

Elisabeth Weinzierl / Edmund Wächter

Fit in 15 Minutes Fit in 15 Minuten

Warm-ups and Essential Exercises
for Flute

Warm-ups und Basisübungen
für Flöte



Elisabeth Weinzierl / Edmund Wächter

Fit in 15 Minuten

Fit in 15 Minutes

Warm-ups und Basisübungen für Flöte
Warm-ups and Essential Exercises for Flute

Englische Übersetzung / English Translation:
Wendy Lampa

ED 22745

Impressum:

Bestellnummer / Order number: ED 22745

Lektorat: Dr. Astrid Opitz

© 2019 Schott Music GmbH & Co. KG, Mainz

BSS 57898

Inhalt

Kurz und gut	4
Präludium	6
A TONÜBUNGEN	7
Übeplan	7
Der volle Klang	8
1. „Sonnentöne“	8
2. Klangwellen	8
3. Crescendo	9
4. Singen und spielen	9
5. Flute Beatboxing	9
Der feine Ansatz	10
6. Flageolets	10
7. „Doppler-Effekt“	12
8. Jeder Ton ein Treffer!	13
9. Große Intervalle	14
10. Dynamik und Intonation	15
11. Farbe und Charakter	17
B ARTIKULATIONSÜBUNGEN	18
Einfachzunge	18
1. Tonrepetitionen	18
2. Finger gegen Zunge	20
Doppelzunge	20
3. Tonrepetitionen	20
4. Tonrepetitionen und Tonleitern	21
Tripelzunge	22
5. Tonrepetitionen	22
6. Tonrepetitionen und Tonleitern	22
C FINGERÜBUNGEN	24
Tonarten	25
Tonleitern	25
1. Tonleitern über den ganzen Tonumfang	26
2. Tonleitern im Quintraum – für schnelle Fingerreflexe	29
3. Tonleiter-Slalom	32
4. Chromatik	35
Arpeggien – Dreiklänge	37
5. Dreiklänge über den ganzen Tonumfang	37
6. Dreiklänge im kleinen Raum	41
7. Dreiklang-Slalom	44
Arpeggien – Septakkorde	47
8. Septakkorde über den ganzen Tonumfang	47
9. Septakkorde im kleinen Raum	49
10. Septakkord-Slalom	51
Spezialübungen	55
11. Finger buster	55
12. Die kleinen Finger	58
13. Triller	59
14. Doppelschläge	62

Contents

Short and sweet	5
Prelude	6
A TONE EXERCISES	7
Practice plan	7
Full sound	8
1. "Sunny" sounds	8
2. Sound waves	8
3. Crescendo	9
4. Singing and playing	9
5. Flute beatboxing	9
Soft articulation	10
6. Harmonics	10
7. "Doppler effect"	12
8. Every note a hit!	13
9. Large intervals	14
10. Dynamics and intonation	15
11. Colour and character	17
B ARTICULATION EXERCISES	18
Single tonguing	18
1. Repeated notes	18
2. Finger versus tongue	20
Double tonguing	20
3. Repeated notes	20
4. Repeated notes and scales	21
Triple tonguing	22
5. Repeated notes	22
6. Repeated notes and scales	22
C FINGER EXERCISES	24
Keys	25
Scales	25
1. Scales covering the complete range	26
2. Scales in a five-note range – for quick finger-reflex	29
3. Scale slalom	32
4. Chromatic scales	35
Arpeggios – triads	37
5. Triads covering the complete range	37
6. Triads in close range	41
7. Triad slalom	44
Arpeggios – seventh chords	47
8. Seventh chords covering the complete range	47
9. Seventh chords in close range	49
10. Seventh-chord slalom	51
Special Exercises	55
11. Finger buster	55
12. The little fingers	58
13. Trills	59
14. Turns	62

Kurz und gut ...

Flöte auspacken und loslegen ... – ja, aber mit einem gezielten Einspielprogramm. So bleibt das Spielniveau erhalten oder wird sogar gesteigert, und dann macht Musizieren Spaß!

Besonders bei der Querflöte – dem einzigen Instrument, dessen Spielfunktionen alle außerhalb des Blickfeldes liegen und sich somit der sehenden Kontrolle entziehen – ist das Erspüren und Erfahren der spieltechnischen Teilbereiche von entscheidender Bedeutung. Kurz und gut sollte das *Warm up* die beteiligten Muskelgruppen für Atmung, Ansatz, Zunge und Finger trainieren und erinnert dabei nicht zufällig an sportliche Methoden. Hier wie dort geht es um Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Reflexe und Koordination von Muskeln sowie die Automatisierung und Kontrolle von Bewegungsabläufen.

Fit in 15 Minuten bietet Basisübungen zu verschiedenen spieltechnischen Anforderungen, ersetzt aber weder eine Flötenschule noch den qualifizierten Unterricht. Die meisten Übungen lassen sich in Tempo und Tonumfang dem individuellen Können anpassen. So können Lernende und Amateure hier ebenso ihr persönliches Fitnessprogramm zusammenstellen wie professionelle Flötistinnen und Flötisten.

Dieses Heft ist in drei Hauptkapitel unterteilt: Tonübungen – Artikulationsübungen – Fingerübungen. Wähle für dein Einspielprogramm aus jedem der Kapitel ein oder zwei Übungen aus. Sie können unmittelbar zu dem Stück hinführen, das du im Anschluss spielen wirst (Tonart, Artikulation, Lage ...) oder eine unabhängige Übestrategie verfolgen. Alle Übungen stellen Modelle dar, die auch variiert werden können und sollen.

Die meisten Übungen sind für einen Tonraum von drei Oktaven konzipiert (c' – h'''). Wer mit den höchsten Tönen noch Schwierigkeiten hat, kann diese auslassen oder gesondert üben. Entsprechende Passagen sind eingeklammert, ebenso diejenigen, die nur für Flöten mit H-Fuß geeignet sind.

Übetipps

- Übe regelmäßig, möglichst jeden Tag.
- Nutze konzentriert die Zeit, die du dir zum Üben vorgenommen hast.
- Üben bedeutet Wiederholen – nicht gedankenlos, sondern immer aufmerksam. Sei dir bewusst, was du mit einer Übung erreichen willst.
- Übe vor allem das, was dir schwerfällt und was du (noch) nicht kannst. Markiere Übungen oder Teile daraus, an denen du bevorzugt arbeiten solltest.
- Achte auf eine gute Körper- und Fingerhaltung sowie auf Atemführung und „Stütze“.
- Auch für Übungen gilt: „Der Ton macht die Musik“!
- Überprüfe immer wieder die Intonation mit einem Stimmgerät oder im langsamen Unisono mit einem gut gestimmten Klavier oder Keyboard.
- Kontrolliere regelmäßig die Gleichmäßigkeit von Zunge und Finger mit dem Metronom.
- Übe nach Möglichkeit auswendig. Das fördert die Automatisierung von Bewegungsabläufen.

Die Qualität des Übens ist wichtiger als die Dauer.

Short and sweet ...

Take your flute out and get started ... yes, but with a definite warm-up plan. This way you will maintain, or even increase your standard of playing, and then you will enjoy it even more!

With the flute in particular – one of the few instruments whose playing functions are beyond the field of vision and thus remote from visual control – feeling and experiencing various aspects of technique is of particular importance. In brief, the *warm-up* should train the muscle groups involved in breathing, embouchure, tonguing and fingering. It is no coincidence that this is similar to methods of sports training. Here, as there, it is a matter of developing strength, stamina, mobility, reflexes and coordination of the muscles as well as automation and control of movement sequences.

Fit in 15 Minutes offers basic exercises for a variety of different technical demands, but does not replace a progressive flute method or lessons with a qualified teacher. The tempo and range of most exercises may be tailored to individual requirements. In this way students and amateurs may create their own personal fitness programme in a similar way to professional flautists.

This book is divided into three main sections: Tone Exercises, Articulation Exercises and Finger Exercises. For your warm-up programme, choose one or two exercises from each section. These may lead directly to the piece that you will then be working on (key, articulation, position) or may follow an independent strategy. All exercises present models that may and should be varied.

Most exercises are intended to cover a range of three octaves (c' to b'''). Anyone who has problems with the highest notes may leave these out or give these notes special attention. Such passages are bracketed, as are those suitable only for flutes with a B footjoint.

Practice Tips

- Practise regularly – every day if possible.
- Give your utmost attention during the time you set aside for practice.
- Practising means repetition – not without thinking, but always with great attention. Be conscious of what you want to achieve with an exercise.
- Above all, practise what you find most difficult, and what you are not (yet) able to do.
- Ensure that you maintain good posture and hand position as well as good breathing technique and 'support'.
- Always pay attention to good tone production.
- Check your intonation regularly with a tuning device or by playing slowly, in unison with a well-tuned piano or keyboard.
- Check the evenness of tonguing and fingering by regular practice with a metronome.
- Practise from memory whenever possible. This helps to achieve automation of movement sequences.

The quality of practice is more important than the duration.

Präludium

In früheren Zeiten war es üblich, sich improvisierend einzuspielen, und nach wie vor ist dies eine gute und musikalische Möglichkeit, sich für die Flöte fit zu machen. Modelle für Flöten-Präludien sind von Hotteterre bis Gariboldi überliefert. Mit folgenden Elementen kannst du dein Präludium gestalten:

- Wähle eine Tonart (evtl. die Tonart des Stücks, das du dir heute vorgenommen hast) und beginne eine getragene Melodielinie in einer bequemen Flötenlage *mf* zu improvisieren.
- Erweitere den Tonumfang in die Tiefe und in die Höhe.
- Beziehe schnelle und rhythmische Spielfiguren ein, ebenso schwierige Griffverbindungen und Triller.
- Nutze die gesamte Bandbreite der Dynamik von *ppp* bis *fff*.
- Bringe auch die Zunge mit verschiedene Artikulationsarten in Schwung: Legato, Einfach-, Doppel- und Tripelzunge.
- Stelle unterschiedliche Charaktere durch Tempo, Artikulation, Dynamik und Klangfarbe in verschiedenen Lagen passend dar: zart – fröhlich – wild – feierlich ...

Ein kurzes Beispiel aus *L'Art de Préluder* op. 149 von Giuseppe Gariboldi (1833–1905):

The musical score for the prelude by Giuseppe Gariboldi, Op. 149, is presented in five staves. The first staff begins with the tempo marking 'Maestoso' and features a triplet of eighth notes. The second staff is marked 'a tempo' and includes a triplet of eighth notes. The third staff is marked 'a tempo' and includes a triplet of eighth notes. The fourth staff is marked 'dolce' and includes a triplet of eighth notes. The fifth staff is marked 'rall.' and includes a triplet of eighth notes. The score also includes markings for 'ad lib.', 'rit.', 'dolcissimo', and 'con grazia'.

© 2019 Schott Music GmbH & Co. KG, Mainz

Weitere Beispiele für Präludien finden sich in: *Prélude – Cadence – Capriccio* (Hrsg. Nikolaus Delius), Schott ED 8477

Prelude

In earlier times, it was usual to warm up by improvising, and this is indeed still a good and musical way of improving your fitness for playing the flute. Models for types of flute preludes have been handed down from Hotteterre to Gariboldi. You can create your prelude with the following elements.

- Choose a key (perhaps the key of the piece that you will be working on today) and begin to improvise a smooth melodic line, *mf*, in a comfortable position on the flute.
- Extend the range both downwards and upwards.
- Add quick, rhythmic figures, as well as difficult fingering combinations and trills.
- Use the complete dynamic range from *ppp* to *fff*.
- Bring the tongue into action with different types of articulation: legato, single, double and triple tonguing.
- Portray different moods by means of tempo, articulation, dynamics and tone colour in different positions: tender – happy – wild – joyful ...

Below is a short example from *L'Art de Préluder* Op. 149 by Giuseppe Gariboldi (1833–1905):

Further examples of preludes may be found in: *Prélude – Cadence – Capriccio* (ed. Nikolaus Delius), Schott ED 8477