



## Meine Instrumentenhaltung

### Die Haltung für die Violine und die Viola

#### Kontrollen für das häusliche Üben

- Befestige deine Schulterstütze.
- Bewege deinen Kopf nach unten und nach links: „ein bisschen ja, ein bisschen nein“. (Achtung: Der Kopf hält das Instrument, nicht die linke Hand.)
- Auf dem Kinnhalter liegt die linke Kieferseite und nicht das Kinn. (Den Kopf nicht schräg verdrehen.)
- Halte dein Instrument mit aufgerichteter Wirbelsäule und locker hängenden Schultern. (Achtung: Die Schultern nicht nach vorne ziehen.)
- Die linke Hand umfasst das Instrument zunächst an der rechten oberen Zarge.



#### Erarbeiten der hohen Spielposition

**Ausgangshaltung:** Den Instrumentenboden vor den Bauch halten. Die Schnecke zeigt nach links und schräg nach oben.

1. Gespreizte Fußstellung wie ein Pinguin einnehmen.
2. Das Instrument in die Höhe halten.
3. Den linken Fuß mit dem Instrument schräg nach vorne setzen.
4. Das Instrument an den Hals legen und den Fuß zurückpendeln.
5. Nun den ganzen Körper leicht hin- und herwiegen.

1. Pinguin
2. die Geige heben
3. vor
4. zurück und
5. leicht bewegen.

### Die Haltung für das Cello

#### Kontrollen für das häusliche Üben

- Achte immer auf die richtige Stuhlhöhe (rechtwinklig oder etwas abschüssig).
- Sitze immer an der vorderen Stuhlkante mit aufgerichteter Wirbelsäule.
- Stell den Stachel auf eine rutschfeste Unterlage oder ein Cellobrett.
- Richte die Stachellänge so ein, dass der untere Wirbel (C) hinter deinem linken Ohr ist.
- Halte das Instrument nahe an der linken Kopfseite und leicht nach rechts gekippt.
- Das Cello liegt leicht auf dem Brustbein und wird mit beiden Knien gehalten.
- Halte dein Instrument mit aufgerichteter Wirbelsäule und locker hängenden Schultern.



#### Erarbeiten der Spielposition

1. Gespreizte Fußstellung wie ein Pinguin einnehmen.
2. Das Instrument nach vorn pendeln (heben).
3. Den Körper einfallen lassen (falsch sitzen).
4. Den Körper aufrichten (richtige Haltung einnehmen).
5. Nun wiege dich mit dem Cello leicht hin und her.

1. Pinguin
2. das Cello heben
3. falsch
4. und richtig
5. leicht bewegen.