

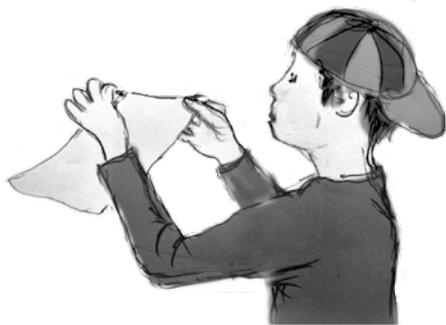
Atemtraining

Zum Trompetespielen brauchen wir vor allem Luft. Die Luft aus unseren Lungen treibt – ähnlich wie der Kraftstoff einen Motor – unsere Lippen an. Je mehr Gas ein Motorradfahrer gibt, desto schneller und desto steiler bergauf kann er fahren. Natürlich muss das gründlich gelernt und geübt werden, sonst gibt's einen Unfall.



Für den Trompetenführerschein wollen wir unseren Atem erforschen und trainieren. Das geht sehr gut und leicht, wenn wir uns einfach auf den Rücken legen, ganz normal atmen und mit der Hand auf dem Bauch fühlen, wie die Bauchdecke sich beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt.

Schaffst du es, auch im Stehen und im Sitzen so locker in und aus dem Bauch zu atmen wie im Liegen? Probiere es aus und übe es, denn diese tiefe Atmung ist zum Trompetespielen besonders gut geeignet.



Übung 1:

Halte ein Blatt Papier mit beiden Händen vor deinen Mund und blase es mit einem möglichst langen und gleichmäßigen Luftstrahl so an, dass es sich langsam nach vorne und wieder zurück biegt.

Übung 2:

Lege das Blatt Papier gegen eine Wand und versuche, es so lange wie möglich ohne Hände dort festzuhalten, indem du kräftig dagegen bläst. Nimm anfangs ein nicht zu großes dünnes Blatt. Wie viele Sekunden lang schaffst du es? Übe, das gibt Kraft.



Übung 3:

Versuche, nur mit deinem Atem einen leichten Gegenstand, z.B. einen Luftballon oder einen Wattebausch, ein Papierknäuel oder eine Feder gezielt zu bewegen. Zu zweit kann man auch ein sehr lustiges Spiel daraus machen ...

