der rote Faden ist der Zeigefinger: Bei Am liegt er schon im 1. Bund und wird für F nur flach gelegt; F zu üben heißt vor allem, die anderen Finger zu wechseln, während der Zeigefinger im Griff bleibt. Die klassische Falle ist, fester zuzudrücken, obwohl der Druck aus der Zange zwischen Daumen und Zeigefinger und aus der Nähe zum Bundstäbchen kommt, nicht aus Armkraft.

DER WEG IN 10 BLÄTTERN

01 **Barré — Blues-Vamp auf F**
STUFE 1 · BLUES
Die Barré-Form halten, ohne dass sie nachlässt: ein einziger Akkord, achtmal.

02 **Barré — Isolation des F-Akkords**
STUFE 2 · POP
Die Bewegung wiederholen: setzen, klingen lassen, lösen, neu beginnen.

03 **Pop in C (mit Barré) — Rhythmus**
STUFE 1 · POP
F in eine Folge mit drei offenen Akkorden setzen, im gleichmäßigen Anschlag.

04 **Pop in C (mit Barré) — Akkordwechsel**
STUFE 2 · POP
F mit Am und C verbinden: das Barré im Zusammenhang, anspruchsvoller als allein gehalten.

05 **Pop in C (mit Barré) — gedämpfte Anschläge**
STUFE 2 · POP
F dämpfen: Die Handkante arbeitet, das Barré bleibt fest.

06 **Barré — Übergang von F nach A-Moll**
STUFE 3 · ROCK
Den Übergang F-Am isolieren, bei dem der Zeigefinger im Griff bleibt.

07 **Barré — F in einer IV-V-vi-iii-Progression**
STUFE 3 · POP
F als erstes Glied einer vollständigen Folge: F-G-Am-Em.

08 **Barré — Isolation des H-Moll-Akkords**
STUFE 2 · ROCK
Dieselbe Isolationsarbeit, an einem Moll-Barré weiter oben auf dem Griffbrett: Bm.

09 **Barré — H-Moll in einer D-Progression**
STUFE 3 · POP
Bm in einer echten Folge: Bm, D, G, A.

10 **Barré — Fis-Moll in einer A-Dur-Progression**
STUFE 3 · POP
F#m in einer Folge in A: A, E, F#m, D.

EMPFOHLENER ÜBUNGSPLAN

Woche 1 – Das Barré isolieren: F (Blätter 1 und 2)
Das Barré setzen, klingen lassen, lösen, neu beginnen. Legen Sie die Hand ab, sobald der Griff nachlässt: Die Ermüdung baut sich anfangs schnell auf.

Woche 2 – F zwischen offenen Akkorden (Blätter 3 bis 5)

Die Folge C-G-Am-F als Anschlag, als Akkordwechsel und dann als gedämpfter Anschlag. Werden Sie nur in den Takten mit F langsamer.

Woche 3 – F in anderen Zusammenhängen (Blätter 6 und 7)
F-Am, wo der Zeigefinger im Griff bleibt, dann die Schleife F-G-Am-Em: Das Barré wird zum ersten Glied einer vollständigen Folge.

Woche 4 – Bm und F#m (Blätter 8 bis 10)
Dasselbe Vorgehen mit zwei weiteren Barré-Akkorden: Bm isoliert, Bm in einer Folge in D, dann F#m in einer Folge in A.

01 · BARRÉ — BLUES-VAMP AUF F

Stufe 1 | Blues

Blatt online: https://guitarshelf.com/de/fiche/barre-blues-vamp-f

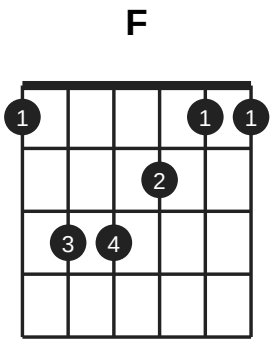
IHRE STELLUNG IM WEG

Die Barré-Form halten, ohne dass sie nachlässt: ein einziger Akkord, achtmal.

TIPP DES LEITFADENS

Notieren Sie bei jedem Versuch, wie viele Takte Sie halten, bevor der Klang nachlässt: Das ist Ihr Fortschrittsmaß, aussagekräftiger als das Ermüdungsgefühl.

AKKORDE



AKKORDFOLGE

F	F	F	F	F	F	F	F

Ein Vamp auf einem einzigen Barré-Akkord (F, achtmal wiederholt), der demselben Prinzip folgt wie das allererste Blatt im Katalog (ein einziger E7-Akkord, wiederholt im Blues-Einstieg), hier jedoch auf eine Barré-Form angewandt. Das Ziel ist kein Akkordwechsel, sondern das Halten der Barré-Form, ohne dass sie mit der Zeit nachlässt: ein rutschender Zeigefinger, andere Finger, die ihre Position verlieren, oder ein zunehmend gedämpfter Klang sind die drei Anzeichen dafür, dass der Griff noch nicht stabil ist.

TIPPS

Lassen Sie die Hand bei Bedarf zwischen den Takten ruhen, statt einen bereits nachlassenden Barré zu erzwingen: die Ermüdung baut sich bei den ersten Malen schnell auf.
Überprüfen Sie jede Saite einzeln, indem Sie langsam Note für Note spielen, nicht nur den geschlagenen Akkord als Block: nur so lässt sich genau erkennen, welche Saite dämpft.
Sobald die acht Takte ohne Klangverlust gehalten werden, versuchen Sie, die Hand zwischen den Wiederholungen ganz zu lösen und den Barré jedes Mal neu zu formen: das ist der nächste Schritt, näher an einem echten Akkordwechsel.

02 · BARRÉ — ISOLATION DES F-AKKORDS

Stufe 2 | Pop

Blatt online: https://guitarshelf.com/de/fiche/barre-isolation-f

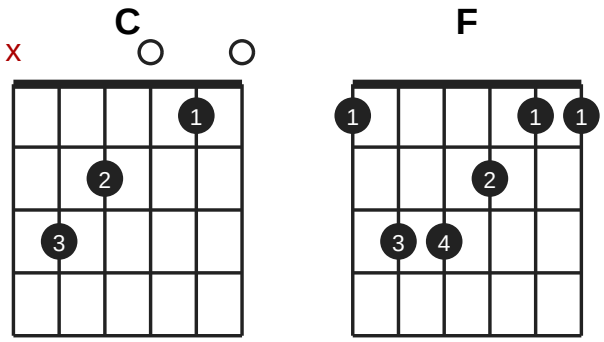
IHRE STELLUNG IM WEG

Die Bewegung wiederholen: setzen, klingen lassen, lösen, neu beginnen.

TIPP DES LEITFADENS

Achten Sie nach jedem Lösen auf die Position des Zeigefingers, bevor Sie erneut barrieren: Die Bewegung soll jedes Mal identisch sein.

AKKORDE



AKKORDFOLGE

IV	IV	I	I
F	F	C	C

Der F-Barré-Akkord ist das erste ernsthafte Hindernis der Greifhand: der Zeigefinger muss flach über sechs Saiten auf einmal drücken und den Sattel ersetzen. Statt ihn direkt in einem Song anzugehen, isoliert ihn dieses Blatt im Wechsel mit einem schon bekannten offenen Akkord, C. Die Progression F-F-C-C hat keinen musikalischen Wert an sich - sie ist ein Vorwand, die Bewegung zu wiederholen: das Barré setzen, klingen lassen, lösen, neu beginnen. Dieser Zyklus baut Barré-Kraft und Genauigkeit auf, mehr als langes Halten.

TIPPS

Barré auf der Seite des Zeigefingers (zum Daumen hin), nicht auf der Kuppe: dort ist die Haut härter und flacher.
Der Druck kommt aus der Zange von Daumen und Zeigefinger, Daumen hinter dem Hals etwa gegenüber dem Zeigefinger - nicht aus der Armkraft.
Bringe das Barré nah an den Bund: je näher, desto weniger Druck. Das F im 1. Bund ist das schwerste am Hals, das ist normal.

03 · POP IN C (MIT BARRÉ) — RHYTHMUS

Stufe 1 Pop

Blatt online: https://guitarshelf.com/de/fiche/c-barre-pop-rhythmus

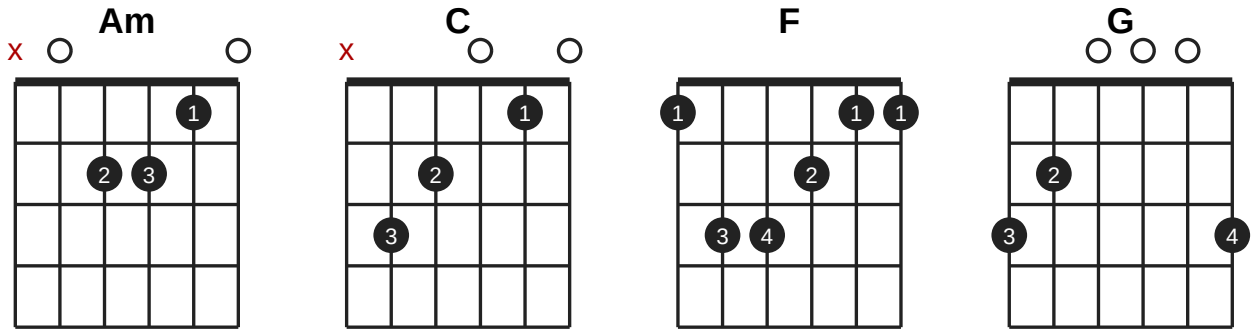
IHRE STELLUNG IM WEG

F in eine Folge mit drei offenen Akkorden setzen, im gleichmäßigen Anschlag.

TIPP DES LEITFADENS

Nehmen Sie sich dreißig Sekunden auf und hören Sie zurück: Finden Sie heraus, welche Saiten von F nicht sauber klingen, und korrigieren Sie dann die Position von Daumen und Zeigefinger.

AKKORDE



AKKORDFOLGE

I	V	VI	IV
C	G	Am	F

Anders als das G-Dur-Schema im Katalog (G, D, Em, C), das vollständig in offener Lage liegt, enthält dieses in C-Dur einen Barré-Akkord: F. Drei von vier Akkorden bleiben offen, doch dieses F zwingt die linke Hand, gleichzeitig über mehrere Saiten hinweg konstanten Druck zu halten, während die rechte im Rhythmus schlägt — ein echter Schwierigkeitsunterschied trotz gleicher angezeigter Stufe.

TIPPS

Üben Sie F zunächst allein, bevor Sie das Schema angehen: stellen Sie sicher, dass es auf allen Saiten sauber klingt, bevor Sie den Rhythmus hinzufügen.
Wenn das Schlagmuster nur beim Wechsel zu F langsamer wird, zeigt das, dass der Barré noch nicht zuverlässig sitzt, kein Rhythmusproblem.
Sobald F sicher sitzt, spielt sich dieses Schema mit derselben Leichtigkeit wie eines, das vollständig aus offenen Akkorden besteht.

04 · POP IN C (MIT BARRÉ) — AKKORDWECHSEL

Stufe 2 | Pop

Blatt online: https://guitarshelf.com/de/fiche/c-barre-pop-akkordwechsel

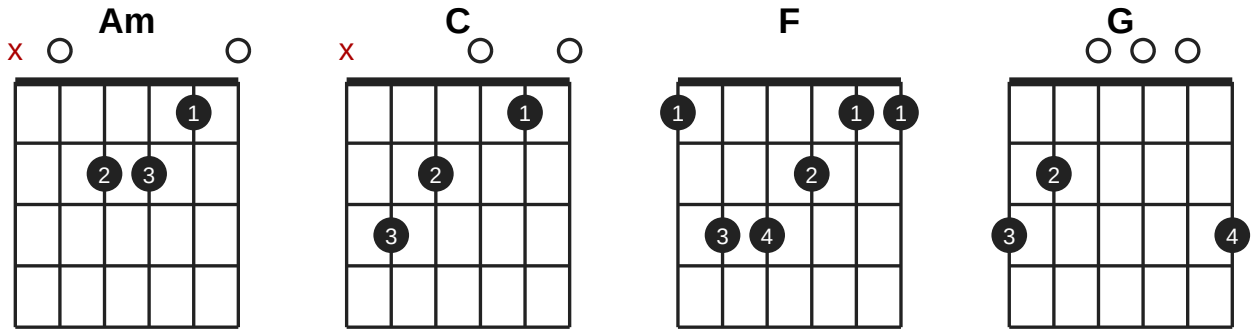
IHRE STELLUNG IM WEG

F mit Am und C verbinden: das Barré im Zusammenhang, anspruchsvoller als allein gehalten.

TIPP DES LEITFADENS

Wiederholen Sie nur Am ? F in einer Schleife: Der Zeigefinger wechselt nicht den Bund, er wird flach gelegt; die anderen drei Finger erledigen die ganze Bewegung.

AKKORDE



AKKORDFOLGE

I	V	VI	IV
C	G	Am	F

Dieselbe Progressionsfamilie wie die C-G-Am-Em-Version (hier ein I-V-vi-IV statt eines I-V-vi-iii), mit F als einziger echter Schwierigkeit: es ist der erste Barré-Akkord in mehreren C-basierten Progressionen des Katalogs, und der Übergang von oder zu Am oder C entscheidet über die Flüssigkeit der gesamten Schleife. Anders als eine isolierte Barré-Übung testet diese ihn im Kontext, verkettet mit offenen Akkorden — deutlich anspruchsvoller, als ihn nur ruhig zu halten.

TIPPS

Achte auf den Zeigefinger: bei Am liegt er schon auf der H-Saite, Bund 1 — beim Wechsel zu F bewegt er sich nicht, er flacht sich nur ab, um alle sechs Saiten am selben Bund zu greifen.
Bricht F den Rhythmus, spiele zuerst eine vereinfachte Version (nur die drei hohen Saiten), um den Fluss zu halten, und ergänze dann den Rest.
Spiele die Schleife in der Wiederholung, verlangsame nur bei den Takten mit F, in normalem Tempo beim Rest.

05 · POP IN C (MIT BARRÉ) — GEDÄMPFTE ANSCHLÄGE

Stufe 2 Pop

Blatt online: https://guitarshelf.com/de/fiche/c-barre-pop-gedaempfte-anschlaege

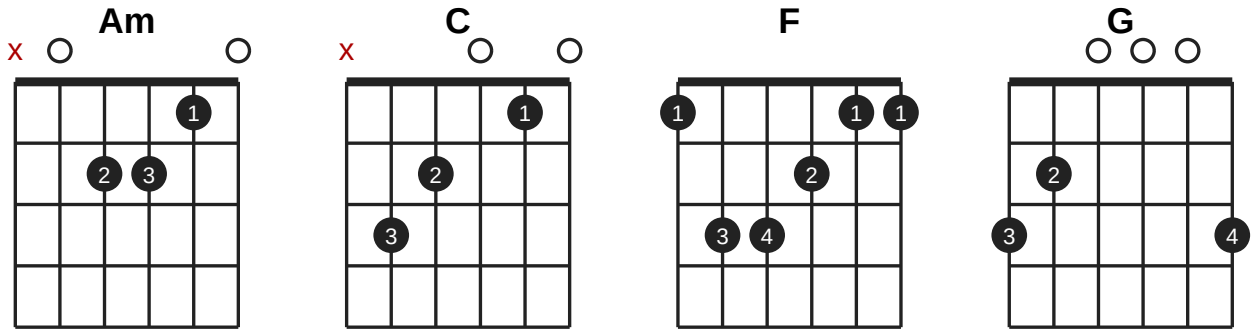
IHRE STELLUNG IM WEG

F dämpfen: Die Handkante arbeitet, das Barré bleibt fest.

TIPP DES LEITFADENS

Wechseln Sie einen Takt gedämpftes F und einen Takt frei klingendes F ab: Sie hören sofort, ob das Barré hält, wenn die Handkante dämpft.

AKKORDE



AKKORDFOLGE

I	V	VI	IV
C	G	Am	F

F zu dämpfen ist heikler als die bereits im Katalog vorkommenden Drop-D-Barré-Akkorde: dieses F deckt alle 6 Saiten mit demselben Finger ab, der sie greift, gegenüber nur 3 Saiten bei einem Drop-D-Barré. Den Druck leicht zu lockern, um beim Dämpfen zu helfen, wie es in Drop D funktioniert, wird hier viel riskanter: der Finger greift sechs verschiedene Saiten, und schon die kleinste Druckänderung kann eine davon versehentlich klingen lassen.

TIPPS

Dämpfen Sie F zunächst allein, ohne die anderen drei Akkorde: es ist der einzige der vier, der echte Barré-Kontrolle verlangt.

Versuchen Sie hier nicht, den Barré-Druck wie bei einem Drop-D-Akkord zu lockern: halten Sie den Finger stattdessen fest in Position und lassen Sie den Handballen die gesamte Dämpfarbeit übernehmen.

Prüfen Sie bei gedämpftem F jede Saite einzeln: bei sechs Saiten unter einem einzigen Finger reicht eine klingende Saite, um den perkussiven Effekt zu zerstören.

06 · BARRÉ — ÜBERGANG VON F NACH A-MOLL

Stufe 3 | Rock

Blatt online: https://guitarshelf.com/de/fiche/barre-uebergang-f-a-moll

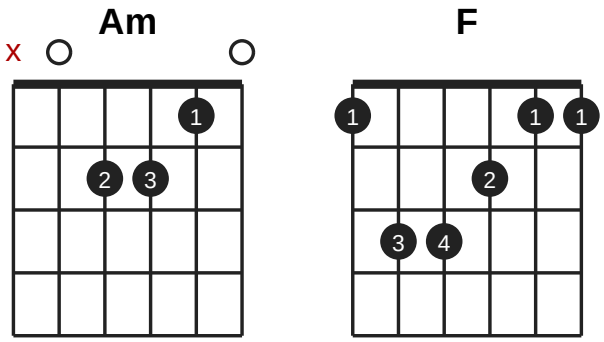
IHRE STELLUNG IM WEG

Den Übergang F-Am isolieren, bei dem der Zeigefinger im Griff bleibt.

TIPP DES LEITFADENS

Zählen Sie die Finger, die sich bewegen: Nur drei wechseln den Platz. Konzentrieren Sie sich auf sie, statt die ganze Hand neu zu denken.

AKKORDE



AKKORDFOLGE

IV	VI	IV	VI
F	Am	F	Am

Der Wechsel F-Am ist einer der häufigsten Übergänge mit dem F-Barré-Akkord: der Zeigefinger bleibt auf dem ersten Bund liegen, während sich die übrigen Finger neu ordnen.

TIPPS

Beachte, dass sich der Zeigefinger zwischen F und Am kaum bewegt: konzentriere dich auf die anderen drei Finger, statt bei jedem Wechsel die ganze Hand neu zu denken.

07 · BARRÉ — F IN EINER IV-V-VI-III-PROGRESSION

Stufe 3 | Pop

Blatt online: https://guitarshelf.com/de/fiche/barre-f-progression-iv-v-vi-iii

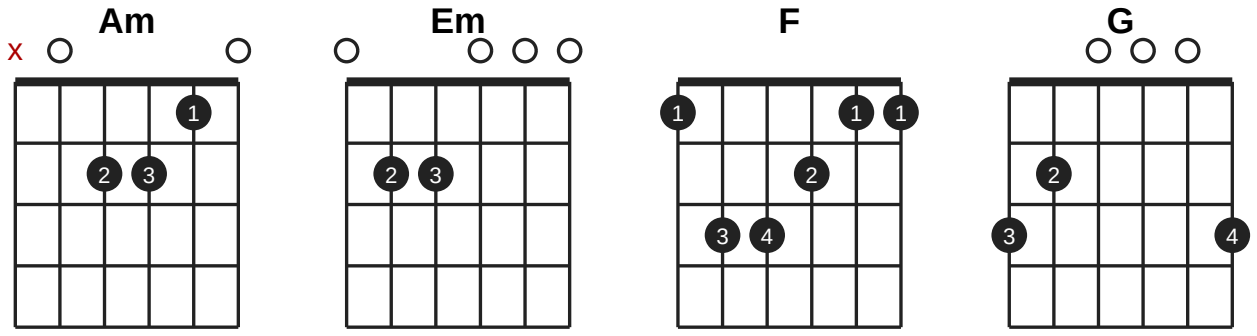
IHRE STELLUNG IM WEG

F als erstes Glied einer vollständigen Folge: F-G-Am-Em.

TIPP DES LEITFADENS

Wenn F-G flüssig läuft, machen Sie es zum Kontrollpunkt, bevor Sie zum nächsten Barré übergehen: Hält dieser Übergang, folgt der Rest der Schleife.

AKKORDE



AKKORDFOLGE

IV	V	VI	III
F	G	Am	Em

Eine vollständige Pop-Progression in C-Dur (F-G-Am-Em), die den F-Barré-Akkord als erstes Glied einer Vierakkordfolge platziert, um ihn in einem reicheren Kontext als einer simplen Zweiakkord-Wechselübung zu üben.

TIPPS

F ist der einzige Barré-Akkord in diesem Schema: sobald er gut in das folgende G übergeht, bereitet der Rest der Progression in der Regel keine neuen Schwierigkeiten mehr.

08 · BARRÉ — ISOLATION DES H-MOLL-AKKORDS

Stufe 2 Rock

Blatt online: https://guitarshelf.com/de/fiche/barre-isolation-h-moll

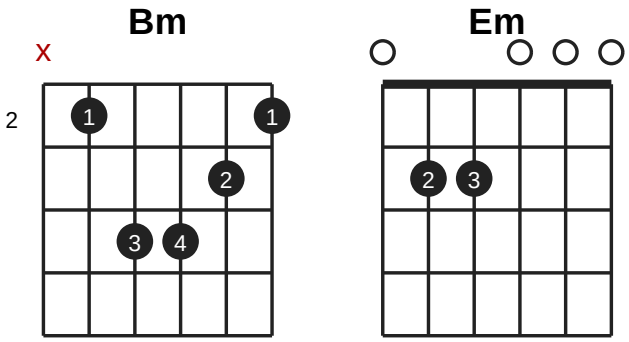
IHRE STELLUNG IM WEG

Dieselbe Isolationsarbeit, an einem Moll-Barré weiter oben auf dem Griffbrett: Bm.

TIPP DES LEITFADENS

Vergleichen Sie das Gefühl mit F (Blatt 2): Die Position liegt weiter oben auf dem Griffbrett, die Bünde sind enger. Lassen Sie die Hand sich anpassen, statt zu zwingen.

AKKORDE



AKKORDFOLGE

Bm	Bm	Em	Em

Der Hm-Barré-Akkord, im Wechsel mit dem offenen Em-Akkord geübt: dasselbe Prinzip wie bei der Isolation von F, angewendet auf die gängigste Moll-Barré-Form.

TIPPS

Hm ist oft schwieriger als F, da er weiter oben auf dem Griffbrett liegt: achte darauf, dass der Daumen hinter dem Hals bleibt und nicht darüber geklappt ist.

09 · BARRÉ — H-MOLL IN EINER D-PROGRESSION

Stufe 3 | Pop

Blatt online: https://guitarshelf.com/de/fiche/barre-h-moll-progression-d

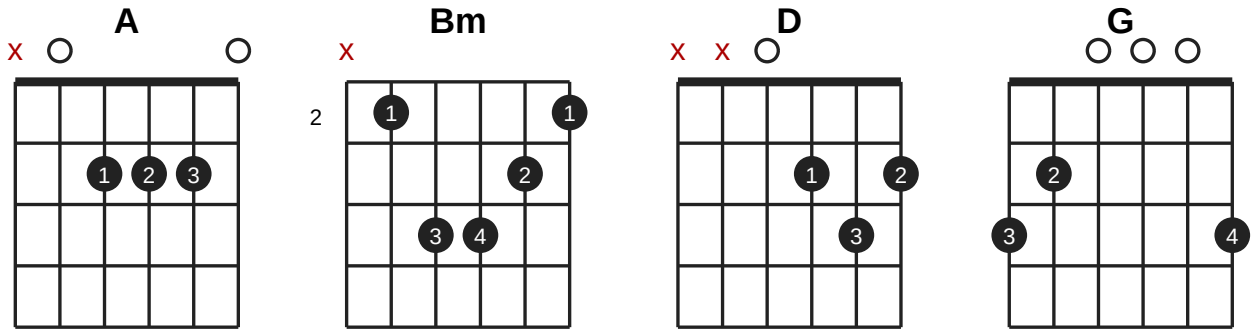
IHRE STELLUNG IM WEG

Bm in einer echten Folge: Bm, D, G, A.

TIPP DES LEITFADENS

Summen Sie eine Melodie über der Schleife: Gerät das Tempo bei Bm ins Wanken, ist das Barré noch nicht automatisiert.

AKKORDE



AKKORDFOLGE

VI	I	IV	V
Bm	**D**	**G**	**A**

Eine echte Pop-Progression D-G-A mit Hm als Stufe vi, statt einer einfachen Wechselübung: die Gelegenheit, den Barré-Akkord in einem vollständigen musikalischen Kontext statt nur isoliert zu spielen.

TIPPS

Bleibt der Übergang zu Hm das schwache Glied, isoliere nur den Übergang dorthin (D nach Hm), bevor du die ganze Runde erneut spielst.

10 · BARRÉ — FIS-MOLL IN EINER A-DUR-PROGRESSION

Stufe 3 Pop

Blatt online: https://guitarshelf.com/de/fiche/barre-fis-moll-progression-a

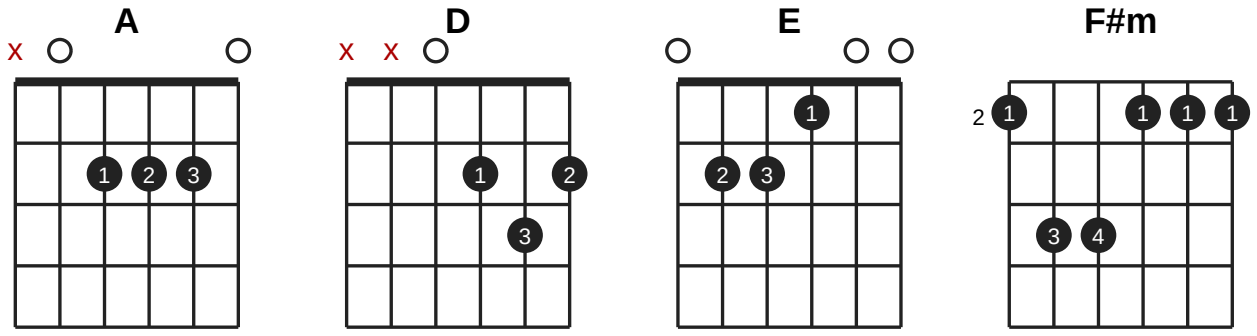
IHRE STELLUNG IM WEG

F#m in einer Folge in A: A, E, F#m, D.

TIPP DES LEITFADENS

Beenden Sie den Leitfaden, indem Sie die drei Barré-Akkorde (F, Bm, F#m) hintereinander spielen, je zwei Takte: So sehen Sie, was noch zu automatisieren ist.

AKKORDE



AKKORDFOLGE

I	V	VI	IV
A	**E**	**F#m**	**D**

Eine sehr bekannte Pop-Progression (A-E-F#m-D, Stufen I-V-vi-IV), in der der F#m-Barré-Akkord das einzige nicht offene Glied ist: wie bei F oder Hm im Kontext geht es darum, den Barré zwischen bereits bekannten Akkorden einzubauen, statt ihn isoliert zu üben.

TIPPS

Der Übergang vom offenen E zum gegriffenen F#m ist der anspruchsvollste Teil der Runde: verlangsame nur diesen Übergang, bevor du die ganze Progression wieder im normalen Tempo spielst.

WIE MAN ES BENUTZT

1. Drucken Sie die Blätter der Reihe nach aus, oder bewahren Sie sie als PDF auf einem Tablet in der Nähe Ihrer Gitarre auf.
2. Ein Blatt pro Einheit genügt: besser mehrere Tage wiederholen, als alle zehn auf einmal durchzuspielen.
3. Notieren Sie Datum und erreichtes Tempo auf der Rückseite jedes Blatts: das Spiel wird nach Gehör verfeinert, der Fortschritt aber mit dem Metronom gemessen.
4. Sobald alle Blätter durchgearbeitet sind, gibt es denselben Weg in anderen Tonarten auf der Website, um das Gelernte zu transponieren.

WAS IST GUITARSHELF

Guitarshelf ist eine Website mit Gitarrenübungsblättern, kostenlos und ohne Konto:

- Ein Katalog von Blättern, sortiert nach Stil, Niveau (1 bis 6) und Übungsart (Schema, Riff, Skala, Technik...).
- Ein Generator, der auf Wunsch ein brandneues Übungsblatt nach gewählten Kriterien erstellt.
- Ein Glossar und Ausrüstungsratgeber, um Fachbegriffe und die Pflege des Instruments zu verstehen.
- Ein persönliches Notizbuch: stellen Sie Ihre eigene Auswahl an Blättern zusammen und exportieren Sie sie als PDF, wie dieses hier.

Den Weg fortsetzen auf https://guitarshelf.com