

# Alles Flöte

Der Flöten-Newsletter  
von Anna Haschke und Elisabeth Stix

## Liebe Schüler\*innen!

Die Ostereier sind verdaut, seid ihr wieder mit der Flöte vertraut?

Seid ihr fleißig am Musizieren? Dann lasst uns keine Zeit verlieren!

Online hin, online her- virtuell, das ist nicht schwer!

Liebe Grüße schicken euch

Eure Anna und Lilly 

## Wer isst sein Tortenstück am schnellsten?



© Elisabeth Stix

## Fehler beim Flötenüben, die du vielleicht machst...

### 1) Du sitzt auf deinem Bett während du Flöte spielst.

Haben wir dich erwischt wie du im Schneidersitz auf deinem Bett sitzt, deine Arme auf deinen Beinen abstützend, dich nach vorne lehnst um an deine Flöte heran zu kommen und deine Noten ebenfalls am Bett liegen??

Irgendwann haben wir das wohl alle schon einmal getan... Aber diese Position wird mit der Zeit nicht nur richtig unangenehm sondern beeinflusst deine Atmung im negativen Sinne! Wenn du Flöte spielst brauchst du gut gestützte Luft – viel Luft! Doch wenn wir so zusammengefalet am Bett sitzen, wird das flöten-korrekte Atmen schwierig. Also übe zumindest gerade sitzend auf einem Sessel (ohne dich anzulehnen) mit beiden Beinen am Boden. Noch besser: Übe im Stehen!

Verwende einen Notenständer für eine gerade Übehaltung!

### 2) Jedes Mal aufhören zu spielen wenn du einen Fehler machst!

Übe Stücke ohne Pause durchzuspielen. Seien wir uns mal ehrlich: Beim Auftritt kann man auch nicht einfach aufhören zu spielen. Wenn ein Fehler passiert, kann er nicht mehr rückgängig gemacht werden – also einfach weiter spielen ohne darüber nachzudenken! Konzentriere dich auf den Rest des Stückes.

### 3) Nicht auf den Klang achten.

Achte immer darauf dass du Zeit für deinen Flötenansatz einplanst. Spiele dich mit deiner Gesichtsmuskulatur (z.B. verlängere deine Oberlippe oder ziehe die Lippen noch mehr in die Breite) und höre wie sich dein Flötenklang verändert. Wird der Klang größer, schöner oder bricht er weg und wird rauschiger? Experimentiere!

### 4) Zu früh zu schnell spielen.

Es ist falsch zu denken, dass schnelleres Spielen beeindruckender ist. Übe langsam und mit Ruhe. Baue darauf auf und steigere nur langsam dein Übetempo. Dadurch stellst du sicher, dass dabei nichts der vielen Aspekte, die beim Üben wichtig sind (wie z.B. Klang, Artikulation, Dynamik, Noten) verloren gehen. Erst mit all diesen Facetten wirkt dein Spiel souverän!

### 5) Unregelmäßiges Üben.

Nur durch regelmäßiges Üben kannst du deine Muskeln trainieren (Ansatz & Atemstütze) und darauf aufbauen. Auch deine Finger werden durch das regelmäßige Training automatisiert und gewöhnen sich an die Griffe. Übe täglich! Einmal pro Woche wird dich nicht voran bringen.

### 6) Nichts in die Noten schreiben.

### 7) Was ist ein Metronom?

Ein Metronom ist ein Gerät dass in einem gewünschten Tempo einen Puls vorgibt, und uns somit hilft das Tempo zu halten. Je öfter wir damit üben, desto sicherer werden wir im Rhythmus. Also auf gehts! (Es gibt heutzutage schon tolle Metronome als kostenlose App.)

### 8) Ablenkungen.

Schalte dein Smartphone auf stumm (ja, auch die Vibration abschalten!), achte auf eine ruhige Übe-Umgebung (Fernseher, Radio etc. Ausschalten) und bitte andere, dich nicht beim Üben zu stören.

### 9) Die Flöte links liegen lassen.

Du spielst nur so gut wie du deine Flöte behandelst. Achte darauf dass deine Flöte regelmäßig zum Service gebracht wird (spätestens alle 2 Jahre) damit die Klappenpöster und die Mechanik einwandfrei funktionieren. Nach jeder Übeeinheit, reinige die Flöte zuerst von innen, putze dann die Flöte auch außen (mit einem zweiten Putztuch – ein Silberputztuch eignet sich super). Die Ansammlung von Staub und Feuchtigkeit beeinflusst den Zustand der Flöte und kann früher oder später zu Schäden führen.

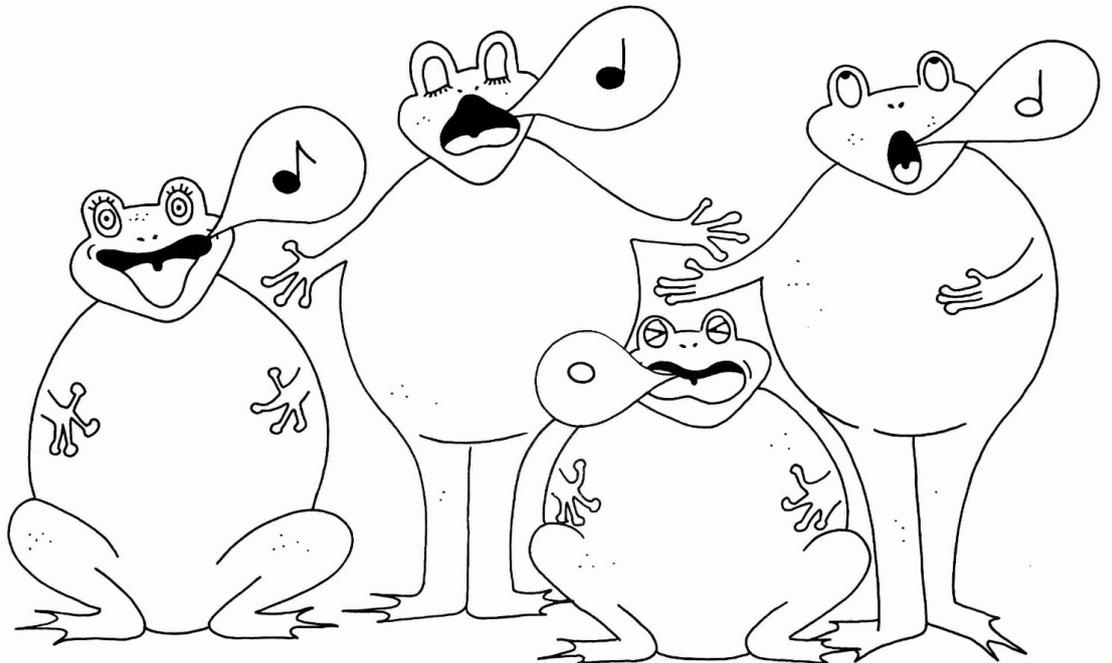


Sagt die eine Flöte zur anderen:

„Auch ich war mal eine Dose.“

## Bäuche füllen

Fülle den Fröschen die Bäuche mit richtigen Noten, damit sie schön weiter singen können.



MN 13004 · Rätselspaß mit Pius

47

© 2014 by Breittkopf & Härtel, Wiesbaden

## Bleib fit!

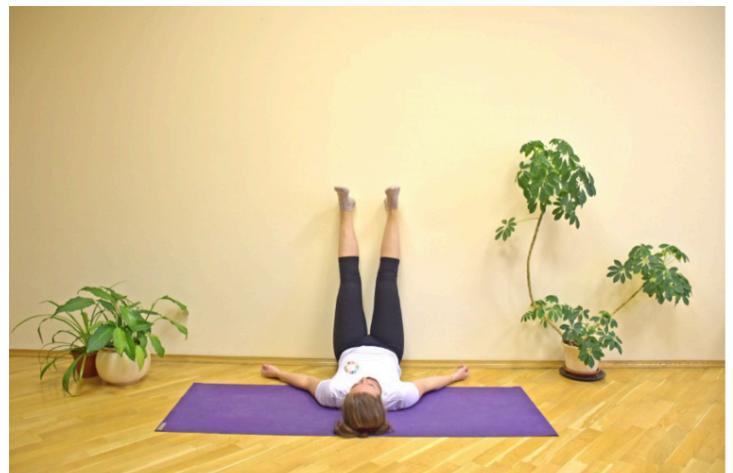
Um die Menschen dabei zu unterstützen, zuhause körperlich aktiv zu bleiben, hat das WHO-Regionalbüro für Europa eine Reihe von Beispielen für das Üben zuhause zusammengestellt. Hier sind die letzten zwei:

### Meditation im Sitzen



Setze dich bequem auf den Boden, mit übereinander geschlagenen Beinen. Achte darauf, dass der Rücken gerade ist. Schließe die Augen, entspanne den Körper und vertiefe allmählich die Atmung. Konzentriere dich auf deinen Atem und versuche, dich nicht von irgendwelchen Gedanken oder Sorgen ablenken zu lassen. Bleibe in dieser Position 5 bis 10 Minuten oder länger, um dich zu entspannen und den Kopf frei zu bekommen.

### Beine an der Wand hoch stellen



Rücke die Hüfte eng (5–10 cm) an die Wand und lasse die Beine ruhen. Schließe die Augen, entspanne den Körper und vertiefe allmählich die Atmung. Konzentriere dich auf deinen Atem und versuche, dich nicht von irgendwelchen Gedanken oder Sorgen ablenken zu lassen. Bleibe bis zu fünf Minuten in dieser Haltung. Diese Position soll bequem, entspannend und stressabbauend sein.