

# INHALT

6

## DIE VIER GOLDENEN REGELN

- 8 **SOUND**
- 10 **ATMUNG & LUFTFÜHRUNG**
- 12 **ENTSPANNUNG**
- 14 **FEHLER ZULASSEN**

16

## WORK OUT 1

- 18 **WARM UP**
- 19 **EINPEGELN**
- 20 **BLOCK #1**
- 23 **BLOCK #2**
- 26 **BLOCK #3**

30

## WORK OUT 2

- 32 **WARM UP**
- 33 **EINPEGELN**
- 34 **BLOCK #1**
- 37 **BLOCK #2**
- 41 **BLOCK #3**
- 42 **BLOCK #4**
- 43 **BLOCK #5**
- 47 **BLOCK #6**

50

## WORK OUT 3

- 52 **WARM UP**
- 53 **EINPEGELN**
- 54 **BLOCK #1**
- 57 **BLOCK #2**
- 61 **BLOCK #3**
- 64 **BLOCK #4**
- 66 **BLOCK #5**
- 69 **BLOCK #6**
- 70 **BLOCK #7**

## WIESO EIGENTLICH WORKOUTS?

Kennst du das, du kommst von der Schule oder der Arbeit nach Hause, bist ziemlich angetan in der nächsten Musikprobe, dein nächstes Konzert alles zu geben und in Tagform zu spielen? Es passiert das Unvermeidliche: zu schnell zu viel über spielen, unkoordiniert klingen und sich innerlich Stress auszuwaschen.

Meine Erfahrung war genau dieses, mit dem Kopf schon wieder wo ganz anders zu sein, sich beim Üben großen Stress auszuwaschen und so viel wie möglich in zu kurzer Zeit können zu wollen. Das bedeutet Stress und Druck zugleich und ist definitiv nicht gut geschwemmt denn effektiv. Einer meiner größten Mentoren - Prof. Andi Hübner - sagte bereits in unserer ersten Unterrichtsstunde „Marathon - du musst lernen, was für dich als Trumpeter notwendig ist, um das zu stemmen, was du auf der Bühne machen möchtest.“

Was würdest du denn alles auf der Bühne machen? Was willst DU auf der Bühne machen?

Natürlich ALLES Die Trübsale sind groß und der Ehrgeiz noch viel größer. Es war mir von klein auf klar, dass ich mich nicht mit einer Musikrichtung zufriedengebe. Der Einflussgeber war mein Vater. Mein wohl wichtigstes, größtes musikalisches, sowie menschliches Vorbild. Als kleiner Süß und auch jetzt als Musiker auf der Bühne an seiner Seite. Habe ich diesen Herren noch nie unterbesselt oder nicht fit anletzt.

Zu beachten, wie jemand über Jahrzehnte sieht eine Tapferkeit auf der Bühne oder im Studio Mühsal, findet meine größte Bewunderung. Seit ich denken kann beobachte ich meinen Vater bei seinen alljährlichen Übungen. Sei es am Instrument selbst oder viel wichtiger - abseits des Instrumentals. Das macht mein Vater wie kein anderer und das ist der Grund dafür, warum er definitiv zu den wichtigsten Musikern dieser Welt gehört. Diese Tapferkeit möchte ich dir weitergeben.

Wie genau erreichst DU das?

Das Schlüsselwort Disziplin. Nur so gelingt auch eine Routine und lässt sich in deinen Alltag integrieren. Hier ein Beispiel. Wenn du dich auf einen Marathon vorbereitest, reicht es nicht sich einfach pro Woche zu trainieren um bereits im

ersten Versuch einen Halbmarathon zu laufen. Erst durch die Regelmäßigkeit des Trainings baust du eine Grundformtion auf.

Es braucht also einen Plan! Diese Routine ist dein Plan! Das macht dich fit und gleichzeitig schneller in deinem Spiel. Und deshalb hier mein Workout für dich. Einige meiner Übungen wiederholen sich in jedem Workout, sodass wir gemeinsam der Routine Stück für Stück näherkommen. Aber es braucht seine Zeit und es ist das Training, das dich im Laufe morgen sicherlich können Marathon, aber wenn ich jetzt beginne zu trainieren, verdaue ich ein paar Monate!

Alles was du brauchst findest du hier, beginnen wir mit meinen 4 goldenen Regeln!

## WARM UP

Das Workout startet mit einem kleinen WarmUp am Mundstück. Damit du deinen ersten Ton, hier das G1, richtig erwischst, kannst du es dir mit dem Klavier oder deiner Trompete ins Gehör holen.

**EQUIPMENT:** Mundstück, Metronom & Power Target  
**TIPP:** Versuche mit den Fingern mitzugreifen

**J = 80-120**  
*p*

**J = 80-120**  
*p*

## „EINPEGELN AM INSTRUMENT“

Jetzt geht es an das Instrument! Versuch das schönste und entspannteste G1 zu spielen, welches du jetzt in diesem Moment spielen kannst und wiederhole das ein paar Mal.

Stärke das **Einpegeln** erst, wenn du dir sicher bist, dass du mit diesem Ton jeden Zuhörer überzeugen kannst! Dieses traumhafte und wohlfühlende G1 ist dann ab sofort dein treuer Begleiter auf der Reise durch jedes Workout in diesem Heft. Deine Merkmale sind niemals die anspruchsvolleren höher Notizen, sondern fokussiere dich jeweils auf den ersten und letzten Ton jeder Übung.

Wir **pegeln** uns Tag für Tag, Woche für Woche, Monat für Monat immer näher dem oberen Register entgegen. Und jetzt genug geredet - viel Spaß!

**FOKUS:** auf Entspannung & Minimalbewegung im Gesicht

**J = 60**  
*mf*

**Pause 3 Minuten**

Eb Dur                      H Dur                      C Dur  
  
 H Dur  
  
 H Dur                      C Dur                      CF Dur  
  
 C Dur  
  
 C Dur                      CF Dur                      D Dur  
  
 CF Dur  
  
 CF Dur                      D Dur                      Eb Dur  
  
 D Dur

# ZUM SCHLUSS

## DU HAST ALLE DREI WORKOUTS GESCHAFFT - Wir haben was zu feiern, schlag ein!

Stehle dran, hab stets Lust besser werden zu wollen und lass dir die nötige Zeit damit. Der Weg ist das Ziel und in der Ruhe liegt bekanntlich die Kraft!

Diese drei Workouts bereiten dich auf Deinen großen Moment vor - sei es auf der Bühne, in der Musikprobe oder bei einer Bandprobe. Sie geben dir auf weite Sicht die nötige Flexibilität und Herabkälte für diese Situationen.

Alles was Du brauchst ist Disziplin, deine Motivation, deine Entschlossenheit und dein Umgang mit meinen vier goldenen Regeln. Wiederhole sie so oft du magst und kannst!

Vielen lieben Dank, dass du im „Workout Team“ dabei bist und dir von mir helfen lässt. Ich wünsche dir von ganzem Herzen, dass du dein gewünschtes Ziel mit deinem Instrument erreichst und helfe, dass ich dir mit meinen Workouts helfen konnte.

Blieb gesund und alles Gute!

*Haris Jovic*

Dein Martin