

# Gitarre: Grundhaltung der Gitarre

Aus Wikibooks

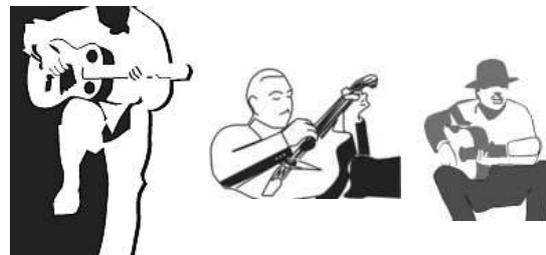


***ACHTUNG:** Dieser Artikel bedarf dringend einer Überarbeitung oder Erweiterung. Wenn du Lust hast, beteilige dich daran!*

## Inhaltsverzeichnis

- 1 Grundhaltung der Gitarre
  - 1.1 Haltung der Gitarre im Sitzen (Beispiele)
  - 1.2 Haltung der Gitarre im Stehen
- 2 Grundhaltung der Schlaghand
  - 2.1 Schlaghand-Haltung
    - 2.1.1 Ohne Hilfsmittel
    - 2.1.2 Mit Plektrum
  - 2.2 Allgemeine Anschlagetechniken
    - 2.2.1 Schlagen
    - 2.2.2 Zupfen
    - 2.2.3 Wechselschlag
- 3 Grundhaltung der Greifhand
  - 3.1 Akkordhaltung
  - 3.2 Melodiehaltung

## Grundhaltung der Gitarre



Grundsätzlich gilt: Man kann die Gitarre halten, wie man will (manches ist nur einfach unpraktisch). Neben der Gitarre, die man spielt, hängt die Haltung natürlich von persönlichen Vorlieben und Hilfsmitteln ab, wie einem Gitarrengurt, mit dem man sich die Gitarre umhängen kann. Aus Platzgründen geht dieser Abschnitt auf die Haltung der Gitarre für Rechtshänder ein. Linkshänder nehmen die gleiche Haltung spiegelverkehrt ein.

### Haltung der Gitarre im Sitzen (Beispiele)

Die Haltung einer Gitarre im Sitzen hängt stark von der verwendeten Spielweise, der verwendeten Gitarre und der jeweiligen Situation ab.

**Haltung 1:** Die klassische Gitarre

Klassische Gitarren werden von Rechtshändern so gespielt, dass der Gitarrenhals nach links zeigt. Man nimmt auf der vorderen Hälfte eines Stuhls Platz, setzt sich entspannt hin, lehnt sich aber nicht an. Das linke Bein wird auf einer Fußstütze aufgesetzt, die ungefähr in Höhe des linken Stuhlbeins vor dem Stuhl steht. Fußstützen für Gitarristen sind in der Regel in der Höhe verstellbar, so dass sowohl groß gewachsene Erwachsene als auch Kinder und Jugendliche mit der gleichen Fußstütze

auskommen. Für den Anfang reicht auch ein ca. 20 cm hoher Bücherstapel. Die Gitarre wird so in die Hand genommen, dass der Gitarrenhals nach links zeigt und der Korpus mit der schlankeren Mitte auf dem linken Oberschenkel aufliegt. Das rechte Bein, das ungefähr auf der Höhe des rechten Stuhlbeins aufgesetzt wird, stützt sich mit dem Oberschenkel gegen den Korpus der Gitarre. Der Gitarrenhals zeigt nach schräg links oben. Anfänger halten die Gitarre gern flach vor sich, so dass sie in das Schallloch hineinsehen können. Dies ist falsch. Hilfreich ist es, sich vorzustellen, dass die Töne, die das Schallloch verlassen, geradewegs das gegenüber sitzende Publikum erreichen sollen, also nicht Richtung Zimmerdecke fliegen dürfen. Praxistipp: Die korrekte Haltung sollte man täglich vor einem Spiegel üben und dabei auch kontrollieren, ob man selbst noch gerade sitzt. Der Gitarrenhals endet ungefähr in Höhe der Schulter, was einem Winkel von etwa 45 Grad entspricht. Ausprobieren und mit der Haltung klassischer Gitarristen vergleichen.

Wer mit einer Fußstütze nicht zurechtkommt, hat die Möglichkeit, eine Klappstütze zu verwenden, die auf dem linken Oberschenkel aufgesetzt wird. Vor allem groß gewachsene Gitarristen schätzen diese Haltung als rückenfreundlich. Vor der Anschaffung einer solchen Klappstütze ausgiebig in einem guten Musikgeschäft testen!

Alle anderen Haltungen, vor allem die als bequem geltende Haltung, die Gitarre auf dem rechten Oberschenkel aufzusetzen und den Gitarrenhals eher flach nach links zeigen zu lassen, passen nicht zur klassischen Gitarre. Der Grund liegt darin, dass nur die oben beschriebene Haltung die linke Greifhand wesentlich unterstützt.

Der Ellbogen des linken Arms sollte entspannt nach unten zeigen. Hilfreich ist die Vorstellung, dass am Ellbogen ein Gewicht angehängt ist. Anfänger neigen dazu, das Ellbogengelenk hoch- bzw. nach hinten zu ziehen, was zu Verkrampfungen führt. Praxistipp: Mit der rechten Hand den linken Oberarm und das Schultergelenk abtasten, um Verspannungen und Verkrampfungen zu kontrollieren. Im Idealfall sind Arm und Schulter locker. Der Daumen der linken Hand wird flach an

der Unterseite des Gitarrenhalses aufgesetzt und zwar so, dass er die Mitte des Halses nicht überschreitet. Niemals so "einhängen", dass jemand, der gegenüber sitzt, den Daumen sehen kann, und darauf achten, dass der Daumen weder nach links noch nach rechts zeigt, sondern einen rechten Winkel zum Gitarrenhals bildet. Für die korrekte Haltung der übrigen Finger eine Trockenübung ohne Ton: Wir setzen auf der G-Saite den kleinen Finger auf und verschieben ihn, bis er kurz vor dem 10. Bund sitzt. Beide Fingergelenke sind gekrümmt, das Fingerende wird steil aufgesetzt, so dass der Finger keine Nachbarsaite berührt. Die Saite nicht spielen, das führt beim Ausprobieren der Haltung zu Verkrampfungen! Wir lassen den kleinen Finger, auch 4. Finger genannt, vor dem 10. Bund liegen, und nehmen den Ringfinger, also den 3. Finger, hinzu. Er wird auf der G-Saite im 9. Bund aufgesetzt. 4. und 3. Finger berühren sich nicht. An dieser Stelle kontrollieren wir unseren linken Daumen: Er liegt locker in der Mitte des Gitarrenhalses auf, und zwar flach. Anfänger knicken den Daumen gern ab, was wiederum zu Verkrampfungen führt. Den Daumen soweit verschieben, dass er in der Höhe des 8. Bundes liegt. Unsere Trockenübung geht weiter: Zum 4. und 3. Finger wird im 8. Bund der Mittelfinger, also der 2. Finger, aufgesetzt. Dieser Finger bildet ungefähr einen rechten Winkel zum Gitarrenhals, kippt also weder nach links noch nach rechts. Auch er berührt keinen der anderen Finger. Zuletzt wird der Zeigefinger, also der 1. Finger, aufgesetzt. Er kippt ein wenig nach links, berührt aber keine der anderen Saiten. Diese Haltung ist die korrekte (Anfangs-)Haltung für die klassische Gitarre. Praxistipp: Bilder klassischer Gitarristen ansehen.

Erfahrungsgemäß brauchen Anfänger mehrere Wochen, bis diese Haltung eingeübt ist. Es ist hilfreich, sich in dieser Zeit von einem Lehrer oder erfahrenen Gitarristen kontrollieren und verbessern zu lassen, denn Anfänger-Haltungsfehler lassen sich nur mühsam abgewöhnen.

Der rechte Oberarm liegt locker auf der Gitarre auf. Die Hand schwebt ungefähr in der Höhe des Schalllochs, wobei das Handgelenk grundsätzlich so weit von der Decke entfernt ist, dass ein Tennisball

dazwischen passt. Auch hier sollte darauf geachtet werden, dass die Hand locker bleibt. Übung: Mit der Hand eine Faust bilden und mehrere Sekunden kräftig zudrücken. Dann loslassen und die Finger locker herunterhängen lassen. Wenn man von oben auf die entspannte rechte Hand blickt, befindet sich der Daumen links von den anderen Fingern, maximal zwei, drei Zentimeter entfernt. Dies ist die Grundhaltung der rechten Hand. Die Finger werden als P (Pollex, Daumen), I (Index, Zeigefinger), M (Medius, Mittelfinger) und A (Annularius, Ringfinger) bezeichnet. Diese Bezeichnungen sind lateinische Begriffe. Der kleine Finger wird für das klassische Spiel der Gitarre nicht benötigt.

**Praxistipp:** Die korrekte Haltung der linken Hand setzt kurze Fingernägel voraus. An der rechten Hand werden die Fingernägel üblicherweise etwas länger gelassen, sie sollten aber nicht mehr als einen Millimeter über die Fingerkuppe hinausragen. Scharfe Kanten abfeilen.

**Haltung 2:** die Westerngitarre oder E-Gitarre

Diese Gitarrentypen legt man normalerweise mit der Taille der Gitarre auf den rechten Oberschenkel. Der Hals zeigt dabei waagrecht bis leicht nach oben geneigt nach links. Ein Fußbänkchen, aber diesmal unter dem rechten Fuß, kann auch hier hilfreich sein. Manche Gitarristen/innen schlagen auch die Beine übereinander (rechts auf links). Auch im Sitzen kann man einen sehr kurz eingestellten Gitarrengurt verwenden, der das Wegrutschen z. B. einer E-Gitarre verhindert.

**Haltung 3:** die Lapsteelgitarre oder Hawaiigitarre

Bei diesen Bauformen wird die Gitarre mit den Saiten nach oben und dem Hals nach links über beide Oberschenkel gelegt. Die Saiten werden bei diesen Gitarren nicht mit den Fingern gegriffen. Man benutzt zur Änderung der Tonhöhe einen sogenannten Steelbar, der auf den Saiten quasi hin und her geschoben wird.

**Achtung:** Wichtig ist, um Haltungsschäden zu vermeiden, dass

möglichst entspannt und ohne Anstrengung gespielt wird. Wenn man doch anfängt zu verkrampfen, dann sollte man lieber eine kleine Pause einlegen und später weitermachen, anstatt sich eine Sehnenscheidenentzündung zu holen.

## Haltung der Gitarre im Stehen

Ohne Gitarrengurt kann man im Stehen die Gitarre auf dem linken oder rechten Knie ablegen. Ist ein Gurt vorhanden, wird er über den Kopf gelegt und so die Gitarre von der linken Schulter getragen. Viele Akustikgitarren haben einen Gurthalteknopf am hinteren Korpusende. Ist kein zweiter vorhanden, wird der Gurt direkt hinter dem Sattel an der Kopfplatte mit einer Kordel befestigt. Bei E-Gitarren wird der Gurt meist an zwei Gurthalteknöpfen direkt am Korpus befestigt. Die Installation eines zweiten Gurtknopfes lohnt sich in jedem Fall, und kann ohne weiteres von einer Fachwerkstatt ausgeführt werden. Die Länge des Gurts und damit die Position der Gitarre vor dem Körper hängt sehr von der Spielweise und den eigenen Vorlieben ab. Es gibt Profis, bei denen die Gitarre vor den Knien hängt, und es gibt Profis, die die Gitarre unter die Achseln schnallen. Beides ist nicht empfehlenswert! Am ergonomisch sinnvollsten ist es, wenn die Gitarre im Bereich um die Gürtelschnalle hängt. Ob drüber, drauf oder darunter, kommt es darauf an, wie man sich am wohlsten fühlt. Der Hals der Gitarre begibt sich meist von selbst in eine optimale Spielposition (leicht nach links oben). Bei zu kopflastigen Gitarren, die sich gern in eine waagerechte oder gar nach unten gerichtete Position begeben, schafft ein breiterer Gurt Abhilfe, der der Gitarre mehr Halt gibt.

## Grundhaltung der Schlaghand

Da es sehr unterschiedliche Schlagtechniken gibt, die alle eine andere Schlaghand-Haltung erfordern, ist es zunächst ratsam, darüber

nachzudenken, welche Art des Gitarrenspiels überhaupt erlernt werden soll. Vor allem ist die Schlaghand-Haltung aber vom zu spielenden Gitarrentyp abhängig, denn Konzertgitarren werden anders angeschlagen als Western- oder E-Gitarren.

## Schlaghand-Haltung

Von größter Wichtigkeit für ein gutes Vorankommen auf dem Instrument ist die richtige Haltung der Schlaghand. Sie ist der Greifhand stets übergeordnet und gibt dabei den Takt an. Es ist unabdingbar, dass die Schlaghand stets locker ist; andernfalls hört sich auch das Spiel sehr verkrampt an.

### Ohne Hilfsmittel

Die Hand sollte stets locker in Höhe des Schallochs mit geradem Handgelenk über den Saiten "schweben" um jederzeit zum Anschlagen bereit zu sein. Dabei ist es nicht von Vorteil, sich mit dem kleinen Finger auf dem Korpus abzustützen, da dies die Hand leicht fixiert. Finger sowie Daumen können also nicht mehr auf allen Saiten mit der gleichen Bewegung anschlagen, da die Handstellung immer etwas geändert werden muss. Daraus ergeben sich bei technisch anspruchsvollen Läufen über mehrere Saiten unnötige Probleme. Eine weiterer Pluspunkt des Schwebens der Hand ist die Mobilität in Richtung Steg, Hals, ggf. Potis oder Schalter (für z.B. Klangveränderungen, Tapping, etc.).

Die Finger der Schlaghand sollten sich beim Zupfen aus den oberen Gelenken (Fingergrundgelenke) heraus zum Handballen bewegen, weshalb auch hier auf genügend Abstand zu den Saiten zu achten ist. Für das Akkordspiel ohne Plektrum ist es zweckmäßig, den Daumen(nagel) für Aufschläge und die Finger(nägel) für Abschläge zu verwenden. Dabei können ein beliebiger oder mehrere Finger benutzt werden.

## Mit Plektrum

**Das Plektrum** ist so zu halten, dass es locker zwischen Zeigefinger und Daumen eingeklemmt ist. Dabei ist unbedingt zu vermeiden, dass man es weder zu fest, noch zu locker hält. Es ist hilfreich, sich dabei vorzustellen, dass sich zwischen den Fingern ein kleiner Vogel befindet, den man nicht davonfliegen lassen, aber auch nicht erdrücken will.

## Allgemeine Anschlagstechniken

Es gibt nur drei elementare Anschlagstechniken, auf die ein Anfänger von Beginn an eingehen sollte. Dabei ist es möglich, die Techniken mit oder ohne Plektrum auszuführen. Wer die klassische Gitarre erlernen möchte, kommt ohne ein Plektrum aus.

### Schlagen

(auch Strumming): Beim Schlagen werden mehrere Saiten gleichzeitig angeschlagen. Dies kann mit einem einzigem oder mehreren Fingern und/oder mit einem Plektrum erfolgen. So werden vor allem Akkorde gespielt.

- **Rasgueado**, span. schlagend: Eine aus der spanischen Flamenco-Musik stammende Technik, bei der in der Regel drei oder vier Finger (außer dem Daumen) in schneller Folge dergestalt über die Saiten schlagen, dass die Anschläge in großer Geschwindigkeit aufeinander folgen und einen typisch rasselnden Effekt produzieren.

### Zupfen

Beim Zupfen werden einzelne Saiten mit den Fingern gezupft bzw. mit dem Plektrum angeschlagen. Dies kann auch in Kombination von Plektrum und Fingern erfolgen. Auf diese Weise ist auch ein mehrstimmiges Melodiespiel möglich. Man unterscheidet insbes. die

folgenden Zupftechniken:

- Apoyando, span. aufgestützt, angelehnt: Angelegter Anschlag oder Stüttschlag, bei dem der Finger nach dem Anschlagen einer Saite auf die nächste fällt. Diese Technik erzeugt einen kräftigen, voluminösen Ton. Das Gegenteil von Tirando.
- Tirando, span. werfend, schießend: Freier Anschlag, bei dem der Finger nach dem Anschlagen einer Saite die nächste nicht berührt. Das Gegenteil von Apoyando.

An dieser Stelle zum Apoyando/Anlegen ein paar Anfängerübungen:

Wir schließen die Schlaghand zu einer fest gedrückten Faust zusammen und lassen nach einigen Sekunden locker los. Die Finger schweben auf der Höhe des Schallochs über den Saiten. Wir setzen den Daumen auf der (Bass-)E-Saite in einem ungefähren 45-Grad-Winkel schräg auf. Hier bleibt er für die nun kommenden Übungen zum Apoyando liegen. Um ein Gefühl für die richtige Fingerhaltung zu bekommen, setzen wir gleichzeitig Zeige-, Mittel- und Ringfinger dicht nebeneinander auf der G-Saite auf. Im Idealfall ist die Hand immer noch locker und entspannt und zwischen Handgelenk und Decke der Gitarre passt ein Tennisball. Die drei Finger werden nun ohne Anheben zur D-Saite durchgezogen und bleiben dort in der gleichen Haltung liegen, die sie zuvor auf der G-Saite hatten. Die Hand ist immer noch entspannt. Wenn nicht: Ausschütteln, zur Faust schließen, lockern und die Übung von vorn beginnen.

Zweiter Teil der Übung: Wir nehmen die gleiche Haltung ein wie vorhin, setzen dieses Mal aber nicht die drei Finger auf der G-Saite auf, sondern denken uns eine unsichtbare Saite, die einen halben Zentimeter oberhalb des Zwischenraums zwischen der G- und der H-Saite schwebt. Auf diese setzen wir gedanklich unsere drei Finger auf, dann ziehen wir in einer durchgehenden Bewegung die Finger durch, so dass sie die G-Saite berühren und auf der D-Saite enden. Die Finger legen also auf der D-Saite an und bleiben dort. Hand betrachten, kontrollieren, ob sie locker ist, wenn nein, ganz von vorn beginnen.

Dritter Teil der Übung: Wir produzieren auf die gerade beschriebene Weise vier langsame Töne. An dieser Stelle taucht ein häufiger Anfängerfehler auf. Die auf der D-Saite angelegten Finger werden - lange bevor der nächste Ton gespielt wird - hochgehoben und schweben wartend in der Luft. Oder aber sie berühren die gerade gespielte G-Saite zu früh, worauf ein rasselndes Geräusch entsteht oder die schwingende Saite vorzeitig abgedämpft wird. Richtig: Die Finger warten grundsätzlich, so lange es geht, angelegt an der D-Saite, dann erst werden sie in einer einzigen ununterbrochenen Bewegung weggenommen und erzeugen den nächsten Ton.

Praxistipp: Mit einem Lehrer oder einem erfahrenen Gitarristen zusammensetzen und kontrollieren lassen. Einmal falsch eingeübte Bewegungsabläufe sind schwierig zu korrigieren.

Vierter Teil der Übung: Ganz klar, niemand spielt mit drei Fingern gleichzeitig einen einzelnen Ton. Wir wiederholen die Übungen zum Anlegen mit dem Mittelfinger und lassen die übrigen Finger mit Ausnahme des Daumens einen halben Zentimeter über der Saite schweben. An dieser Stelle taucht ein weiterer häufiger Anfängerfehler auf: Zeige-, Mittel- und Ringfinger werden zu weit weggestreckt oder abgeknickt. Wenn die Haltung stimmt, sollten wir uns auf die Klänge konzentrieren, die wir nun hören. Wir experimentieren mit der Lautstärke: Kräftig angelegt ergeben sich laute Töne, dünn und schwach angelegt entstehen leise Töne. Lange Fingernägel lassen metallisch klingende Töne entstehen, sehr kurz geschnittene Nägel ergeben weiche, stumpfe Klänge, da mit der Fingerkuppe angeschlagen wird.

Fünfter Teil der Übung: Wir wiederholen die vierte Übung zuerst mit dem Ringfinger, danach mit dem Zeigefinger. Der kleine Finger wird nicht gebraucht, darf aber beim Spiel mit den übrigen Fingern nicht verkrampfen und auch nicht weit abgespreizt werden.

Letzter Teil der Übung zum Anlegen: Wir bilden wieder eine Faust, pressen sie zusammen und lockern unsere Hand durch Ausschütteln.

Nicht zuviel üben, dafür lieber jeden Tag für 10 Minuten. Diese

Bewegungsabläufe sind für die Hand ungewohnt und lassen sich durch „Viel-hilft-viel“ nicht erzwingen.

## Wechselschlag

Bezeichnung für unterschiedliche Techniken, mit denen Melodien und Läufe auf Tempo gebracht werden können:

- In der Regel den abwechselnden Auf- und Abschlag (siehe oben Schlagen).
- Bei der klassischen Spieltechnik das abwechselnde Benutzen verschiedener Finger - meist Zeige- und Mittelfinger - beim Spielen von Melodien.
- Beim Spiel einzelner Saiten mit dem Plektrum das abwechselnde nach unten und oben Anschlagen der Saite mit dem Plektrum (Diese Technik wird auch alternate picking genannt).

# Grundhaltung der Greifhand

Die Greifhand gibt an, welche Noten beim Anschlag überhaupt hörbar sind. Dabei hat sie nicht nur die Aufgabe, bestimmte Saiten sauber niederzudrücken. Sie muss auch in der Lage sein, die für bestimmte Akkorde **nicht** benötigten Saiten geschickt abzdämpfen. Diese Aufgaben sind bereits schwer genug zu bewerkstelligen, aber es kommt noch ein wichtiger Punkt dazu: eine lockere Greifhand! Um in der Greifhand locker zu bleiben, kann die richtige Haltung hilfreich und fördernd sein.

Der Daumen sollte auf der Rückseite des Griffbretts (zunächst) etwa in der Mitte aufgesetzt werden (während des Spiels kann diese Position natürlich variiert werden). Beim Greifen der Saiten ist in der Regel darauf zu achten, dass die Fingergelenke der Greifhand nicht durchgedrückt werden, also nicht entgegen ihrer natürlichen Abknickrichtung gedehnt werden. Diese für den Anfänger möglicherweise anstrengende Handhaltung kann durch etwas Übung

leicht aufrecht erhalten werden, sie ist für ein präzises Spiel und viele Techniken der Greifhand von großem Vorteil. Beim Greifen eines "Barrégriffes", also beim Greifen mehrerer Saiten mit nur einem Finger, sollte der durchgestreckte Finger nahe am Bundstäbchen angesetzt werden.

Man greift eine Saite so nah wie möglich am Bundstäbchen, das auf der zur Spielhand zeigenden Seite liegt. Dies hat den Zweck, möglichst kraftarm und doch genau spielen zu können. Je näher man am Bundstäbchen greift, desto weniger Anstrengung kostet es, um die Saite sauber und ohne Schnurren klingen zu lassen.

## Akkordhaltung

Bezeichnend für die Akkordhaltung ist die Tatsache, dass hier stets mehrere Saiten auf einmal niedergedrückt werden müssen. Dadurch erfordern Akkorde mehr Kraft. Durch regelmäßiges Üben werden die Muskeln so trainiert, dass ein sauberer Klang aller Saiten durch vollständiges Niederdrücken der Saiten gewährleistet ist.

Bei vielen Griffen ist es jedoch gewollt, dass bestimmte Saiten nicht klingen, sondern "gedämpft" angeschlagen werden. In einem solchen Fall dämpft meist einer der Finger auf einer benachbarten Saite die stumme Saite. Dies geschieht z. B. durch leichtes Anlehnen der Fingerkuppe an die abzdämpfende Saite.

In einigen Fällen braucht man den Daumen, um die tiefe E-Saite zu greifen. Da es bei einem solchen Griff nicht mehr möglich ist, den Daumen von hinten gegen das Griffbrett abzustützen, wird hier mit dem Daumen um den Hals herum gegriffen. Dies ist meistens nur bei E- oder Jazzgitaren möglich, da diese einen schmalen Hals haben.

## Melodiehaltung

Beim Melodiespiel ist nicht die fehlende Kraft des Anfängers das

Problem, sondern vor allem die mangelnde Geschicklichkeit der Greifhand. Erst durch regelmäßige Übung werden die Finger dehnbar genug, um auch schnelle Notenwechsel sicher und sauber greifen zu können. Grundsätzlich differieren Melodiehaltung und Akkordhaltung in nur einem Punkt. Beim Melodiespiel wird nur eine einzelne Note gegriffen, während es beim Akkordspiel stets mehrere sind.



Zurück zu "Grundsätzliches"

Von „[http://de.wikibooks.org/wiki/Gitarre:\\_Grundhaltung\\_der\\_Gitarre](http://de.wikibooks.org/wiki/Gitarre:_Grundhaltung_der_Gitarre)“

Kategorien: [Wikibooks:Vorlagen zur Bewertung](#) |

[Wikibooks:Wikibookseiten zur Überarbeitung](#) | [Gitarre](#)

- Diese Seite wurde zuletzt am 8. Mai 2008 um 19:27 Uhr geändert.
- Ihr Text steht unter der GNU-Lizenz für freie Dokumentation.