RISCALDAMENTO E TECNICA ALLA CHITARRA: 10 MINUTI AL GIORNO

Dieci esercizi, dal risveglio delle dita alla mobilità, in 10 schede

Una routine breve, senza accordi né brani: dieci esercizi per svegliare le dita e guadagnare regolarità e precisione, in sessioni da dieci minuti.

> 10 schede · livello 1 a 4 · al tuo ritmo

PERCHÉ QUESTO PACK

Questa guida non è un programma da seguire alla lettera, ma un menu di dieci esercizi senza accordi né brani, ordinati dal più semplice al più impegnativo. L'idea è puntare sulla regolarità più che sulla durata: dieci minuti fatti bene ogni giorno valgono più di una lunga sessione occasionale. L'ordine è voluto: prima svegliare le dita e lavorare sui cambi di corda (schede 1-3), poi la velocità cromatica su una corda e tra due corde (4 e 5), poi i gesti di legato (6 e 7) e infine la mobilità della mano destra e della sinistra sul manico (8-10). La trappola classica è suonare questi esercizi in fretta per «averli fatti»: servono solo se restano lenti, regolari e rilassati.

IL PERCORSO IN 10 SCHEDE

01 **Riscaldamento — un tasto, le 6 corde**
LIVELLO 1 · BLUES
Il punto di partenza: un solo tasto, tutti i cambi di corda, nessuna difficoltà per la mano sinistra.

02 **Riscaldamento — cromatico sulla corda di Mi basso**
LIVELLO 1 · BLUES
Il motivo 1-2-3-4 sulla corda del Mi basso: la base di tutti gli esercizi cromatici che seguono.

03 **Riscaldamento — ragno (Mi basso / La)**
LIVELLO 2 · ROCK
Il classico «ragno»: la stessa diteggiatura cromatica, ma alternando due corde, per lavorare sull'indipendenza delle dita.

04 **Velocità cromatica — una corda**
LIVELLO 1 · ROCK
Un dito per tasto, avanti e indietro su una sola corda: la pressione regolare prima della velocità.

05 **Velocità cromatica — cambio di corda**
LIVELLO 2 · ROCK
Lo stesso motivo con un cambio di corda ogni quattro note: la difficoltà si sposta sulla mano destra.

06 **Riscaldamento — cromatico in legato (hammer-on/pull-off)**
LIVELLO 4 · ROCK
Lo stesso motivo cromatico, ma in legato puro: la mano destra riposa e la sinistra fa tutto il lavoro.

07 **Trillo rapido (hammer-on/pull-off concatenati)**
LIVELLO 3 · ROCK
Hammer-on e pull-off concatenati tra due tasti vicini, senza mai ripizzicare: il legato ad alta velocità.

08 **Salti di corda — dalla corda di Mi basso alla corda di Re**
LIVELLO 3 · ROCK
Passare dalla corda del Mi basso a quella del Re ignorando quella in mezzo: la precisione della mano destra.

09 **Doppia corda (double stop) su due corde vicine**
LIVELLO 3 · BLUES
Due corde vicine suonate insieme con la stessa intensità: il controllo dell'attacco del plettro.

10 **Riscaldamento — cromatico in posizione avanzata**
LIVELLO 3 · POP
Il motivo cromatico iniziale ripetuto ai tasti da 5 a 8: i tasti si avvicinano e la mano deve adattarsi.

PIANO DI LAVORO CONSIGLIATO

Settimana 1 — Svegliare le dita (schede 1-3)
Sessione tipo di dieci minuti: tre di riscaldamento, cinque sull'esercizio del giorno e due lentissimi per finire. Nessun tempo imposto: prima di tutto la pulizia.

Settimana 2 — Velocità cromatica (schede 4 e 5)
Un dito per tasto, prima su una corda e poi cambiando corda. Rallenta proprio al cambio di corda, dove si concentrano gli errori.

Settimana 3 — Legato (schede 6 e 7)
Hammer-on e pull-off concatenati, poi il trillo. Lavora a brevi periodi e riposa la mano tra un tentativo e l'altro: la fatica è il segnale per fermarsi, non per insistere.

Settimana 4 — Mobilità (schede 8, 9 e 10)
Salti di corda, doppie corde e poi il cromatico più in alto sul manico. Alterna questi tre esercizi da un giorno all'altro anziché concatenarli tutti nello stesso giorno.

01 · RISCALDAMENTO — UN TASTO, LE 6 CORDE

Livello 1 | Blues

Scheda online: https://guitarshelf.com/it/fiche/riscaldamento-un-tasto-6-corde

IL SUO POSTO NEL PERCORSO

Il punto di partenza: un solo tasto, tutti i cambi di corda, nessuna difficoltà per la mano sinistra.

CONSIGLIO DELLA GUIDA

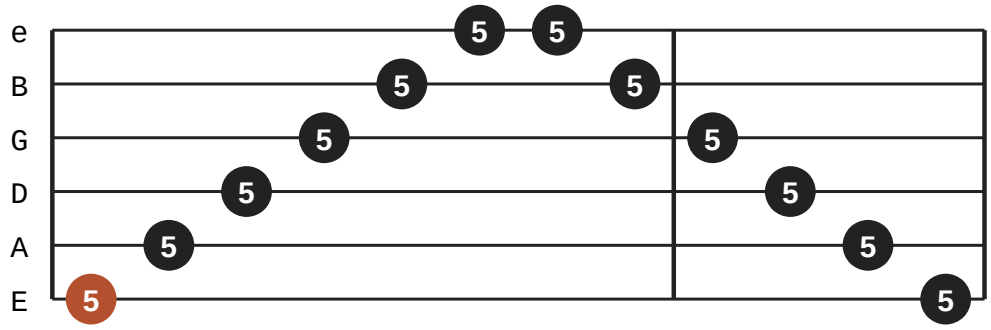
Guarda la mano destra, non la sinistra: ogni cambio di corda deve essere un piccolo gesto netto. Se senti una corda vicina, torna a un tempo in cui resta muta.

Un solo tasto (tasto 5) suonato con lo stesso dito su tutte e 6 le corde, dalla corda di Mi basso a quella di Mi acuto e ritorno: l'esercizio più semplice per allenare i cambi di corda puri, senza cambio di tasto.

CONSIGLI

Concentrati esclusivamente sulla mano destra: ogni cambio di corda deve restare pulito, senza sfiorare la corda vicina.

TABLATURA



02 · RISCALDAMENTO — CROMATICO SULLA CORDA DI MI BASSO

Livello 1 | Blues

Scheda online: https://guitarshelf.com/it/fiche/riscaldamento-cromatico-mi-basso

IL SUO POSTO NEL PERCORSO

Il motivo 1-2-3-4 sulla corda del Mi basso: la base di tutti gli esercizi cromatici che seguono.

CONSIGLIO DELLA GUIDA

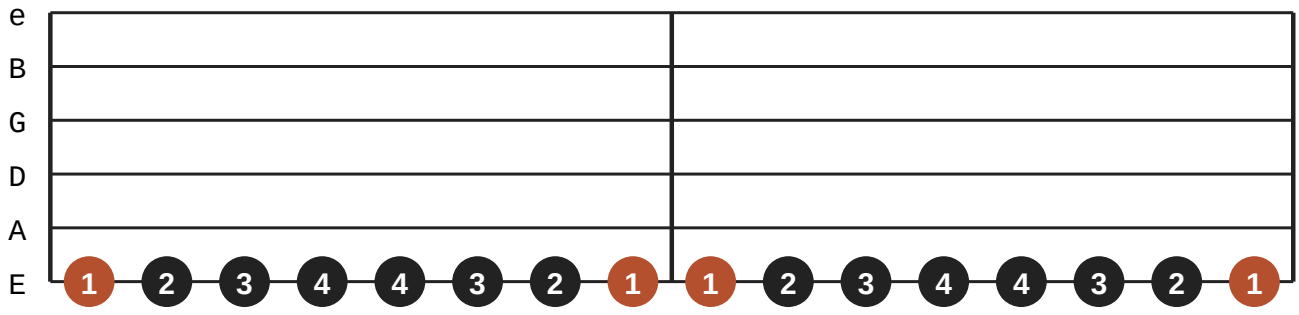
Senza tempo all'inizio: suona ogni nota come se fosse sola. Aggiungi velocità quando le quattro dita cadono sempre nello stesso punto, senza guardare.

Un dito per tasto, 1-2-3-4, sulla sola corda di Mi grave, avanti e indietro. È il riscaldamento più essenziale che ci sia: nessuna nota musicale, nessun accordo, solo le quattro dita della mano sinistra che imparano a muoversi in modo indipendente. Fatto due minuti prima di suonare, risveglia la circolazione nelle dita e riduce nettamente le note stonate dei primi minuti. Non è un esercizio da superare: è una routine da ripetere, come le scale per un pianista.

CONSIGLI

Nessun tempo all'inizio : ogni nota deve suonare piena e pulita, senza frizio, prima ancora di pensare alla regolarità.
Tieni le dita che non suonano appena sopra le corde, vicino alla tastiera, non alzate in aria : è lì che si guadagna velocità più avanti.
Alza il metronomo di 5 BPM solo quando un giro completo passa pulito tre volte di fila.

TABLATURA



03 · RISCALDAMENTO — RAGNO (MI BASSO / LA)

Livello 2 | Rock

Scheda online: https://guitarshelf.com/it/fiche/riscaldamento-ragno-mi-la

IL SUO POSTO NEL PERCORSO

Il classico «ragno»: la stessa diteggiatura cromatica, ma alternando due corde, per lavorare sull'indipendenza delle dita.

CONSIGLIO DELLA GUIDA

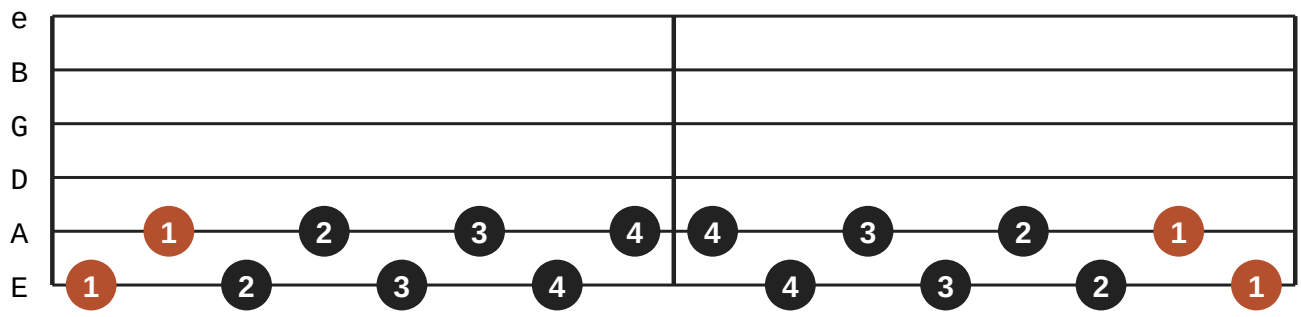
Controlla ogni tanto che ogni dito resti sul «suo» tasto cambiando corda: se un dito si sposta, rallenta invece di correggere mentre suoni.

L'esercizio «ragno»: la diteggiatura cromatica 1-2-3-4 si sposta tasto per tasto alternando la corda del Mi basso e la corda del La, invece di restare su una sola corda come nel riscaldamento cromatico di base. Ogni dito mantiene il suo tasto assegnato (indice tasto 1, medio tasto 2, anulare tasto 3, mignolo tasto 4) anche quando cambia corda — è proprio questo cambio di corda mantenendo l'assegnazione delle dita ad allenare davvero l'indipendenza, più della ripetizione su una sola corda.

CONSIGLI

Non lasciare mai che un dito abbandoni il suo tasto assegnato: l'indice resta sul tasto 1 su entrambe le corde, mai sul tasto 2.
Suona prima solo in un verso (scendendo lungo il manico), la coordinazione prima della velocità.
Se un dito indugia ancora sulla corda precedente quando la mano ha già cambiato, è il segnale di rallentare ulteriormente.

TABLATURA



04 · VELOCITÀ CROMATICA — UNA CORDA

Livello 1 | Rock

Scheda online: https://guitarshelf.com/it/fiche/velocita-cromatica-una-corda

IL SUO POSTO NEL PERCORSO

Un dito per tasto, avanti e indietro su una sola corda: la pressione regolare prima della velocità.

CONSIGLIO DELLA GUIDA

Conta «1-2-3-4» ad alta voce: se la voce esita, esiteranno anche le dita. È un semplice test di regolarità, senza metronomo.

Lo stesso gesto del riscaldamento cromatico del catalogo — un dito per tasto, 1-2-3-4, sulla corda del Mi basso — ma classificato qui in tecnica invece che in riscaldamento: la differenza non è nel movimento, è nell'uso. Come riscaldamento, è un rituale di due minuti prima di suonare. Qui è un mattone di base: la stessa indipendenza delle quattro dita che sostiene il legato, il bend e il vibrato lavorati più avanti in questa sezione.

CONSIGLI

Se il riscaldamento cromatico fa già parte della tua routine, non ripeterlo due volte — è esattamente lo stesso esercizio, cambia solo il momento in cui lo suoni.

Appoggia le dita che non suonano appena sopra le corde, pronte, invece di sollevarle in aria tra una nota e l'altra.

Una volta fluida l'andata e ritorno, prosegui direttamente con technique-legato-1corde o technique-slide-1corde: è il passo successivo logico dello stesso lavoro di mano sinistra.

05 · VELOCITÀ CROMATICA — CAMBIO DI CORDA

Livello 2 | Rock

Scheda online: https://guitarshelf.com/it/fiche/velocita-cromatica-cambio-corda

IL SUO POSTO NEL PERCORSO

Lo stesso motivo con un cambio di corda ogni quattro note: la difficoltà si sposta sulla mano destra.

CONSIGLIO DELLA GUIDA

Prepara il cambio di corda sulla quarta nota: la mano destra deve essere già in movimento quando suona il mignolo. È l'anticipazione, non la velocità, a rendere fluido il passaggio.

Stesso principio dell'esercizio precedente (un dito per tasto), ma cambiando corda ogni 4 note: dalla corda di Mi basso verso la corda di La, poi Re, ecc.

CONSIGLI

Il passaggio da una corda all'altra è il punto delicato: rallenta proprio in quel momento invece che su tutto l'esercizio.

06 · RISCALDAMENTO — CROMATICO IN LEGATO (HAMMER-ON/PULL-OFF)

Livello 4 | Rock

Scheda online: https://guitarshelf.com/it/fiche/riscaldamento-cromatico-legato

IL SUO POSTO NEL PERCORSO

Lo stesso motivo cromatico, ma in legato puro: la mano destra riposa e la sinistra fa tutto il lavoro.

CONSIGLIO DELLA GUIDA

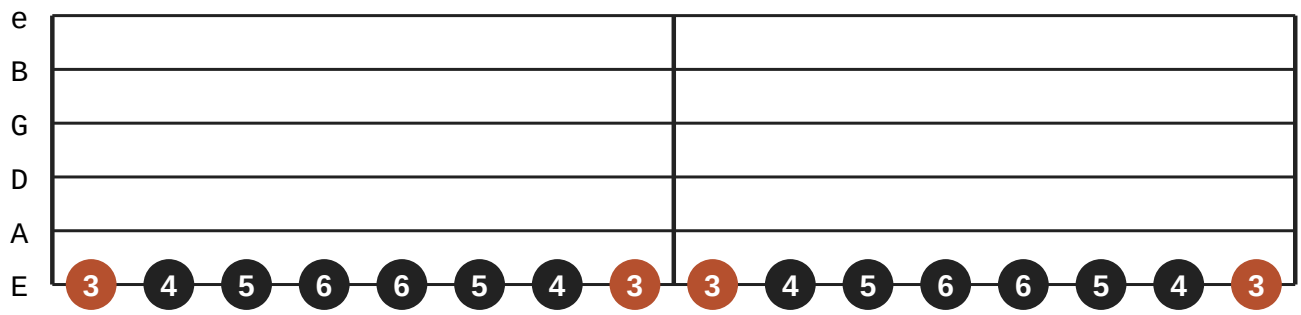
Fermati non appena le note più deboli si spengono: la qualità del colpo di un hammer-on si perde in fretta con la stanchezza ed è meglio finire prima che finire male.

Lo stesso motivo 1-2-3-4 del riscaldamento di base, ma suonato in legato puro: solo la primissima nota viene pizzicata, tutto il resto si concatena con hammer-on in salita e pull-off in discesa. La mano destra non lavora più, tutto dipende dalla forza e precisione della mano sinistra.

CONSIGLI

Se una nota non suona abbastanza forte in hammer-on, quasi mai è un problema della mano destra da correggere: colpisci con più decisione con il dito che sale, senza muovere gli altri.

TABLATURA



07 · TRILLO RAPIDO (HAMMER-ON/PULL-OFF CONCATENATI)

Livello 3 Rock

Scheda online: https://guitarshelf.com/it/fiche/trillo-rapido-hammer-pull

IL SUO POSTO NEL PERCORSO

Hammer-on e pull-off concatenati tra due tasti vicini, senza mai ripizzicare: il legato ad alta velocità.

CONSIGLIO DELLA GUIDA

Punta alla regolarità del suono, non alla velocità: un trillo lento ma uniforme vale più di uno veloce in cui una nota su due suona più debole.

Esercizio tecnico puro, senza accordo né scala: sulla corda di La, alterna molto rapidamente un hammer-on e un pull-off tra due tasti vicini, in loop continuo, senza toccare di nuovo la corda con il plettro.

CONSIGLI

Il trillo rallenta naturalmente quando la mano sinistra si affatica: lavora per periodi brevi (10-15 secondi) piuttosto che di continuo, per mantenere una velocità costante a ogni tentativo.

08 · SALTI DI CORDA — DALLA CORDA DI MI BASSO ALLA CORDA DI RE

Livello 3 | Rock

Scheda online: https://guitarshelf.com/it/fiche/salti-di-corda-mi-re

IL SUO POSTO NEL PERCORSO

Passare dalla corda del Mi basso a quella del Re ignorando quella in mezzo: la precisione della mano destra.

CONSIGLIO DELLA GUIDA

Guarda la corda di arrivo e non quella di partenza: l'occhio guida la mano e il salto diventa un gesto anziché una scommessa.

Esercizio tecnico puro, senza accordo né scala: suona una nota sulla corda di Mi basso e poi salta direttamente alla corda di Re (ignorando la corda di La tra le due), senza che il plettro tocchi la corda di mezzo.

CONSIGLI

Rallenta proprio nel momento del salto: è lì che il plettro tocca più spesso per errore la corda ignorata. Un movimento del polso leggermente più ampio del solito aiuta a scavalcarla in modo pulito.

09 · DOPPIA CORDA (DOUBLE STOP) SU DUE CORDE VICINE

Livello 3 Blues

Scheda online: https://guitarshelf.com/it/fiche/doppia-corda-sol-si

IL SUO POSTO NEL PERCORSO

Due corde vicine suonate insieme con la stessa intensità: il controllo dell'attacco del plettro.

CONSIGLIO DELLA GUIDA

Registra trenta secondi e riascolta: se una delle due note emerge, regola l'angolo del plettro prima della forza.

Esercizio tecnico puro, senza accordo né scala: suona simultaneamente due note su due corde adiacenti (corda di Sol e corda di Si), assicurandoti che entrambe risuonino con la stessa intensità.

CONSIGLI

Attacca le due corde con un solo gesto di plettro, non una dopo l'altra: il double stop deve suonare come un unico colpo a due note, non come un arpeggio veloce.

10 · RISCALDAMENTO — CROMATICO IN POSIZIONE AVANZATA

Livello 3 Pop

Scheda online: https://guitarshelf.com/it/fiche/riscaldamento-cromatico-posizione-avanzata

IL SUO POSTO NEL PERCORSO

Il motivo cromatico iniziale ripetuto ai tasti da 5 a 8: i tasti si avvicinano e la mano deve adattarsi.

CONSIGLIO DELLA GUIDA

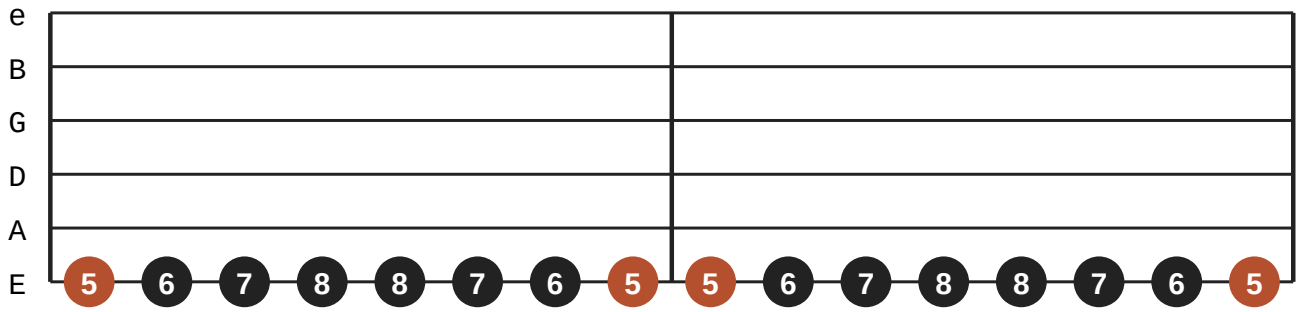
Chiusura del percorso: suona prima di nuovo la scheda 2, poi questa, e confronta la sensazione. Il divario tra le due ti mostra a che punto sei davvero.

Lo stesso motivo cromatico 1-2-3-4 del riscaldamento di base, ma suonato più in alto sul manico (tasti da 5 a 8): i tasti sono più ravvicinati, quindi la distanza tra le dita deve ridursi di conseguenza.

CONSIGLI

Non cercare di mantenere esattamente la stessa distanza tra le dita che al tasto 1: in posizione avanzata i tasti sono più vicini, la mano deve stringersi naturalmente.

TABLATURA



COME USARLO

1. Stampa le schede in ordine, oppure tienile in formato PDF su un tablet vicino alla tua chitarra.
2. Una scheda a sessione è sufficiente: meglio rifarla per più giorni che affrontare tutte e dieci in una volta.
3. Annota la data e il tempo raggiunto sul retro di ogni scheda: il suono si affina a orecchio, ma il progresso si misura con il metronomo.
4. Una volta completate tutte le schede, lo stesso percorso esiste in altre tonalità sul sito per trasportare ciò che hai imparato.

COS'È GUITARSHELF

Guitarshelf è un sito di schede di esercizi per chitarra, gratuito e senza account da creare:

- Un catalogo di schede classificate per stile, livello (1 a 6) e tipo di esercizio (griglia, riff, scala, tecnica...).
- Un generatore che crea una scheda di esercizio inedita su richiesta, secondo i criteri scelti.
- Un glossario e guide sul materiale per capire il vocabolario e la manutenzione dello strumento.
- Un quaderno personalizzato: componi la tua selezione di schede ed esportala in PDF, come questo.

Continua il percorso su https://guitarshelf.com