

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>III</b>
<b>Danksagung</b> .....	<b>V</b>
<b>Inhaltsverzeichnis</b> .....	<b>VII</b>
<b>1 Überblick</b> .....	<b>1</b>
<b>2 Tipps zum Thema Üben</b> .....	<b>3</b>
2.1 Grundsätzliche Gedanken zum Thema Üben .....	3
2.2 Vor Beginn des Übens .....	3
2.2.1 Zeitrahmen .....	4
2.2.2 Ziele .....	4
2.2.3 Mentale Verfassung/Konzentration .....	4
2.3 Die Übungseinheit .....	4
2.3.1 Grober Ablauf einer Übungseinheit .....	4
2.3.2 Wichtige Themen, die wir uns bewusst machen sollten .....	5
2.3.3 Zusammenfassung .....	8
2.3.4 Weitere Tipps zum Thema Üben .....	10
<b>3 Übungen zum Warmup und Cool-down</b> .....	<b>13</b>
3.1 Atmung .....	13
3.2 Körper/Rumpf .....	14
3.2.1 Dehnübungen .....	14
3.2.2 Mobilisierung des Beckens .....	15
3.2.3 Kräftigung des Rückens .....	15
3.2.4 Bauchmuskeltraining .....	15
3.3 Kopf/Schultern/Arme .....	15
3.3.1 Kopf .....	15
3.3.2 Schultern und Arme .....	16
3.4 Handgelenke/Hände/Finger .....	17
3.5 Übungen mit dem Bogen .....	18
3.5.1 Krabbelübung .....	18
3.5.2 „Scheibenwischerübungen“ .....	18
3.5.3 Katzenpfote .....	19
3.6 Allgemeine Koordination .....	19
<b>4 Die Reise durch die Tonarten</b> .....	<b>21</b>
4.1 Klaviatur einer vierreihigen Nyckelharpa in Quintstimmung .....	21

4.2	Gedanken zur Bewegung der Greifhand über die Klaviatur .....	22
4.3	Abkürzungsverzeichnis und Erläuterungen .....	29
<b>5</b>	<b>Praxisteil .....</b>	<b>33</b>
5.1	C-Dur .....	33
5.1.1	Übungen für die Greifhand.....	33
5.1.2	Übungen für die Bogenhand.....	37
5.1.3	March Blatt 6, Notenhandschrift von 1759, Dahlhoff.....	39
5.2	a-Moll .....	41
5.2.1	Übungen für die Greifhand.....	41
5.2.2	Übungen für die Bogenhand.....	44
5.2.3	Aria ex. A.Moll Blatt 9b, Notenhandschrift von 1759, Dahlhoff.....	46
5.3	D-Dorisch .....	47
5.3.1	Übungen für die Greifhand.....	47
5.3.2	Übungen für die Bogenhand.....	50
5.3.3	Il estoit une fillette, Danserye (1551), Tielman Susato .....	51
5.4	G-Dur.....	53
5.4.1	Übungen für die Greifhand.....	53
5.4.2	Übungen für die Bogenhand.....	54
5.4.3	Allegro Blatt 38_39a, Notenhandschrift von 1759, Dahlhoff .....	57
5.5	e-Moll .....	59
5.5.1	Übungen für die Greifhand.....	59
5.5.2	Übungen für die Bogenhand.....	61
5.5.3	Aria ex A.b Blatt 27, Notenhandschrift von 1759, Dahlhoff .....	63
5.6	A-Dorisch .....	65
5.6.1	Übungen für die Greifhand.....	65
5.6.2	Übungen für die Bogenhand.....	66
5.6.3	Almande und Saltarello Bruynsmedelij, Recueil de Danseries 1583, Pierre Phalèse .....	68
5.7	D-Dur.....	70
5.7.1	Übungen für die Greifhand.....	70
5.7.2	Übungen für die Bogenhand.....	72
5.7.3	Mourqui – Liebsten Schäffer kommt herbey Blatt 33a, Notenhandschrift von 1759, Dahlhoff.....	74
5.8	h-Moll .....	76
5.8.1	Übungen für die Greifhand.....	76
5.8.2	Übungen für die Bogenhand.....	78
5.8.3	Menuet La Schene, Buch I Blatt 65, Dahlhoff .....	80
5.9	E-Dorisch.....	82
5.9.1	Übungen für die Greifhand.....	82

5.9.2	Übungen für den Bogen.....	83
5.9.3	Lamento di Tristano, anonym 14. Jh. ....	86
5.10	A-Dur.....	88
5.10.1	Übungen für die Greifhand.....	88
5.10.2	Übungen für die Bogenhand.....	90
5.10.3	Angl. SB, Blatt 21a ohne Jahr aus „Die Schlüsselblume“, Dahlhoff .....	93
5.11	fis-Moll.....	95
5.11.1	Übungen für die Greifhand.....	95
5.11.2	Übungen für die Bogenhand.....	97
5.11.3	Larghetto ex A.Moll Blatt 22_23, Notenhandschrift von 1776, Dahlhoff .....	99
5.12	H-Dorisch .....	101
5.12.1	Übungen für die Greifhand.....	101
5.12.2	Übungen für die Bogenhand.....	102
5.12.3	Saltarello, anonym 14. Jh. ....	105
5.13	E-Dur .....	107
5.13.1	Übungen für die Greifhand.....	107
5.13.2	Übungen für die Bogenhand.....	110
5.13.3	Allegro Blatt 18_19, Notenhandschrift von 1776, Dahlhoff .....	112
5.14	cis-Moll.....	113
5.14.1	Übungen für die Greifhand.....	113
5.14.2	Übungen für die Bogenhand.....	115
5.14.3	Ziemetshäuser in Moll, Notenhandschrift aus Ziemetshausen ab 1750 .....	117
5.15	Fis-Dorisch .....	118
5.15.1	Übungen für die Greifhand.....	118
5.15.2	Übungen für die Bogenhand.....	119
5.15.3	RONDE Pour quoy, Danserye (1551), Tielman Susato .....	121
5.15.4	Den zweeden Ronde Mon Amy, Danserye (1551), Tielman Susato.....	122
5.16	F-Dur .....	123
5.16.1	Übungen für die Greifhand.....	123
5.16.2	Übungen für die Bogenhand.....	124
5.16.3	Menuet Blatt 37, Notenhandschrift von 1759, Dahlhoff .....	126
5.17	d-Moll .....	128
5.17.1	Übungen für die Greifhand.....	128
5.17.2	Übungen für die Bogenhand.....	131
5.17.3	2e Rondeau aus Quatrième Suite, Tanzsätze aus dem XVIIe OEvre, Joseph Bodin de Boismortier, 1727.....	134
5.18	G-Dorisch .....	135
5.18.1	Übungen für die Greifhand.....	135
5.18.2	Übungen für die Bogenhand.....	136

5.18.3 Clama, ne cesses, Codex Huelgas, 13. Jh. ....	137
5.19 B-Dur .....	139
5.19.1 Übungen für die Greifhand.....	139
5.19.2 Übungen für die Bogenhand.....	140
5.19.3 Menuet con Trio Mus. VII, Blatt 16, Dahlhoff .....	142
5.20 g-Moll .....	144
5.20.1 Übungen für die Greifhand.....	144
5.20.2 Übungen für die Bogenhand.....	146
5.20.3 Aria ex gB Blatt 29, Notenhandschrift von 1759, Dahlhoff.....	148
5.21 C-Dorisch.....	150
5.21.1 Übungen für die Greifhand.....	150
5.21.2 Übungen für die Bogenhand.....	153
5.21.3 Almande Poussinghe und Saltarello, Recueil de Danseries, Pierre Phalèse, 1583 .....	156
5.22 Es-Dur.....	158
5.22.1 Übungen für die Greifhand.....	158
5.22.2 Übungen für die Bogenhand.....	160
5.22.3 Concerto ex B# Blatt 30_31, Notenhandschrift von 1776, Dahlhoff .....	163
5.23 c-Moll .....	164
5.23.1 Übungen für die Greifhand.....	164
5.23.2 Übungen für die Bogenhand.....	167
5.23.3 Menuet Blatt 52_53, Notenhandschrift von 1776, Dahlhoff .....	169
5.24 F-Dorisch .....	170
5.24.1 Übungen für die Greifhand.....	170
5.24.2 Übungen für die Bogenhand.....	171
5.24.3 Gaillarde Mais pourquoy, Recueil de Danseries, Pierre Phalèse, 1583 .....	173
5.25 As-Dur .....	175
5.25.1 Übungen für die Greifhand.....	175
5.25.2 Übungen für die Bogenhand.....	178
5.25.3 Allegro Blatt 74_75, Notenhandschrift von 1776, Dahlhoff .....	180
5.26 f-Moll.....	183
5.26.1 Übungen für die Greifhand.....	183
5.26.2 Übungen für die Bogenhand.....	184
5.26.3 Aria ex C.Moll Blatt 23, Notenhandschrift von 1759, Dahlhoff.....	187
5.27 B-Dorisch.....	189
5.27.1 Übungen für die Greifhand.....	189
5.27.2 Übungen für die Bogenhand.....	190
5.27.3 Den hoboeken dans, Danserye (1151), Tielman Susato .....	192
<b>6 Über die Autorin .....</b>	<b>193</b>

7	<b>Quellenverzeichnis.....</b>	<b>194</b>
8	<b>Stückverzeichnis.....</b>	<b>197</b>