

Stretching für Klarinettenisten

Fußball-Weltmeisterschaft, ein deutscher Stürmer läuft während des Spiels 4,7 km – Wir schaffen bei einem 90 minütigen Schoppingtripp mehr – aber - Im Gegensatz zu uns verdient der Stürmer in dieser Zeit Tausende von Euro, ihm jubeln Millionen Fans zu und er hat einen eigenen Physiotrainer. Wir normalerweise nicht. - Warum? - Weil der Fußballprofi in einer kurzen Zeit eine sehr hohe Leistung erbringen kann und muss.

Wir als Musiker müssen dies ebenso, bei einem Konzert, beim Vorspiel im Unterricht oder im Orchester. Und wieso machen wir wie der Stürmer kein warming up, oder kein Auslaufen?¹

Wieso gehen wir so sträflich mit unseren feinen Muskeln um? Wieso verhindern wir nicht das Verletzungsrisiko wie im Profisport? Und wieso lockern wir uns nicht nach der instrumental erzwungenen Zwangshaltung?

Ich habe deshalb für mich ein kleines „statisches Stretching“-Programm erarbeitet. Es dauert ca. 5 min. und dehnt die klarinettenspezifischen Muskeln. So bleiben wir fit für unser Instrument und können lange problemlos spielen. Es wurden Übungen ausgewählt, die nicht gemein gebräuchlich sind und deshalb gut mit eigenen kombiniert werden können.

Zuerst eine kurze Erklärung:

- Allgemein sollte jede Dehnung beim „Warm-Machen“ (warming-up) mindestens 10 sec. dauern. Mind 20 sec. beim cool-down. Nach jeder Übung mindestens 8 sec. Pause.
- Alle Übungen sollten zwei bis fünfmal wiederholen werden.
- Da die Klarinettenmuskeln oft sehr kleine feine Muskeln, Bänder und Sehnen sind, sachte in die Übung gehen, sensibel (nicht zu stark) dehnen und langsam wieder lockern.
- Generell mit aufgewärmten Muskeln stretchen. Hierzu jeweils 10 sec. in die Hände klatschen, mit den Finger klatschen und mit überkreuzten Händen die Deltamuskeln und Oberarme abklatschen. Auch wärmt Däumchendrehen, Arme ausschütteln und Schulterkreisen.
- In den Abbildungen wird zum besseren Vergleich nur die rechte Hand gedehnt.

Die Hauptübungen:

Übung1: Strecke deinen Arm horizontal nach vorne (90 Grad), und knicke die Handfläche ab, so dass sie zum Brustkorb zeigt. Drehe die Hand dann leicht nach innen. (z.B. die rechte Hand leicht nach links in eine „7 Uhr Position“)



Abb. 1:

Umschließe die Finger mit der anderen Hand. Dehne nun, indem du die Finger leicht Richtung Brustkorb ziehst. Halten mind 10 sec. die Dehnung. Dann langsam entspannen. (dies ist der Antagonist zu Übung Nr.2)

Übung2:

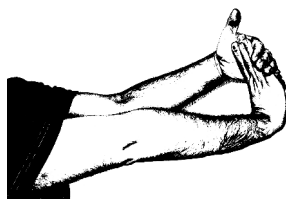
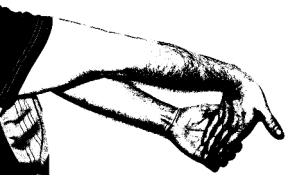


Abb. 2:

Strecke deinen Arm wieder gerade, horizontal und beuge das Handgelenk so, dass die Handfläche von Dir weg zeigt. (wie eine Stopp-Geste). Lege die Finger und Handfläche der anderen Hand auf die Finger. Strecke nun den Daumen der zu dehnenden Hand wie eine Speerspitze nach vorne und gehe in die Dehnung, indem Du die Finger leicht zu Dir hin drückst. Hierbei schiebt die Daumen-Speerspitze immer stärker nach vorne. (du spürst direkt, dass diese Übung den Daumen dehnt, der beim Klarinettenspielen oft extrem belastet ist) Mind. 10 sec. halten und langsam entspannen.

Übung3:



(diese Übung nutze ich bevorzugt beim cool down) Strecke den Arm aus (ca im 60 Grad-Winkel²), drehe die Handfläche nach oben und knicke leicht das Handgelenk ab. Strecke den Daumen zur Seite und ziehe mit der anderen Hand die Finger zu dir heran. Dehne so sachte deinen Arm.

Anm.: Übung4 sollte unbedingt an diese Übung anschließen.

Abb. 3:

¹ Bierhumpen stemmen nach einem Konzert ist **kein** cool-down !

² wegen der Schulterbelastung

Übung4:

Abb. 4:

Nun den Arm hängen lassen und leicht gestreckt anheben (ca. im 30 Grad-Winkel). Die Handfläche nach außen drehen. Wieder die Finger umschließen und zu Dir dehnen. Diese Dehnung beugt Sehnenscheidenentzündung vor.

Achtung, nicht zu stark in den Schultern drehen. (Deshalb auch die 30 Grad Position)

Übung5:

Abb. 5:

Natürlich jetzt den Arm wieder 30 Grad halten und strecken. Die Handfläche nach innen, oben drehen. Das Handgelenk leicht nach oben knicken und die andere Hand auf die äußeren Fingergrundgelenke³ legen und dehnen.

(die Antagonistenübung zur Übung 4)

Übung6:

Abb. 6:

Gehe in die Hocke, greife mit überkreuzten Armen von außen in deine Kniekehlen. (evtl. die Beine sehr eng aneinander stellen) Richte dich langsam, so weit es geht auf. Du spürst direkt die Spannung in der Rückenmuskulatur. Mind. 10 sec. halten und leicht entspannen. Dann 8 sec. Pause, die Arme „umgekehrt“ überkreuzen und die Übung wieder beginnen.

Wer zu Hause keine Zeit für die Übungen hatte, oder wessen innerer Schweinehund die Übung vergessen lies? Kein Problem:

Beim Gehen den Arm nach vorne fallen lassen und mit hängendem Arm stretchen. (Übung 1-5)

Im Orchester bei langen Pausen oder beim Unterrichten:

Die Hände entweder hängen lassen oder unter das Bein auf den Stuhl legen und stretchen. Hierbei die Fingergrundgelenke auf den Stuhl legen. Übung 6 geht auch sehr gut, indem du dich zwischen den Beinen am Stuhl festhältst und den Brustkorb/Rücken aufrichtest.

Nebenübungen:**Den Kaumuskel entspannen:**

Versuche deinen Mund wie ein Fisch zu öffnen. Spüre hierzu erst dein Kiefergelenk, indem du eine Hand auf die Backe bis zum Ohrläppchen hältst und den Mund sehr weit öffnest. Dabei kannst du eine kleine „Knochenkugel“ spüren. Öffne nun den Mund, ohne dass diese Knochenkugel zu spüren ist. (mit ein wenig experimentieren wird es dir gelingen) Dies erinnert an das Öffnen eines Fischmauls.

Öffne also den Mund wie ein Fisch und lege deinen Zeigefinger quer in die Kuhle zwischen Kinn und Unterlippe. Schließe dann langsam den Mund und ziehe deinen Finger und das Gewicht der Hand langsam nach oben (ohne extra den Finger nach unten drücken zu wollen).

Diese Übung mind. 5 mal durchführen, dann wirst du sehr schnell deinen gelockerten Kiefermuskel spüren. Natürlich kannst du dann mit deinem Kiefer zur weiteren Entspannung seitlich wackeln.

³ Fingergrundgelenk: Die kleinen Knöcheln die bei geschlossener Faust heraustreten. Es ist das Gelenk zwischen Mittelhandknochen und Fingergrundglied.

Halsmuskeln und Zungenmuskel stretchen:

Halte mit einer Hand seitlich deinen Kopf und drücke diesen gegen den Widerstand deiner Hand. 10 sec. halten. Dann wieder entspannen und die Hand über den Kopf legen, so dass du ihn leicht zur Seite ziehen kannst. Halten und entspannen. Dann Handwechseln und die andere Seite dehnen. Zur Verbesserung des Dehneffektes kann sich die freie Hand mit gestrecktem Arm an einem Tisch, Stuhl festhalten.

Durch leichtes Verändern des Druckpunktes zum Hinterkopf hin, kannst du stärker die vorderen Hals- und den Zungenmuskel dehnen.

Bei Veränderung zur Stirnseite hin die hinteren Hals- und Nackenmuskeln.

Zunge entspannen:

Zunge fest an den Rand zwischen weichen und harten Gaumen drücken. Quasi ein „ng“-sprechen. Oder die Zunge die anfängliche Wölbung des weichen Gaumens mitgehen lassen. Dann fest gegen den Gaumen drücken und 5 sec halten.

Die Antagonisten-Übung ist die Zunge bei leicht geöffnetem Mund nach hinten rollen.

Zum Erwärmen der Finger:

Öffne eine Hand und reibe schnell mit dem Mittelfinger der anderen Hand von der Handwurzel bis zum Mittelfingerballen über die Handfläche (ca. 10 sec.). Dann die Hände wechseln. Aber Achtung, danach können die Finger stark anfangen zu schwitzen.

Komischerweise müssen es die Mittelfinger zum Mittelfinger sein, wegen Energiepunkten etc.

Andere Übungen will ich nur kurz erwähnen, da sie schon in allgemeinem Gebrauch sind.

- Die verschränkten Hände mit der Handfläche nach vorne drehen und die Finger dehnen.
- Die Fingerkuppen auf die Fingerwurzeln legen und fest drücken.
- Den Daumen im Grundgelenk kreisen lassen.
- Die Hautfalten zwischen den Daumen und Zeigefingern aneinanderlegen und den innenliegenden Daumen durch Drehen des Handgelenkes dehnen.
- Massage des Daumenballens mit Daumen und Zeigefinger der anderen Hand. (gogoku-Punkt etc.)
- Schulterkreisen

Weitere Dehnübungen auf der Web-Seite www.sattler-fujimoto.de oder im Buch „Klarinette- mit allen Sinnen geniessen“