

# ZUGÄNGLICHE METAL-RIFFS IN A: VON DER HANDKANTE ZUM KOMPLETTEN RIFF

Dämpfen, Anschlagshand und Riffs, in 10 Blättern

Ein Metal-Sound entsteht ebenso aus Pausen wie aus Tönen: zehn Blätter, um das Dämpfen zu lernen, die Anschlagshand zu stabilisieren und echte Riffs zu spielen, alles in A.

10 Blätter · Niveau 1 bis 4 · in deinem Tempo

Für 7-Zoll-E-Reader optimiertes Layout (Kobo, Kindle, Boox  
Erstellt von Guitarshelf, Generator und Katalog für Gitarrenübungsblätter —  
) auch auf Smartphone und Tablet gut lesbar.  
<https://guitarshelf.com>

## WARUM DIESES PAKET

Dieser Leitfaden setzt nicht dort an, wo der Leitfaden zu den ersten Powerchords in E endet: Er konzentriert sich darauf, was ein Metal-Riff sauber klingen lässt, nämlich das Dämpfen und eine gleichmäßige Anschlagshand. Alle Blätter bleiben in der Tonart A (A5, C5, D5, dann E5), damit die Griffhand nur eine einzige Griffbrett-Landkarte lernen muss und die Aufmerksamkeit der Bewegung gilt. Die Reihenfolge ist Absicht: zuerst die drei Griffformen setzen und die Saiten zum Schweigen bringen (Blätter 1 und 2), dann ein gleichmäßiges Muster und die Handkante am Steg (3 und 4), dann die Bewegungen der Anschlagshand einzeln, Wechselschlag, Akzentkontrast und synkopierter Rhythmus (5 bis 7) und schließlich drei echte Riffs (8 bis 10). Die klassische Falle ist, Tempo oder Verzerrung zu suchen, bevor das Dämpfen sauber sitzt: Ohne es fallen Nebengeräusche umso stärker auf, je kräftiger der Sound ist.

## DER WEG IN 10 BLÄTTERN

### 01 Metal in A — Akkordwechsel

STUFE 1 · METAL

Die drei Griffformen des Weges (A5, C5, D5) und die Wechsel dazwischen setzen, ohne auf den Rhythmus zu achten.

---

### 02 Dämpfen mit der linken Hand (Left-Hand Muting)

STUFE 2 · METAL

Lernen, die Saiten zum Schweigen zu bringen: die Grundlage eines sauberen Metal-Sounds, bevor man einen einzigen Ton spielt.

---

### 03 Metal in A — Rhythmus

STUFE 1 · METAL

Ein gleichmäßiges Schlagmuster über A5-C5-D5, um die Anschlagshand zu festigen, bevor das Dämpfen hinzukommt.

---

### 04 Metal in A — gedämpfte Anschläge

STUFE 1 · METAL

Dasselbe Muster mit der Handkante spielen: Der Klang wird kurz und perkussiv.

---

### 05 Wechselschlag mit Palm Mute

STUFE 3 · METAL

Die Anschlagshand isolieren: abwechselnd angeschlagene Achtel auf der gedämpften tiefen Saite, ohne Akkorde und Wechsel.

---

### 06 Durchgehendes rhythmisches Dämpfen (Chugging)

STUFE 3 · METAL

Einige ungedämpfte Töne aus einem gedämpften Fluss hervortreten lassen: Der Kontrast erzeugt den Akzent.

---

### 07 Metal in A — synkopierter Rhythmus

STUFE 3 · METAL

Zu A5-C5-D5 zurückkehren, mit Akzenten auf den Off-Beats, und alles Bisherige anwenden.

---

### 08 Riff Rhythmus-Groove — A-Moll

STUFE 2 · METAL

Erstes echtes Riff: immer nur ein Ton in der a-Moll-Pentatonik, um den Grundton herum.

---

### 09 Power-Riff — stufenweiser Aufstieg in A

STUFE 3 · METAL

Ein Powerchord-Riff, das stufenweise aufsteigt: A5, D5, E5, dann zurück zu A5.

---

## 10 Power-Riff — Frage-Antwort in A

STUFE 4 · METAL

Abschluss des Weges: zwei Phrasen, die einander antworten, über E5-D5 zurück zu A5.

---

### EMPFOHLENER ÜBUNGSPLAN

#### **Woche 1 — Die Griffformen und die Stille (Blätter 1 und 2)**

Setzen Sie A5, C5 und D5 ohne Rhythmus und üben Sie, den Klang mit der Griffhand abzuschneiden. Beenden Sie jede Einheit mit einer Minute sauberer Stille zwischen zwei Akkorden.

#### **Woche 2 — Ein gleichmäßiges Muster, dann die Handkante (Blätter 3 und 4)**

Ein einziges Schlagmuster über die Akkordfolge, erst offen, dann gedämpft. Ziel ist ein stabiles Tempo, kein schnelles.

#### **Woche 3 — Die einzelnen Bewegungen (Blätter 5, 6 und 7)**

Wechselschlag auf gedämpfter Saite, Akzentkontrast, dann synkopierter Rhythmus. Beginnen Sie deutlich unter dem Tempo des Blattes und steigern Sie erst nach drei sauberen Durchgängen in Folge.

#### **Woche 4 — Drei Riffs (Blätter 8, 9 und 10)**

Ein Pentatonik-Riff, ein Riff, das stufenweise aufsteigt, ein Frage-Antwort-Riff: Wenden Sie alles Bisherige an und halten Sie das Dämpfen sauber.

# 01 · METAL IN A — AKKORDWECHSEL

Stufe 1

Metal

Blatt online: <https://guitarshelf.com/de/fiche/a-metal-akkordwechsel>

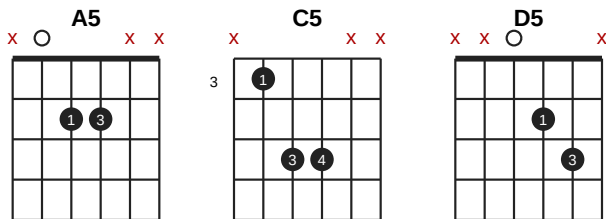
## IHRE STELLUNG IM WEG

Die drei Griffformen des Weges (A5, C5, D5) und die Wechsel dazwischen setzen, ohne auf den Rhythmus zu achten.

## TIPP DES LEITFADENS

Schauen Sie, wohin jeder Finger geht, bevor Sie den Akkord wechseln: Die Form des Powerchords bleibt gleich, nur ihre Position ändert sich. Nützlich ist es, die Hand als Block zu verschieben, nicht die Finger einzeln neu zu setzen.

## AKKORDE



## AKKORDFOLGE

| I  | I  | III | IV | I  | I  | IV | III |
|----|----|-----|----|----|----|----|-----|
| A5 | A5 | C5  | D5 | A5 | A5 | D5 | C5  |

Anders als bei Schemata mit offenen Akkorden, wo „Akkordwechsel“ bedeutet, eine Akkordform durch eine völlig andere zu ersetzen, sind A5, C5 und D5 exakt dieselbe Zwei-Finger-Form: hier bedeutet ein Akkordwechsel nur, diese Form von einem Bund zum anderen auf dem Griffbrett zu verschieben, nie eine neue Fingerplatzierung neu zu lernen.

### TIPPS

Bestimmen Sie zunächst die Bundabstände zwischen A5, C5 und D5, ohne zu spielen, und stellen Sie sich das Gleiten vor, statt jede Position zufällig zu suchen.

Behalten Sie während der gesamten Bewegung denselben Fingerdruck und -winkel bei: es ist ein Gleiten, keine neue Platzierung.

Sobald die Gleitbewegungen zuverlässig sitzen, fügen Sie den Rhythmus schrittweise hinzu, statt von Anfang an das Endtempo anzupeilen.

## 02 · DÄMPFEN MIT DER LINKEN HAND (LEFT-HAND MUTING)

Stufe 2

Metal

Blatt online: <https://guitarshelf.com/de/fiche/daempfen-linke-hand>

### IHRE STELLUNG IM WEG

Lernen, die Saiten zum Schweigen zu bringen: die Grundlage eines sauberen Metal-Sounds, bevor man einen einzigen Ton spielt.

### TIPP DES LEITFADENS

Heben Sie nach jedem Powerchord der folgenden Blätter kurz die Finger, um den Klang abzuschneiden: Ein Metal-Riff wird ebenso durch seine Pausen wie durch seine Töne bestimmt.

Reine Technikübung, ohne Akkord oder Tonleiter: lege die Finger der linken Hand auf die Saiten, ohne sie bis zum Griffbrett zu drücken, und schlage dann an: der Klang muss vollständig gedämpft sein, ohne dass eine Note klingt.

### TIPPS

Anders als beim Palm Mute (rechte Hand nahe dem Steg) ist es hier allein der leichte Kontakt der linken Finger, der den Klang unterdrückt: halte die rechte Hand normal, um die Technik sauber zu isolieren.

## 03 · METAL IN A — RHYTHMUS

Stufe 1

Metal

Blatt online: <https://guitarshelf.com/de/fiche/a-metal-rhythmus>

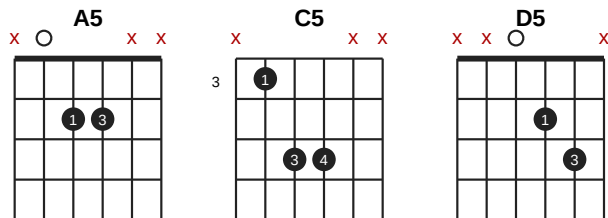
### IHRE STELLUNG IM WEG

Ein gleichmäßiges Schlagmuster über A5-C5-D5, um die Anschlagshand zu festigen, bevor das Dämpfen hinzukommt.

### TIPP DES LEITFADENS

Nehmen Sie sich dreißig Sekunden mit Metronom auf: Das Nachhören zeigt Unregelmäßigkeiten, die das Live-Spiel verdeckt.

### AKKORDE



## AKKORDFOLGE

|    |    |     |    |    |    |    |     |
|----|----|-----|----|----|----|----|-----|
| I  | I  | III | IV | I  | I  | IV | III |
| A5 | A5 | C5  | D5 | A5 | A5 | D5 | C5  |

Dieses Schema ist die Einstiegsversion der einzigen dreiakkordigen Power-Chord-Familie im Katalog, die als Spiegel aufgebaut ist (die letzten beiden Akkorde zwischen den Hälften vertauscht), anders als die E-, D- und G-Familien, die regelmäßig zu ihrer Tonika zurückkehren. Auch ohne Synkope oder Dämpfen lohnt es sich, diese Asymmetrie schon ab Level 1 zu erkennen.

### TIPPS

Teilen Sie das Schema schon auf dieser Einstiegsstufe in zwei Hälften zu vier Akkorden: das lässt sich leichter merken, als acht Akkorde einzeln zu zählen.

Spielen Sie jeden Akkord mehrere Schläge lang, bevor Sie zum nächsten wechseln, und beschleunigen Sie erst, wenn der Übergang sauber ist.

Sobald diese Struktur sitzt, fügen die synkopierten oder gedämpften Versionen aus dem Katalog nur eine technische Schwierigkeit hinzu, keine neue zu lernende Struktur.

## 04 · METAL IN A — GEDÄMPFTE ANSCHLÄGE

Stufe 1

Metal

Blatt online: <https://guitarshelf.com/de/fiche/a-metal-gedaempfte-anschlaege>

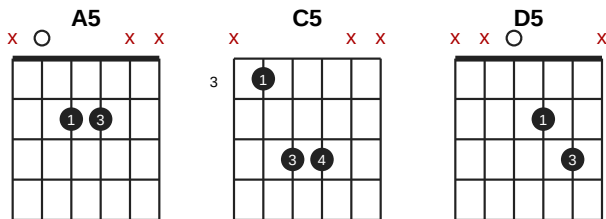
### IHRE STELLUNG IM WEG

Dasselbe Muster mit der Handkante spielen: Der Klang wird kurz und perkussiv.

### TIPP DES LEITFADENS

Verschieben Sie die Handkante beim Spielen in kleinsten Schritten am Steg: Der Bereich, in dem die Töne hörbar und trotzdem trocken bleiben, ist schmal und muss nach Gehör gefunden werden.

### AKKORDE



## AKKORDFOLGE

| I  | I  | III | IV | I  | I  | IV | III |
|----|----|-----|----|----|----|----|-----|
| A5 | A5 | C5  | D5 | A5 | A5 | D5 | C5  |

Anders als die H-Version im Katalog, die nur zwei zu dämpfende Akkorde hat, hat diese in A drei (A5, C5, D5): die Handballenbewegung bleibt identisch, muss sich aber pro Schleife für einen Akkord mehr wiederholen, mit einer zusätzlichen Verschiebung zu bewältigen.

### TIPPS

Wenn die H-Version aus dem Katalog schon sicher sitzt, fügt dieses Schema nur eine neue Verschiebung hinzu, keine neue Technik.

Dämpfen Sie jeden Akkord einzeln, bevor Sie alle drei aneinanderreihen: die Handballenbewegung ist bei allen dreien gleich, nur die Position der linken Hand ändert sich. Halten Sie ein moderates Tempo, solange die drei Positionen noch nicht zögerfrei ineinander übergehen.

## 05 · WECHSELSCHLAG MIT PALM MUTE

Stufe 3

Metal

Blatt online: <https://guitarshelf.com/de/fiche/wechelschlag-palm-mute>

### IHRE STELLUNG IM WEG

Die Anschlagshand isolieren: abwechselnd angeschlagene Achtel auf der gedämpften tiefen Saite, ohne Akkorde und Wechsel.

### TIPP DES LEITFADENS

Halten Sie Unterarm und Handgelenk locker: Verspannung ist die häufigste Ursache dafür, dass nach wenigen Minuten die Gleichmäßigkeit verloren geht.

Reine Technikübung, ohne Akkord oder Tonleiter: spiele auf der abgedämpften (Palm Mute) tiefen E-Saite Achtel im strikten Wechsel von Abwärts- und Aufwärtsschlag, ohne je zwei Abwärtsschläge hintereinander zu spielen.

### TIPPS

Das Palm Mute muss auch bei zunehmender Geschwindigkeit konstant bleiben: lass die Handfläche an derselben Stelle nahe dem Steg liegen, statt sie bei jedem Durchgang neu zu justieren.

## 06 · DURCHGEHENDES RHYTHMISCHES DÄMPFEN (CHUGGING)

Stufe 3

Metal

Blatt online: <https://guitarshelf.com/de/fiche/rhythmisches-daempfen-chugging>

### IHRE STELLUNG IM WEG

Einige ungedämpfte Töne aus einem gedämpften Fluss hervortreten lassen: Der Kontrast erzeugt den Akzent.

### TIPP DES LEITFADENS

Zählen Sie vor dem Beschleunigen die Takte laut mit: Der Akzent muss in jedem Zyklus genau an derselben Stelle liegen.

Reine Technikübung, ohne Akkord oder Tonleiter: spiele auf der tiefen E-Saite mit kräftigem Palm Mute gleichmäßige Achtel und füge alle zwei Takte ein bis zwei normale (ungedämpfte) Noten ein, um einen rhythmischen Kontrast zu erzeugen.

### TIPPS

Das Palm Mute muss auch bei den ungedämpften Noten direkt danach konstant bleiben: hebe die Handfläche nur genau im Moment der betonten Note, und lege sie sofort wieder auf.

## 07 · METAL IN A — SYNKOPIERTER RHYTHMUS

Stufe 3

Metal

Blatt online: <https://guitarshelf.com/de/fiche/a-metal-synkopierter-rhythmus>

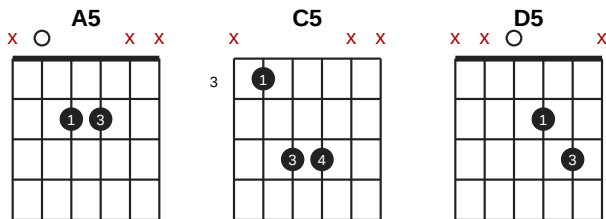
### IHRE STELLUNG IM WEG

Zu A5-C5-D5 zurückkehren, mit Akzenten auf den Off-Beats, und alles Bisherige anwenden.

### TIPP DES LEITFADENS

Klopfen Sie den Rhythmus zuerst mit Fuß oder Hand auf einem Tisch und nehmen Sie dann die Gitarre dazu: Einen Off-Beat lernt man nicht, während man gleichzeitig die Akkorde sucht.

### AKKORDE



## AKKORDFOLGE

|    |    |     |    |    |    |    |     |
|----|----|-----|----|----|----|----|-----|
| I  | I  | III | IV | I  | I  | IV | III |
| A5 | A5 | C5  | D5 | A5 | A5 | D5 | C5  |

Das Stufenmuster dieses Schemas ist keine einfache Wiederholung: i-i-III-iv, dann i-i-iv-III, wobei die letzten beiden Akkorde zwischen den Hälften vertauscht sind. Das ist ein im Rock und Metal übliches Kompositionsmittel (eine Phrase, die sich spiegelbildlich schließt statt in identischer Schleife), was die Synkope schwerer zu merken macht: das Ohr muss genau erkennen, an welcher Stelle sich der Verlauf umkehrt.

### TIPPS

Teilen Sie das Schema in zwei Hälften zu vier Akkorden und vergleichen Sie sie: nur die letzten beiden Akkorde tauschen den Platz.

Merken Sie sich den Umkehrpunkt (nach dem vierten Akkord) als Orientierung, statt mechanisch acht Akkorde zu zählen. Sobald die Struktur verstanden ist, wird die Synkope selbst wie bei jedem Power-Chord-Schema geübt: zunächst isolierte Verschiebungen, dann der Rhythmus.

## 08 · RIFF RHYTHMUS-GROOVE — A-MOLL

Stufe 2

Metal

Blatt online: <https://guitarshelf.com/de/fiche/riff-a-rhythmus-groove>

### IHRE STELLUNG IM WEG

Erstes echtes Riff: immer nur ein Ton in der a-Moll-Pentatonik, um den Grundton herum.

### TIPP DES LEITFADENS

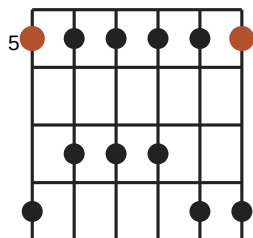
Bei einem sich wiederholenden Riff liegt die Schwierigkeit in der Konstanz: Spielen Sie es achtmal hintereinander, ohne den Anschlag zu ändern, und streben Sie beim ersten und beim achten Mal dieselbe Intensität an.

Ein rhythmisches, repetitives Riff mit Schwerpunkt auf dem Grundton von A, gedacht, um die Gleichmäßigkeit der Schlaghand zu trainieren statt Positionswechsel.

### TIPPS

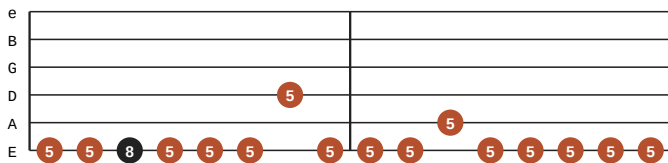
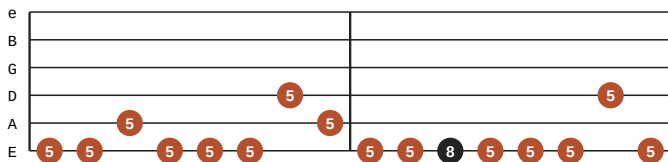
Spielen Sie zunächst sehr langsam, ohne Metronom, bis Sie alle 12 Positionen der Box ohne Zögern aneinanderreihen können, bevor Sie Tempo hinzufügen.

## GRIFFBRETTPOSITION



Pentatonique La mineur — pos. 1

## TABULATUR



## 09 · POWER-RIFF — STUFENWEISER AUFSTIEG IN A

Stufe 3

Metal

~125 BPM

Blatt online: <https://guitarshelf.com/de/fiche/power-riff-a-stufenweiser-aufstieg>

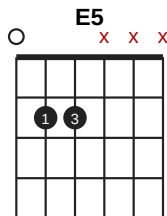
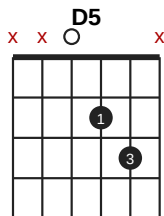
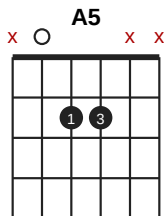
### IHRE STELLUNG IM WEG

Ein Powerchord-Riff, das stufenweise aufsteigt: A5, D5, E5, dann zurück zu A5.

### TIPP DES LEITFADENS

Bereiten Sie den Griff des nächsten Akkords schon im vorigen Takt vor: Nicht die Fingergeschwindigkeit lässt das Tempo verloren gehen, sondern das Zögern vor dem Wechsel.

### AKKORDE



## AKKORDFOLGE

|    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| I  | I  | IV | IV | V  | V  | I  | I  |
| A5 | A5 | D5 | D5 | E5 | E5 | A5 | A5 |

Ein Powerchord-Riff, das sich stufenweise von A aus (D5-E5) hocharbeitet, bevor es sich wieder auf dem Grundton niederlässt: eine breitere harmonische Bewegung als der einfache Pedalton, typisch für eine Bridge oder einen Refrain.

### TIPPS

Isolieren Sie zunächst nur den Akkordwechsel in einer langsamen Schleife, bevor Sie ihn wieder in den vollständigen Riff-Rhythmus einsetzen: genau dieser Moment lässt meist das Tempo entgleiten.

# 10 · POWER-RIFF — FRAGE- ANTWORT IN A

Stufe 4

Metal

~120 BPM

Blatt online: <https://guitarshelf.com/de/fiche/power-riff-a-frage-antwort>

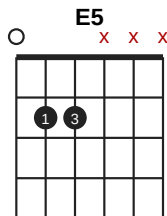
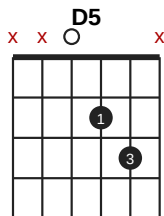
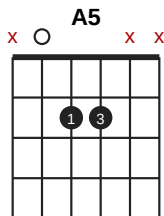
## IHRE STELLUNG IM WEG

Abschluss des Weges: zwei Phrasen, die einander antworten, über E5-D5 zurück zu A5.

## TIPP DES LEITFADENS

Summen Sie erst die Frage, dann die Antwort, bevor Sie sie spielen: Wenn Sie beides im Kopf hören, folgen die Hände, und der Übergang ohne Pause fällt leicht.

## AKKORDE



## AKKORDFOLGE

|    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| I  | I  | V  | IV | I  | I  | IV | I  |
| A5 | A5 | E5 | D5 | A5 | A5 | D5 | A5 |

Ein Frage-Antwort-Powerchord-Riff auf A: eine erste Phrase, die einen entfernten Akkord (E5-D5) aufsucht, gefolgt von einer kürzeren zweiten Phrase, die wieder auf dem Grundton schließt.

### TIPPS

Sobald beide Phrasen für sich sicher sitzen, spielen Sie sie ohne Pause oder Verlangsamung hintereinander: genau dieser ununterbrochene Frage-Antwort-Fluss lässt das Riff wirken.

## 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>**