

Die Haltung der Gitarre

Die traditionelle klassische Sitzhaltung mit dem Fußbänkchen



Abb. 4

- Der Spieler setzt sich auf einen Stuhl ohne Armlehne so auf die vordere Stuhlhälfte, dass die Gitarre den Stuhl nicht berührt.
- Der linke Fuß wird mit der ganzen Sohle auf das Fußbänkchen gestellt und die Fußbänkchenhöhe so eingerichtet, dass der Oberschenkel zum Knie hin etwas ansteigt und in gerader Richtung zeigt.
- Die Gitarre wird mit der Zargeneinbuchtung auf den linken Oberschenkel gestellt (Hauptstützpunkt) und kann nicht vom Bein wegrutschen.
- Der rechte Fuß kann mit der ganzen Sohle auf dem Boden stehen, aber noch besser ist es, wenn er etwas zurückgestellt wird und auf Zehen und Fußballen ruht.
- Der rechte Oberschenkel fällt zum Knie hin etwas ab und wird seitlich ausgestellt.
- Der untere Teil des Gitarrenbodens bekommt an dem Rand durch den seitwärts ausgestellten Oberschenkel leichten Halt (zweiter Stützpunkt).
- Der rechte Unterarm wird kurz vor dem Ellenbogengelenk von vorne auf die vordere Kante der großen Wölbung nur mit eigenem Gewicht aufgelegt (dritter Stützpunkt). Dadurch drückt der rechte Arm die Gitarre gegen den linken Oberschenkel und den oberen Teil des Gitarrenbodens an den etwas nach vorne geneigten Oberkörper des Spielers (vierter Stützpunkt).
- Der Unterarm wird auf den höchsten Punkt der Achterform gelegt und darf nicht an der Wölbung seitlich nach unten gleiten, da sonst die Handhaltung verzogen wird und der Daumen (*p*) den anderen Anschlagsfingern (*i m a*) im Wege steht.
- Die rechte Schulter wird etwas nach vorne geneigt, um die Hals-Nackmuskeln zu entspannen.
- Auf die senkrechte Haltung der Gitarrendecke ist besonders zu achten.
- Der obere Rand vom Gitarrenkopf befindet sich ungefähr in Augenhöhe, damit der Oberkörper des Spielers nicht schräg nach links gehalten wird und eventuell Rückenschmerzen verursacht.

Die wichtigste Voraussetzung für die Entwicklung einer guten Spieltechnik ist die richtige Haltung der Gitarre (Abb. 4). Die stabile Haltung der Gitarre beruht auf vier Stützpunkten.

Diese sind:

- 1) der linke Oberschenkel (Hauptstützpunkt)
- 2) der rechte Oberschenkel
- 3) der rechte Unterarm kurz vor dem Ellenbogengelenk
- 4) der Oberkörper (leicht vorgebeugt)



Abb. 5: Das Fußbänkchen ist in der Höhe mehrfach verstellbar. Für den Transport wird es flach zusammengeklappt.