AUFWÄRMEN UND TECHNIK AN DER GITARRE: 10 MINUTEN AM TAG

Zehn Übungen, vom Wachmachen der Finger bis zur Beweglichkeit, in 10 Blättern

Eine kurze Routine ohne Akkorde und Stücke: zehn Übungen, um die Finger wachzumachen und Gleichmäßigkeit und Präzision zu gewinnen, zehn Minuten pro Einheit.

> 10 Blätter · Niveau 1 bis 4 · in deinem Tempo

WARUM DIESES PAKET

Dieser Leitfaden ist kein Programm, dem man buchstabengetreu folgt, sondern ein Menü aus zehn Übungen ohne Akkorde und Stücke, vom Einfachsten zum Anspruchsvollsten geordnet. Die Idee: auf Regelmäßigkeit statt auf Dauer setzen, denn zehn gut gehaltene Minuten täglich sind besser als eine lange, gelegentliche Einheit. Die Reihenfolge ist Absicht: zuerst die Finger wachmachen und Saitenwechsel üben (Blätter 1 bis 3), dann chromatische Geläufigkeit auf einer Saite und zwischen zwei Saiten (4 und 5), dann Legato-Bewegungen (6 und 7) und schließlich die Beweglichkeit von Anschlags- und Griffhand auf dem Griffbrett (8 bis 10). Die klassische Falle ist, diese Übungen schnell zu spielen, nur um sie „erledigt“ zu haben: Sie wirken nur, wenn sie langsam, gleichmäßig und entspannt bleiben.

DER WEG IN 10 BLÄTTERN

01 **Aufwärmübung — ein Bund, alle 6 Saiten**
STUFE 1 · BLUES
Der Ausgangspunkt: ein einziger Bund, alle Saitenwechsel, keine Schwierigkeit für die Griffhand.

02 **Aufwärmübung — Chromatik auf der tiefen E-Saite**
STUFE 1 · BLUES
Das 1-2-3-4-Muster auf der tiefen E-Saite: die Grundlage aller folgenden chromatischen Übungen.

03 **Aufwärmübung — Spinne (tiefe E-Saite / A-Saite)**
STUFE 2 · ROCK
Die klassische „Spinne“: dieselbe chromatische Fingerführung, aber im Wechsel zweier Saiten, für die Unabhängigkeit der Finger.

04 **Chromatische Geläufigkeit — eine Saite**
STUFE 1 · ROCK
Ein Finger pro Bund, hin und zurück auf einer einzigen Saite: gleichmäßiger Druck vor Geschwindigkeit.

05 **Chromatische Geläufigkeit — Saitenwechsel**
STUFE 2 · ROCK
Dasselbe Muster mit einem Saitenwechsel alle vier Töne: Die Schwierigkeit verlagert sich auf die Anschlagshand.

06 **Aufwärmübung — chromatisches Legato (Hammer-on/Pull-off)**
STUFE 4 · ROCK
Dasselbe chromatische Muster, aber als reines Legato: Die Anschlagshand ruht, die Griffhand leistet die ganze Arbeit.

07 **Schneller Triller (verkettete Hammer-ons/Pull-offs)**
STUFE 3 · ROCK
Aneinandergereihte Hammer-ons und Pull-offs zwischen zwei benachbarten Bünden, ohne erneut anzuschlagen: Legato in hoher Geschwindigkeit.

08 **Saitensprünge — von der tiefen E-Saite zur D-Saite**
STUFE 3 · ROCK
Von der tiefen E-Saite auf die D-Saite springen und die dazwischenliegende Saite auslassen: Präzision der Anschlagshand.

09 **Doppelgriff (Double Stop) auf zwei benachbarten Saiten**
STUFE 3 · BLUES
Zwei benachbarte Saiten gleichzeitig mit gleicher Intensität gespielt: Kontrolle des Plektrumanschlags.

10 **Aufwärmübung — Chromatik in höherer Position**
STUFE 3 · POP
Das anfängliche chromatische Muster, jetzt in den Bünden 5 bis 8 gespielt: Die Bünde rücken näher zusammen, und die Hand muss sich anpassen.

EMPFOHLENER ÜBUNGSPLAN

Woche 1 — Die Finger wachmachen (Blätter 1 bis 3)

Zehn-Minuten-Einheit: drei Minuten Aufwärmen, fünf Minuten Tagesübung, zwei sehr langsame Minuten zum Abschluss. Sauberkeit geht vor Tempo.

Woche 2 — Chromatische Geläufigkeit (Blätter 4 und 5)
Ein Finger pro Bund, erst auf einer Saite, dann mit Saitenwechsel. Werden Sie genau beim Saitenwechsel langsamer, wo sich die Fehler häufen.

Woche 3 — Legato (Blätter 6 und 7)
Aneinandergereihte Hammer-ons und Pull-offs, dann der Triller. Üben Sie in kurzen Phasen mit Pausen dazwischen: Ermüdung heißt aufhören.

Woche 4 — Beweglichkeit (Blätter 8, 9 und 10)
Saitensprünge, Doppelgriffe, dann Chromatik weiter oben auf dem Griffbrett. Wechseln Sie die drei Übungen von Tag zu Tag ab.

01 · AUFWÄRMÜBUNG — EIN BUND, ALLE 6 SAITEN

Stufe 1 | Blues

Blatt online: https://guitarshelf.com/de/fiche/aufwaermuebung-ein-bund-6-saiten

IHRE STELLUNG IM WEG

Der Ausgangspunkt: ein einziger Bund, alle Saitenwechsel, keine Schwierigkeit für die Griffhand.

TIPP DES LEITFADENS

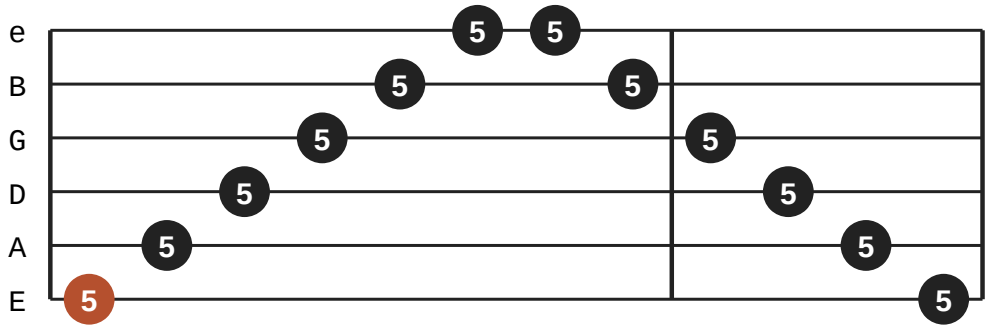
Schauen Sie auf die Anschlagshand, nicht auf die Griffhand: Jeder Saitenwechsel soll eine kleine, saubere Bewegung sein. Hören Sie eine Nachbarsaite, gehen Sie auf ein Tempo zurück, bei dem sie schweigt.

Ein einzelner Bund (Bund 5), mit demselben Finger über alle 6 Saiten gespielt, von der tiefen E-Saite zur hohen e-Saite und zurück: die einfachste Übung, um reine Saitenwechsel zu trainieren, ohne Bundwechsel.

TIPPS

Konzentrieren Sie sich ausschließlich auf die Schlaghand: jeder Saitenwechsel soll sauber bleiben, ohne die Nachbarsaite zu streifen.

TABULATUR



02 · AUFWÄRMÜBUNG — CHROMATIK AUF DER TIEFEN E-SAITE

Stufe 1 | Blues

Blatt online: https://guitarshelf.com/de/fiche/aufwaermuebung-chromatik-tiefe-e-saite

IHRE STELLUNG IM WEG

Das 1-2-3-4-Muster auf der tiefen E-Saite: die Grundlage aller folgenden chromatischen Übungen.

TIPP DES LEITFADENS

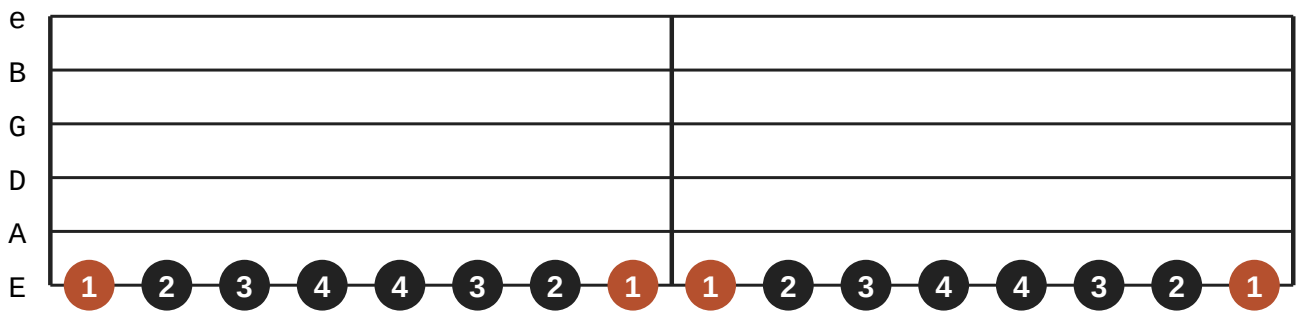
Zu Beginn ohne Tempo: Spielen Sie jeden Ton, als stünde er allein. Steigern Sie die Geschwindigkeit erst, wenn alle vier Finger jedes Mal an derselben Stelle landen, ohne hinzusehen.

Ein Finger pro Bund, 1-2-3-4, nur auf der tiefen E-Saite, hin und zurück. Es ist das kargste Aufwärmen überhaupt: keine musikalische Note, kein Akkord, nur die vier Greiffinger, die lernen, sich unabhängig voneinander zu bewegen. Zwei Minuten vor dem Spielen gemacht, weckt es die Durchblutung in den Fingern und senkt deutlich die falschen Töne in den ersten Minuten. Es ist keine Übung, die man schafft: es ist eine Routine zum Wiederholen, wie Tonleitern für einen Pianisten.

TIPPS

Anfangs kein Tempo: jede Note muss voll und sauber klingen, ohne Schnarren, bevor du überhaupt an Gleichmäßigkeit denkst.
Halte die nicht spielenden Finger knapp über den Saiten, nah am Griffbrett, nicht in der Luft: daher kommt später die Geschwindigkeit.
Stell das Metronom nur dann 5 BPM höher, wenn ein ganzer Durchlauf dreimal hintereinander sauber gelingt.

TABULATUR



03 · AUFWÄRMÜBUNG — SPINNE (TIEFE E-SAITE / A-SAITE)

Stufe 2 Rock

Blatt online: https://guitarshelf.com/de/fiche/aufwaermuebung-spinne-e-a

IHRE STELLUNG IM WEG

Die klassische „Spinne“: dieselbe chromatische Fingerführung, aber im Wechsel zweier Saiten, für die Unabhängigkeit der Finger.

TIPP DES LEITFADENS

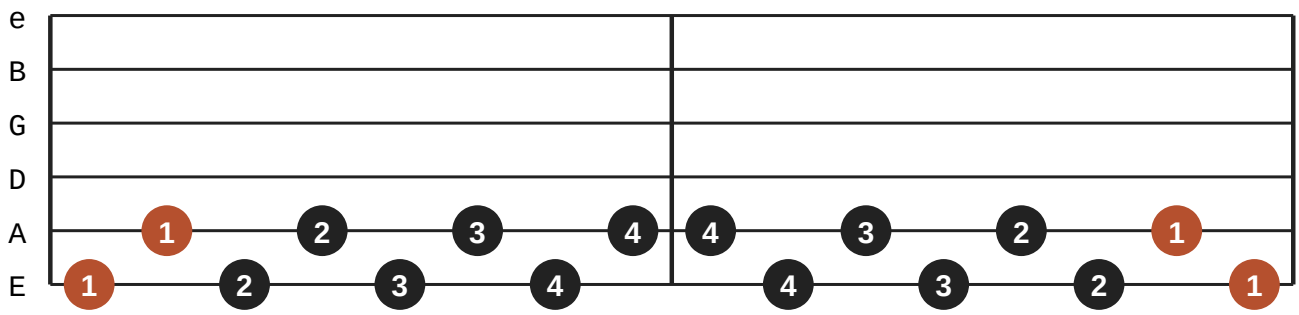
Prüfen Sie zwischendurch, dass jeder Finger beim Saitenwechsel auf „seinem“ Bund bleibt: Wandert ein Finger, werden Sie langsamer, statt im Spiel zu korrigieren.

Die „Spinnen"-Übung: der chromatische 1-2-3-4-Fingersatz bewegt sich Bund für Bund und wechselt dabei zwischen der tiefen E-Saite und der A-Saite, statt wie bei der einfachen chromatischen Aufwärmübung auf einer Saite zu bleiben. Jeder Finger behält seinen zugewiesenen Bund (Zeigefinger Bund 1, Mittelfinger Bund 2, Ringfinger Bund 3, kleiner Finger Bund 4) auch beim Saitenwechsel — genau dieser Saitenwechsel bei gleichbleibender Fingerzuordnung trainiert die Unabhängigkeit wirklich, mehr als die Wiederholung auf einer einzigen Saite.

TIPPS

Lass nie einen Finger seinen zugewiesenen Bund verlassen: der Zeigefinger bleibt auf Bund 1 auf beiden Saiten, nie auf Bund 2.
Spiele zuerst nur in eine Richtung (das Griffbrett abwärts), Koordination vor Geschwindigkeit.
Bleibt ein Finger noch auf der alten Saite hängen, während die Hand schon gewechselt hat, ist das das Zeichen, weiter zu verlangsamen.

TABULATUR



04 · CHROMATISCHE GELÄUFIGKEIT — EINE SAITE

Stufe 1 | Rock

Blatt online: https://guitarshelf.com/de/fiche/chromatische-gelaeufigkeit-eine-saite

IHRE STELLUNG IM WEG

Ein Finger pro Bund, hin und zurück auf einer einzigen Saite: gleichmäßiger Druck vor Geschwindigkeit.

TIPP DES LEITFADENS

Zählen Sie „1-2-3-4“ laut mit: Zögert Ihre Stimme, zögern auch Ihre Finger. Das ist ein einfacher Gleichmäßigkeitstest, ganz ohne Metronom.

Dieselbe Bewegung wie beim chromatischen Aufwärmen des Katalogs — ein Finger pro Bund, 1-2-3-4, auf der tiefen E-Saite — aber hier unter Technik statt Aufwärmen einsortiert: der Unterschied liegt nicht in der Bewegung, sondern im Zweck. Als Aufwärmen ist es ein zweiminütiges Ritual vor dem Spielen. Hier ist es ein Baustein: dieselbe Vier-Finger-Unabhängigkeit, die Legato, Bending und Vibrato zugrunde liegt, die weiter in diesem Abschnitt geübt werden.

TIPPS

Gehört das chromatische Aufwärmen schon zu deiner Routine, mach es nicht doppelt — es ist genau dieselbe Übung, nur der Zeitpunkt ändert sich.
Lass die nicht spielenden Finger direkt über den Saiten liegen, bereit, statt sie zwischen den Noten in die Luft zu heben.
Läuft das Hin und Her flüssig, mach direkt weiter mit technique-legato-1corde oder technique-slide-1corde: das ist der logische nächste Schritt derselben Greifhand-Arbeit.

05 · CHROMATISCHE GELÄUFIGKEIT — SAITENWECHSEL

Stufe 2 Rock

Blatt online: https://guitarshelf.com/de/fiche/chromatische-gelaeufigkeit-saitenwechsel

IHRE STELLUNG IM WEG

Dasselbe Muster mit einem Saitenwechsel alle vier Töne: Die Schwierigkeit verlagert sich auf die Anschlagshand.

TIPP DES LEITFADENS

Bereiten Sie den Saitenwechsel beim vierten Ton vor: Die Anschlagshand soll schon unterwegs sein, wenn der kleine Finger spielt. Nicht Tempo, sondern Vorausschau macht den Wechsel flüssig.

Gleiches Prinzip wie bei der vorherigen Übung (ein Finger pro Bund), aber mit Saitenwechsel alle 4 Noten: von der tiefen E-Saite zur A-Saite, dann D-Saite usw.

TIPPS

Der Übergang von einer Saite zur anderen ist der heikle Punkt: Verlangsamen Sie genau in diesem Moment, statt bei der gesamten Übung.

06 · AUFWÄRMÜBUNG — CHROMATISCHES LEGATO (HAMMER-ON/PULL-OFF)

Stufe 4 | Rock

Blatt online: https://guitarshelf.com/de/fiche/aufwaermuebung-chromatik-legato

IHRE STELLUNG IM WEG

Dasselbe chromatische Muster, aber als reines Legato: Die Anschlagshand ruht, die Griffhand leistet die ganze Arbeit.

TIPP DES LEITFADENS

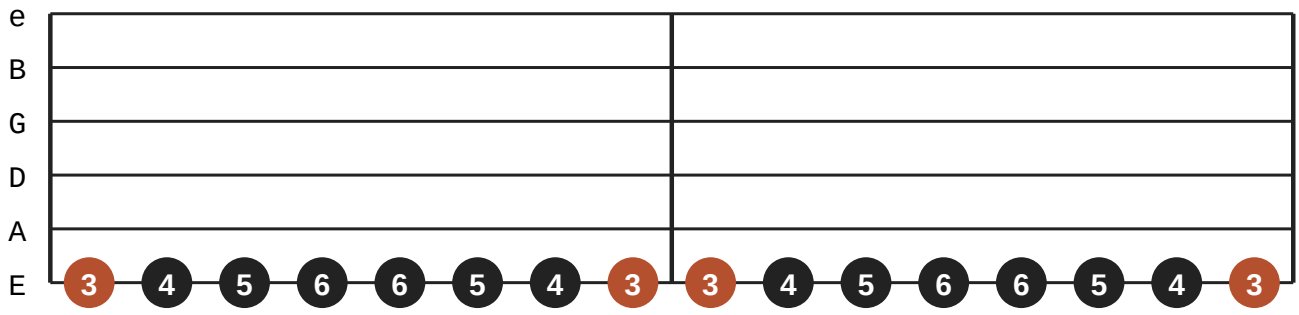
Hören Sie auf, sobald die schwächsten Töne ausklingen: Die Qualität des Hammer-on-Anschlags lässt bei Ermüdung schnell nach, und es ist besser, früh aufzuhören als schlecht zu enden.

Dasselbe 1-2-3-4-Muster wie die Grund-Aufwärmübung, aber im reinen Legato gespielt: nur der allererste Ton wird angeschlagen, alles Weitere wird über Hammer-ons beim Aufsteigen und Pull-offs beim Absteigen verkettet. Die Schlaghand tut nichts mehr — alles hängt von Kraft und Präzision der Greifhand ab.

TIPPS

Klingt ein Hammer-on-Ton nicht laut genug, liegt das fast nie an der Schlaghand: schlagen Sie mit dem aufsteigenden Finger fester an, ohne die anderen Finger zu bewegen.

TABULATUR



07 · SCHNELLER TRILLER (VERKETTETE HAMMER-ONS/PULL-OFFS)

Stufe 3 Rock

Blatt online: https://guitarshelf.com/de/fiche/schneller-triller-hammer-pull

IHRE STELLUNG IM WEG

Aneinandergereihte Hammer-ons und Pull-offs zwischen zwei benachbarten Bünden, ohne erneut anzuschlagen: Legato in hoher Geschwindigkeit.

TIPP DES LEITFADENS

Streben Sie Gleichmäßigkeit des Klangs an, nicht Tempo: Ein langsamer, aber gleichmäßiger Triller ist besser als ein schneller, bei dem jeder zweite Ton schwächer klingt.

Reine Techniküebung, ohne Akkord oder Tonleiter: wechsle auf der A-Saite sehr schnell zwischen einem Hammer-on und einem Pull-off zwischen zwei benachbarten Bünden, in durchgehender Schleife, ohne die Saite erneut anzuschlagen.

TIPPS

Der Triller wird von Natur aus langsamer, wenn die Greifhand ermüdet: übe in kurzen Abschnitten (10-15 Sekunden) statt durchgehend, um bei jedem Versuch ein konstantes Tempo zu halten.

08 · SAITENSPRÜNGE — VON DER TIEFEN E-SAITE ZUR D-SAITE

Stufe 3 | Rock

Blatt online: https://guitarshelf.com/de/fiche/saitensprung-e-d

IHRE STELLUNG IM WEG

Von der tiefen E-Saite auf die D-Saite springen und die dazwischenliegende Saite auslassen: Präzision der Anschlagshand.

TIPP DES LEITFADENS

Schauen Sie auf die Zielsaite, nicht auf die Startsaite: Das Auge führt die Hand, und der Sprung wird zur Bewegung statt zum Glücksspiel.

Reine Techniküebung, ohne Akkord oder Tonleiter: spiele eine Note auf der tiefen E-Saite und springe dann direkt zur D-Saite (überspringe dabei die A-Saite), ohne dass das Plektrum die mittlere Saite berührt.

TIPPS

Verlangsame genau im Moment des Sprungs: genau dort berührt das Plektrum am häufigsten versehentlich die übersprungene Saite. Eine etwas weiter ausholende Handgelenkbewegung als gewöhnlich hilft, sauber darüber hinwegzukommen.

09 · DOPPELGRIFF (DOUBLE STOP) AUF ZWEI BENACHBARTEN SAITEN

Stufe 3 | Blues

Blatt online: https://guitarshelf.com/de/fiche/doppelgriff-g-h

IHRE STELLUNG IM WEG

Zwei benachbarte Saiten gleichzeitig mit gleicher Intensität gespielt: Kontrolle des Plektrumanschlags.

TIPP DES LEITFADENS

Nehmen Sie dreißig Sekunden auf und hören Sie nach: Sticht einer der beiden Töne hervor, korrigieren Sie zuerst den Winkel des Plektrums, dann die Kraft.

Reine Techniküebung, ohne Akkord oder Tonleiter: spiele gleichzeitig zwei Noten auf zwei benachbarten Saiten (G- und H-Saite) und achte darauf, dass beide mit gleicher Intensität klingen.

TIPPS

Schlage beide Saiten mit einer einzigen Plektrumbewegung an, nicht nacheinander: der Doppelgriff soll wie ein einziger Zweinotenanschlag klingen, nicht wie ein schnelles Arpeggio.

10 · AUFWÄRMÜBUNG — CHROMATIK IN HÖHERER POSITION

Stufe 3 | Pop

Blatt online: https://guitarshelf.com/de/fiche/aufwaermuebung-chromatik-hoehere-position

IHRE STELLUNG IM WEG

Das anfängliche chromatische Muster, jetzt in den Bünden 5 bis 8 gespielt: Die Bünde rücken näher zusammen, und die Hand muss sich anpassen.

TIPP DES LEITFADENS

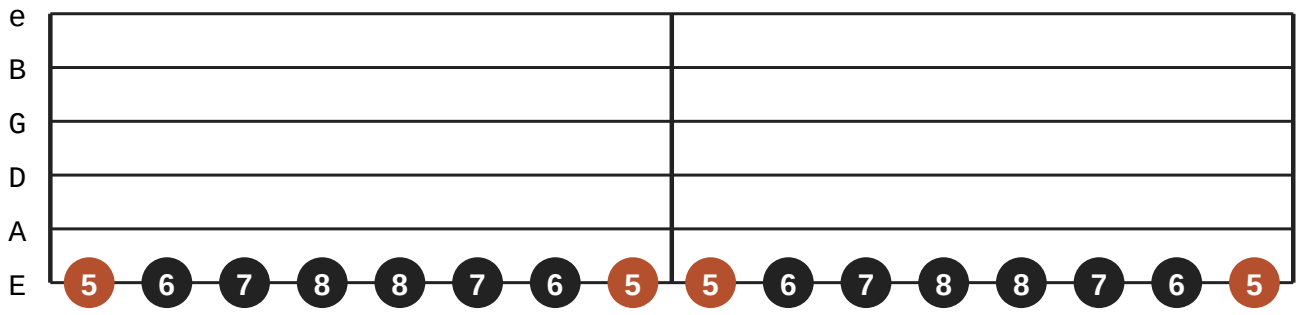
Abschluss des Weges: Spielen Sie zuerst Blatt 2 noch einmal, dann dieses, und vergleichen Sie das Gefühl. Der Unterschied zeigt, wo Sie wirklich stehen.

Dasselbe chromatische 1-2-3-4-Muster wie die Grund-Aufwärmübung, jedoch weiter oben auf dem Griffbrett gespielt (Bünde 5 bis 8): die Bünde liegen enger beieinander, daher muss sich der Fingerabstand entsprechend verringern.

TIPPS

Versuchen Sie nicht, genau denselben Fingerabstand wie bei Bund 1 beizubehalten: in höherer Position liegen die Bünde näher beieinander, die Hand sollte sich natürlich zusammenziehen.

TABULATUR



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