

Name: Mustermann/frau

## Dein individueller Trainingsplan "Saxophone Workout" Nr. 1

Datum: 31.07.2015

Folgende Schwerpunkte sollen trainiert werden:

Rhythmus  Artikulation  Schnelligkeit  hohe Töne  tiefe Töne   
 Intonation  Atmung  Improvisieren  Swing spielen  Top Tones   
 Blattspiel  mit Metronom  Dur-Arpeggien  Moll-Arpeggien  Vibrato

Hauptziel der Übung	Übung im Heft	Häufigkeit der Übung			Anmerkungen
Ansatz festigen	Seite 71	jede Übeeinheit <input checked="" type="checkbox"/>	jede 2. Übeeinheit <input type="checkbox"/>	gelegentlich <input type="checkbox"/>	Long Tones mit Chromatik auf 200 bpm.
Atmung besser kontrollieren	Seite 93	jede Übeeinheit <input checked="" type="checkbox"/>	jede 2. Übeeinheit <input type="checkbox"/>	gelegentlich <input type="checkbox"/>	Fingerakrobatik. Starte im gemütlichen Tempo und steigere die Geschwindigkeit bis zu Deinem persönlichen Limit.
hohe Töne verbessern	Seite 31	jede Übeeinheit <input type="checkbox"/>	jede 2. Übeeinheit <input type="checkbox"/>	gelegentlich <input checked="" type="checkbox"/>	Spiele Hänschen Klein aus dem Kopf zwei Oktaven höher als notiert.
Timing/Rhythmus trainieren	Seite 88	jede Übeeinheit <input checked="" type="checkbox"/>	jede 2. Übeeinheit <input type="checkbox"/>	gelegentlich <input type="checkbox"/>	Rhythmusübung 1. Spiele die Übung durch alle 12 Moll-Tonleitern. Starte langsam. Geh an Deine persönliche Grenze.
Artikulationen festigen	Seite 38	jede Übeeinheit <input type="checkbox"/>	jede 2. Übeeinheit <input type="checkbox"/>	gelegentlich <input checked="" type="checkbox"/>	Stelle Dir den C-Blues Track 2 schneller als vorgegeben und spiel die Artikulationsübung auf Anhub zum Track.
Schnelligkeit verbessern	Seite 94	jede Übeeinheit <input checked="" type="checkbox"/>	jede 2. Übeeinheit <input type="checkbox"/>	gelegentlich <input type="checkbox"/>	Schnelligkeitsübung zum Blues.
Improvisationstraining	Seite 45	jede Übeeinheit <input checked="" type="checkbox"/>	jede 2. Übeeinheit <input type="checkbox"/>	gelegentlich <input type="checkbox"/>	Spiele die Akkordtöne in Dur zum Track. Lerne sie allmählich auswendig.

Sonstiges: da Du wöchentlich etwa über 8 Std. spielst, gilt dieser Plan für 1 Woche/n.

Viel Spaß dabei! Sollest Du Fragen haben, schreib mir einfach!