Jürg Hochweber

Finger-Übungen gegen die Gitarre

für Gitarren-Profis

Finger-Exercises Against the Guitar

for Professional Guitarrists

www.hochweber.ch

> Videos: www.hochweber.ch/fingertraining/fingertraining.html

Finger-Übungen gegen die Gitarre

Gegen die Gitarre, was soll das?
Das soll heißen, dass diese Übungen bewusst ungünstig liegen, und auch kontra-intuitiv sind. Viele Muster der Fingerbewegungen haben wir uns ja angewöhnt, und sie sind uns so vertraut, dass wir gar nicht daran denken, dass es auch mal andersrum gehen könnte. Das gilt für die rechte und linke Hand. Und je abstruser die Bewegungen, desto mehr Hirnzellen werden neu aktiviert und Synapsen neu verschaltet.
Wir neigen bekanntlich zur Faulheit. Was oft getan wird, wird automatisiert und benötigt nicht mehr unsere ganze Aufmerksamkeit. Das ist auch gut so, nur so können wir die täglichen Aufgaben bewältigen, und einen Teil der Aufmerksamkeit für etwas anderes einsetzen. Das Gehirn wird aber nur nachhaltig geschärft, wenn es dauernd gefordert wird.

Hier ist also eine Sammlung für Profis, die üblichen Standart-Übungen wie Tonleitern kommen nicht vor.
Einige davon sind so komplex, dass sie in der Praxis in der Literatur nicht vorkommen, etwa Quintolen zusammen mit Triolen. Wer aber die Übungen hier durchtrainiert, wird für mögliche Überraschungen in der Praxis gewappnet sein, denn auch die Reaktion auf Unerwartetes kann in gewissem Sinne automatisiert werden. Was also zunächst als gitarrenfeindlich erscheint, erweist sich schließlich zu einem wahren Wundermittel, auch für die geistige Fitness allgemein.

Kaum zu erwähnen brauch ich, dass es hier nicht um musikalische Schönheit geht; einige Übungen tönen zwar ansprechend, andere hingegen scheußlich. Immerhin habe ich stets 2, 4 oder 8-taktige Phrasen verwendet, damit die Wiederholungen natürlich und flüssig werden.

Jürg Hochweber, 2024

Finger exercises against the guitar

*Against the guitar, what's the point?
That means that these exercises are deliberately placed in an unfavorable position and are also counter-intuitive. We have become accustomed to many patterns of finger movements and they are so familiar to us that we don't even think that it could be the other way round. This applies to the right and left hand. And the more absurd the movements, the more brain cells are newly activated and synapses are rewired.*

We are known to be lazy. What is done often becomes automated and no longer requires our full attention. That's a good thing, because it's the only way we can manage our daily tasks and use some of our attention for something else. But the brain only becomes sharper in the long term if it is constantly challenged.

So here is a collection for professionals; the usual standard exercises such as scales are not included.

Some of them are so complex that they do not appear in literature in practice, such as quintuplets together with triplets. But anyone who practices the exercises here will be prepared for possible surprises in practice, because the reaction to the unexpected can also be automated in a certain sense. So what initially seems to be hostile to the guitar ultimately turns out to be a real miracle cure, also for mental fitness in general.

Needless to say, this is not about musical beauty; some exercises sound appealing, while others sound awful. At least I always used 2, 4 or 8-bar phrases so that the repetitions are natural and fluid.

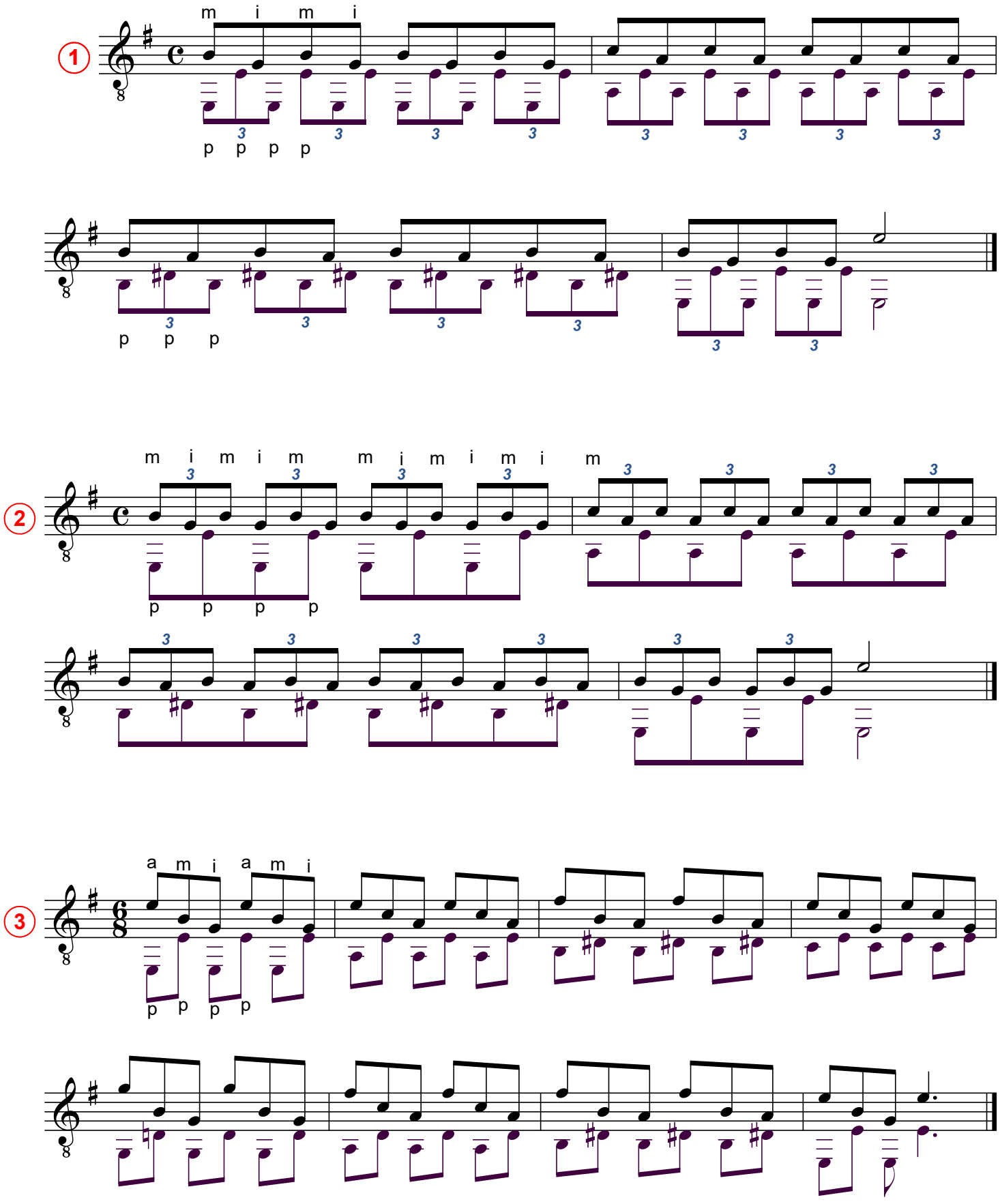
Jürg Hochweber, 2024

Titelbild: Jenya Hitz https://jenyahitz.com/

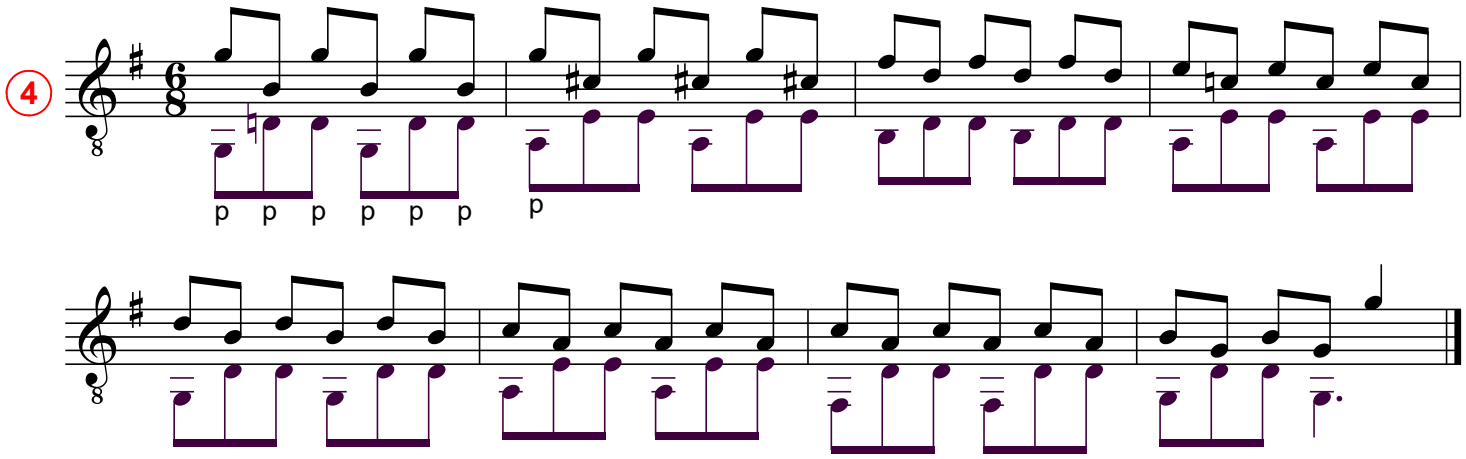
Finger-Übungen gegen die Gitarre

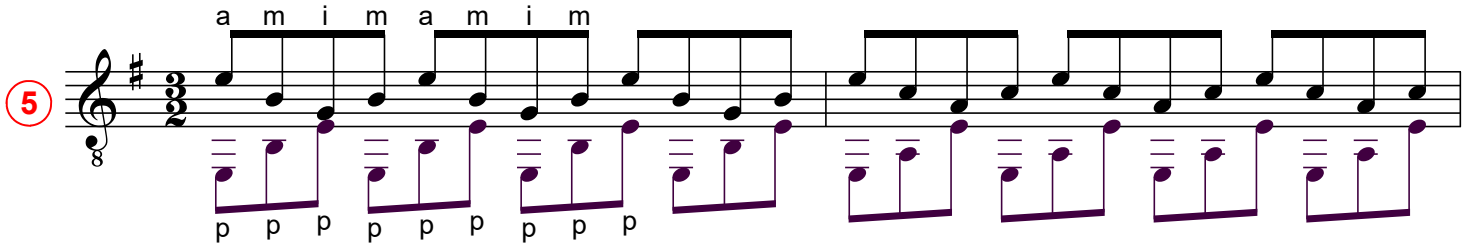
Finger-Exercises Against the Guitar

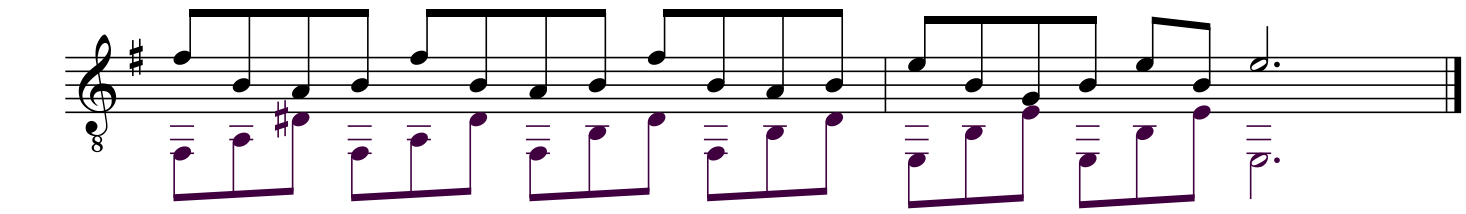
Jürg Hochweber

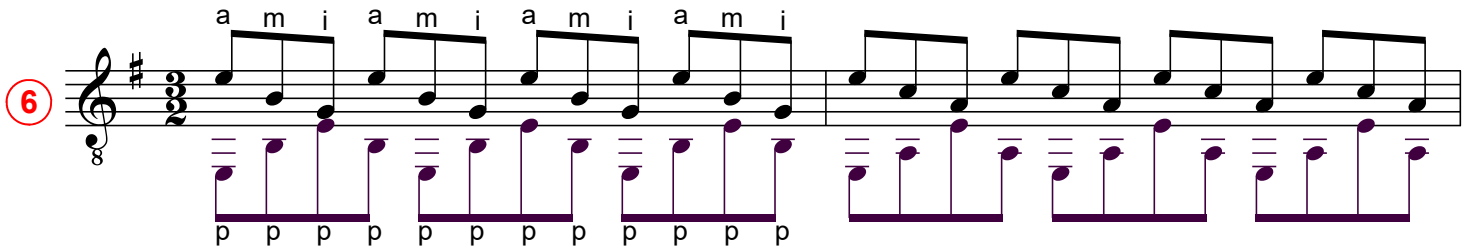


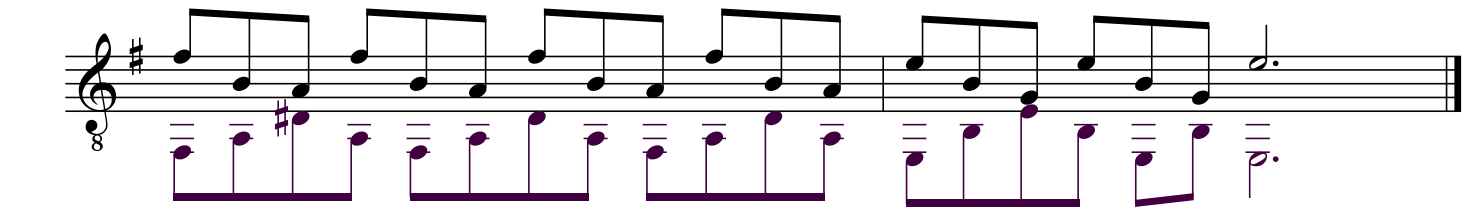
© 2024 free under: https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0

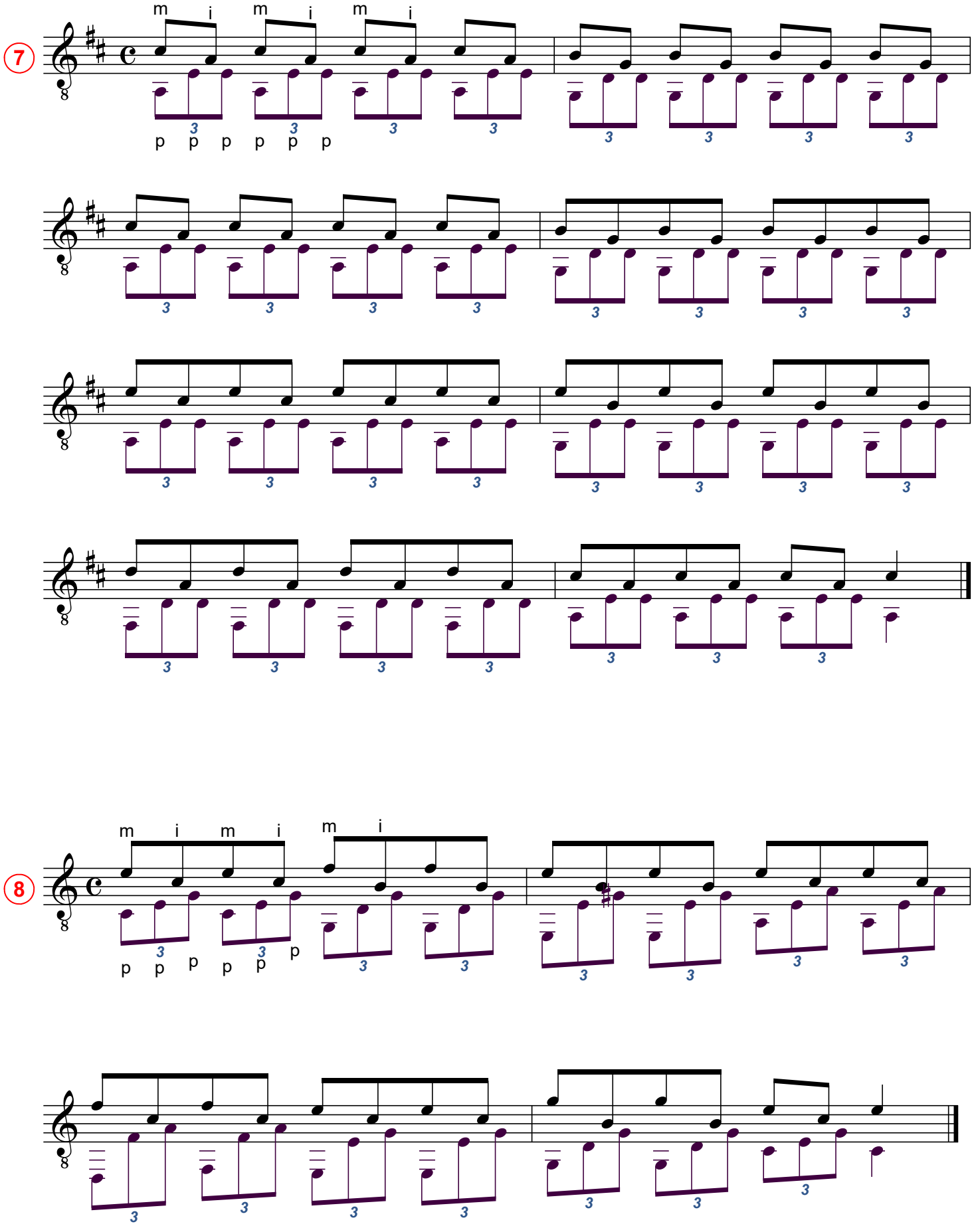

4
p p p p p p
p

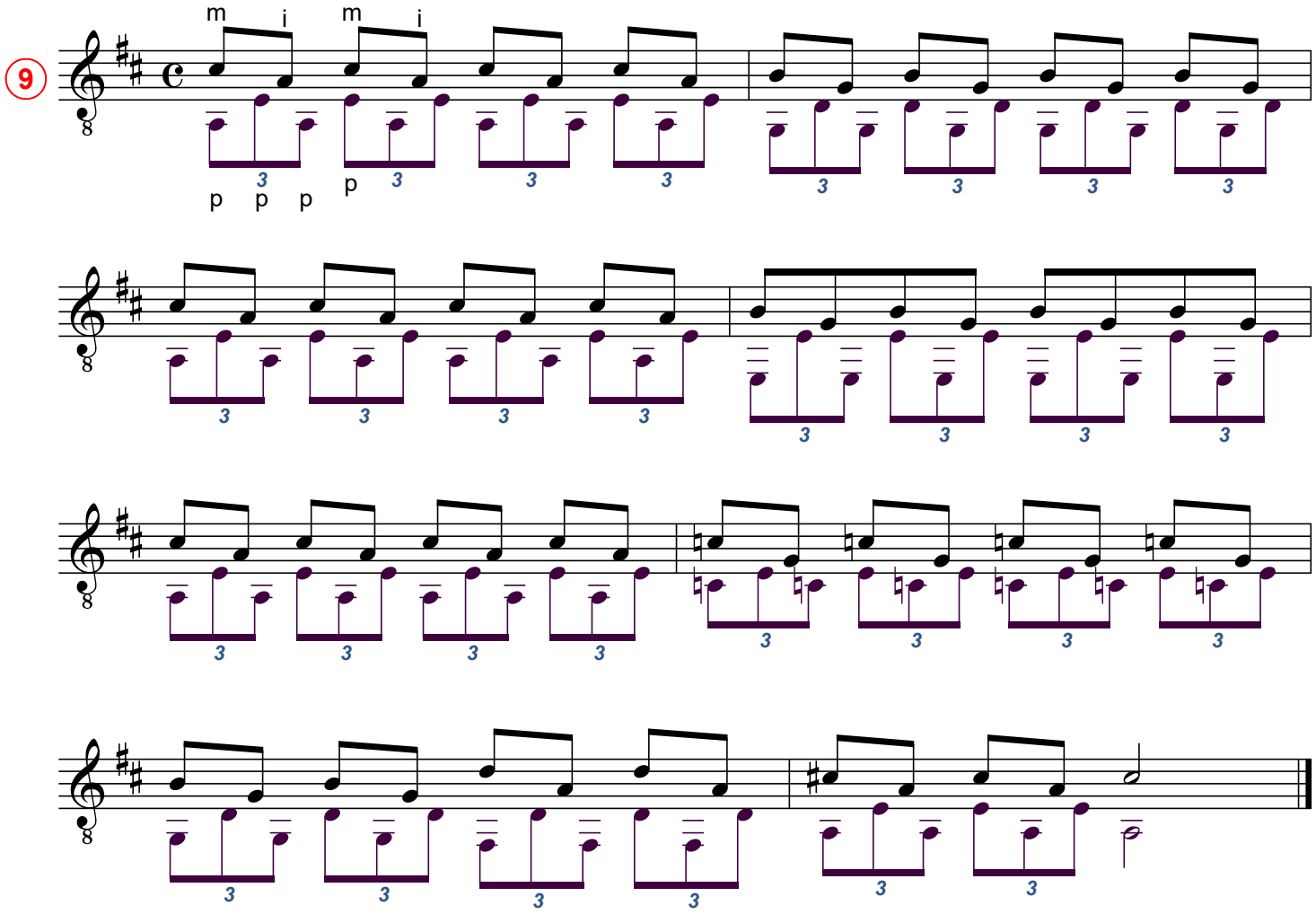

5
a m i m a m i m
p p p p p p p p p



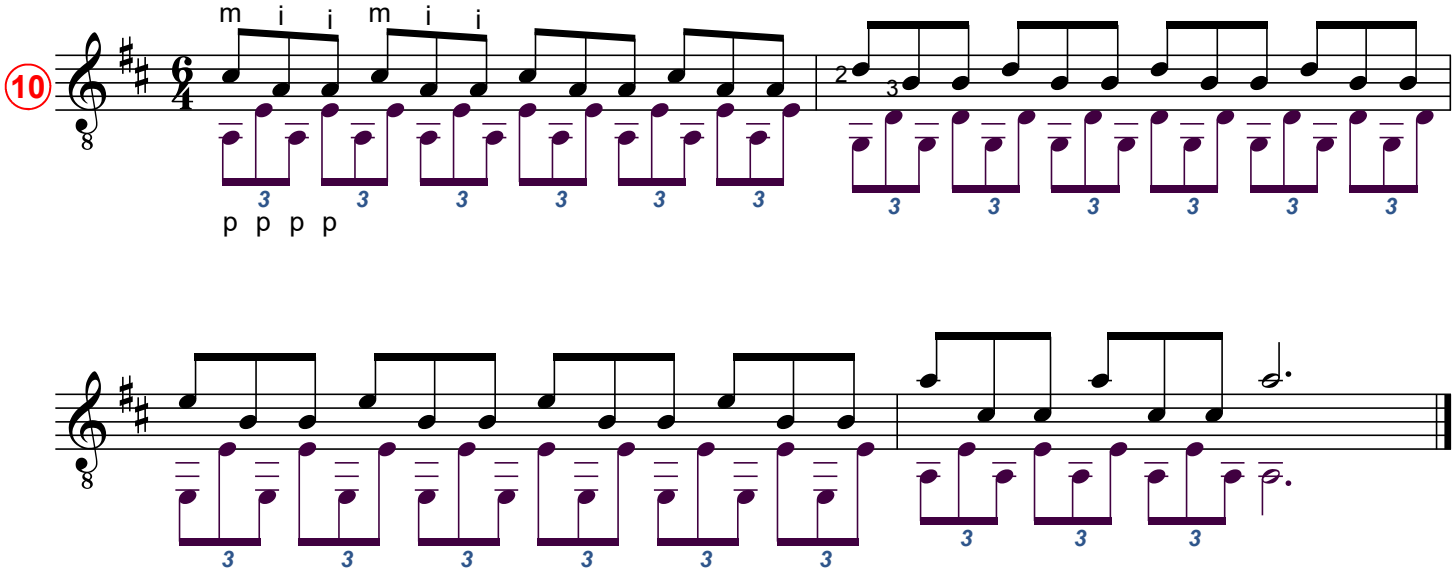

6
a m i a m i a m i a m i
p p p p p p p p p p p p

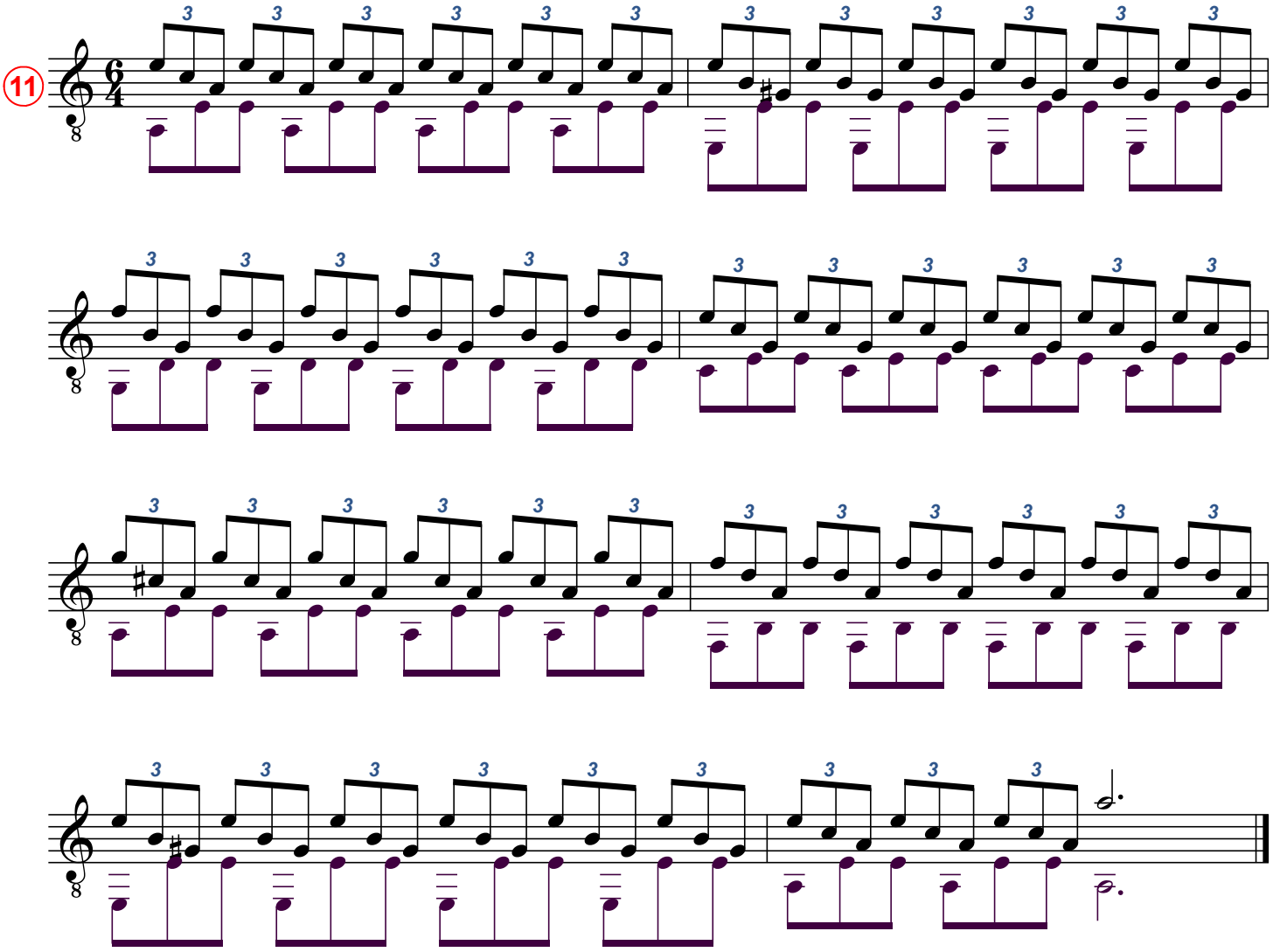


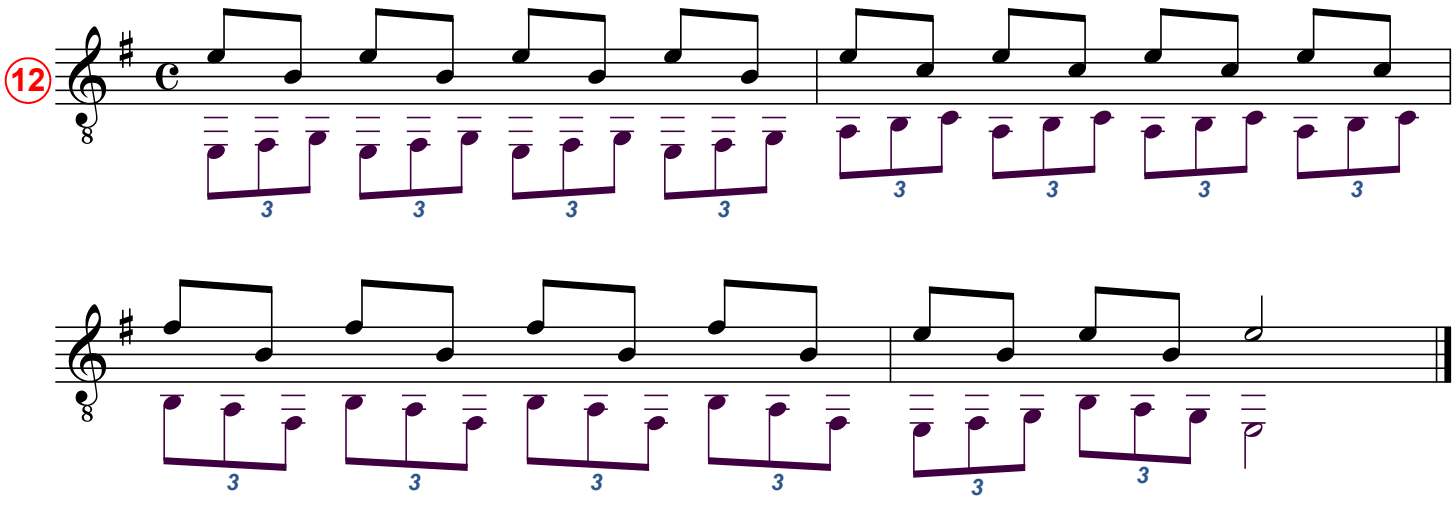

7
m i m i m i
p p p p p p
8
m i m i m i
p p p p p p

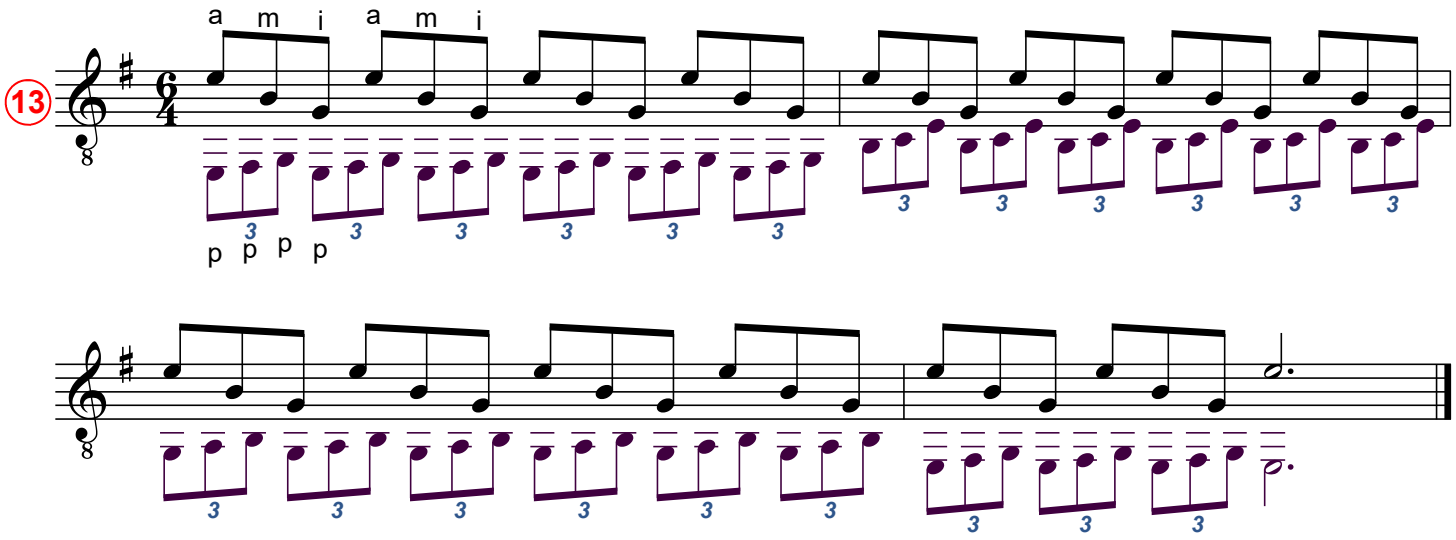


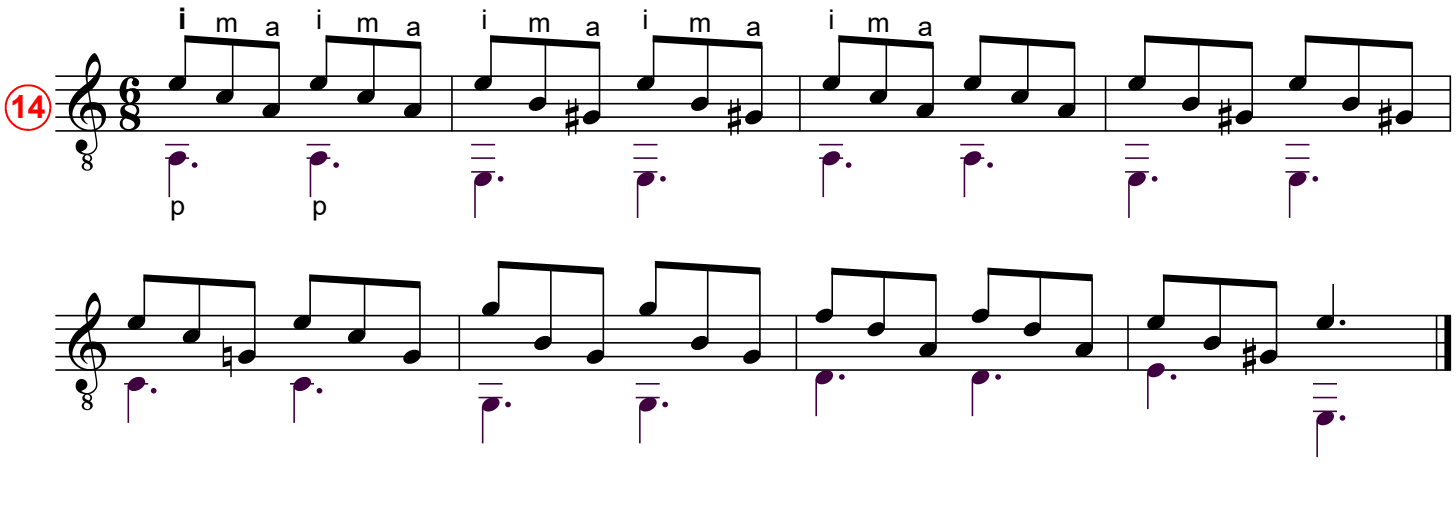
(Alternativ: a m i a m i)

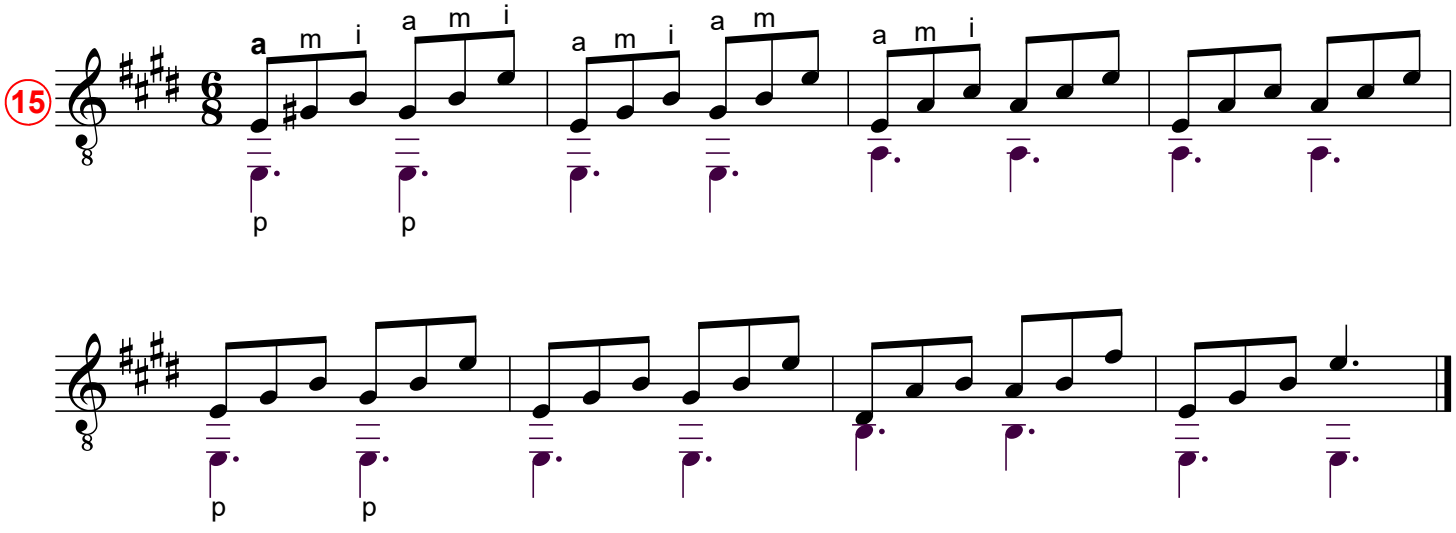


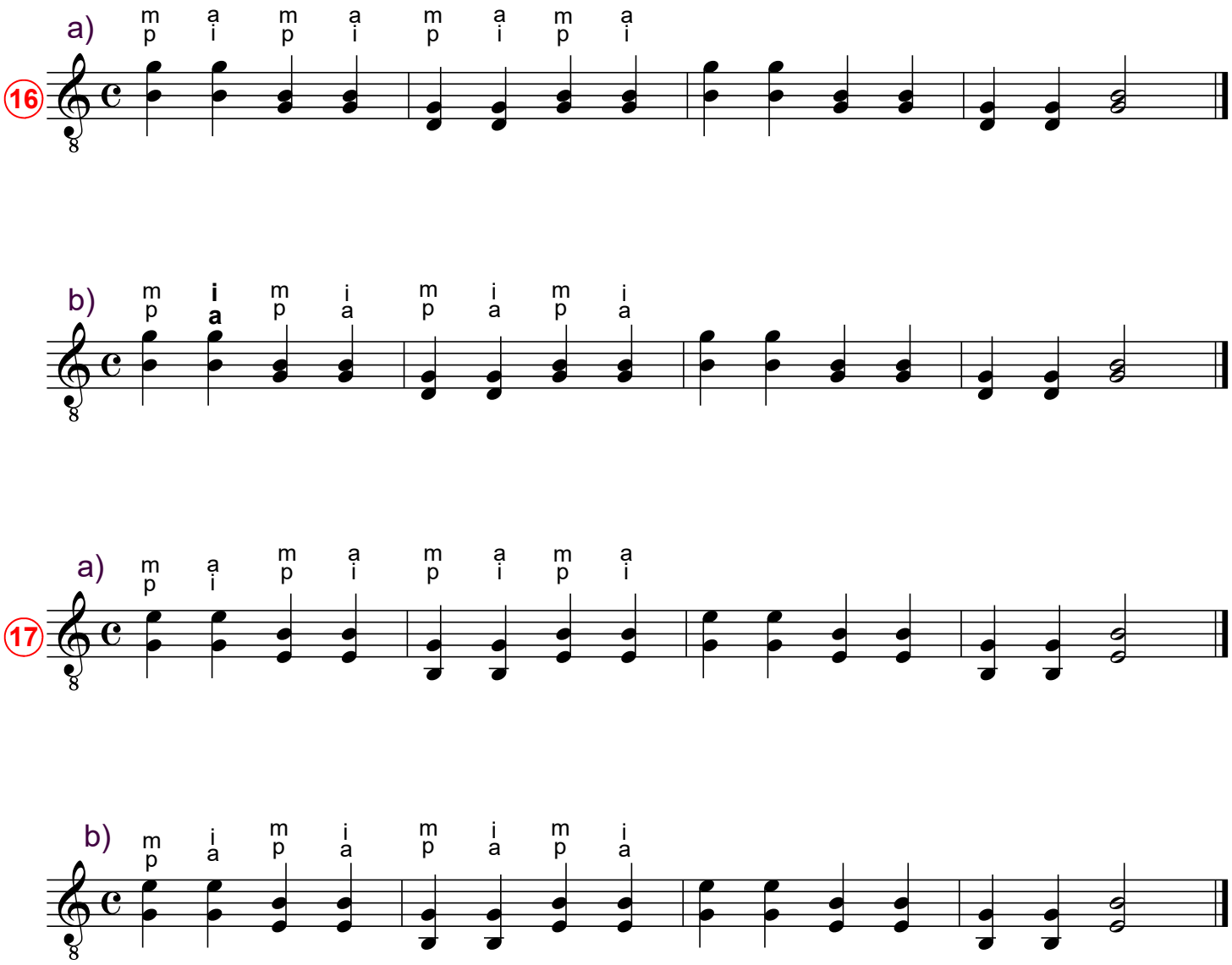

11


12

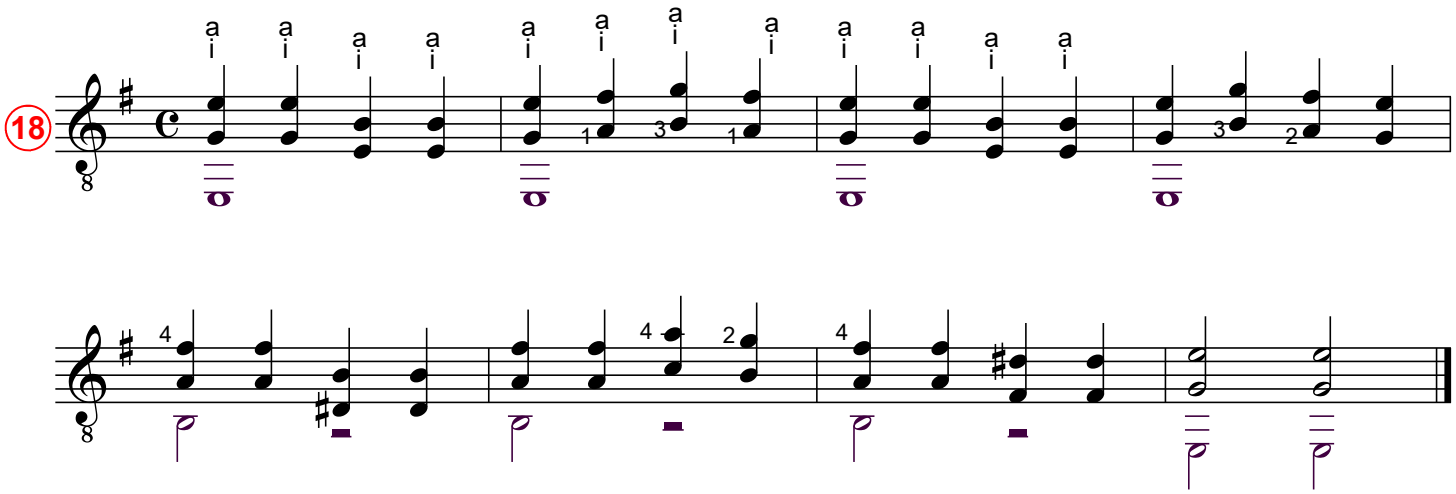

13
a m i a m i
p p p p
3

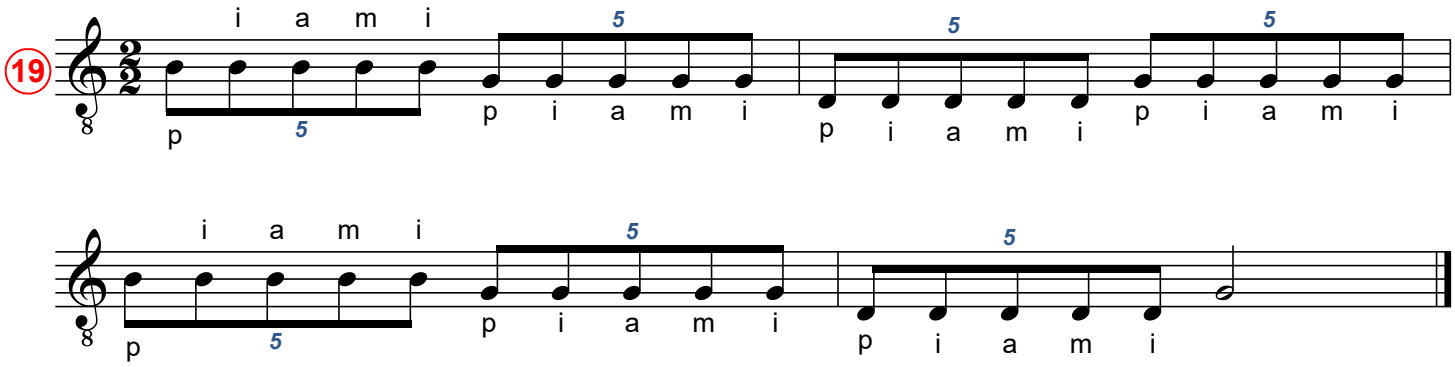

14
i m a i m a i m a i m a i m a
p p

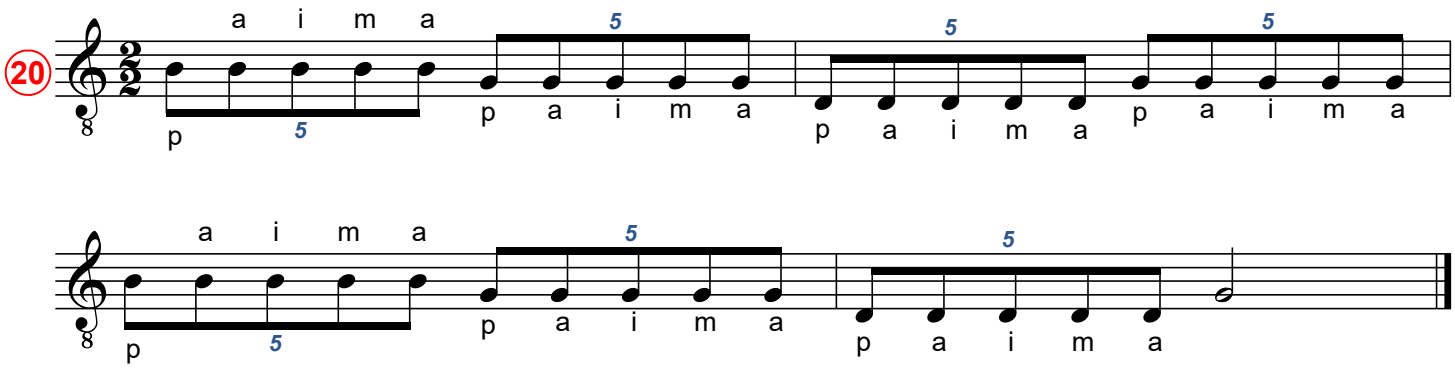

15
a m i a m i a m i a m i a m
p p

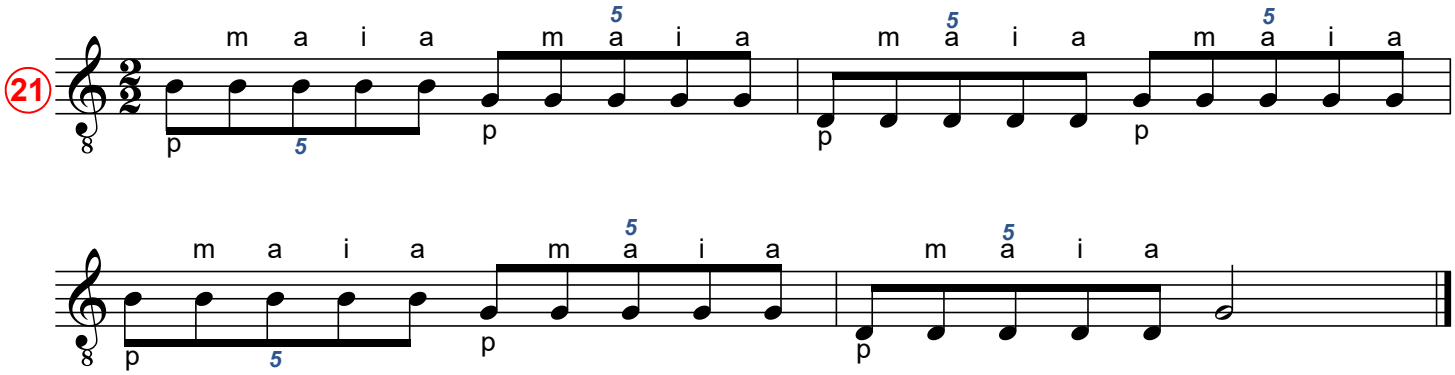


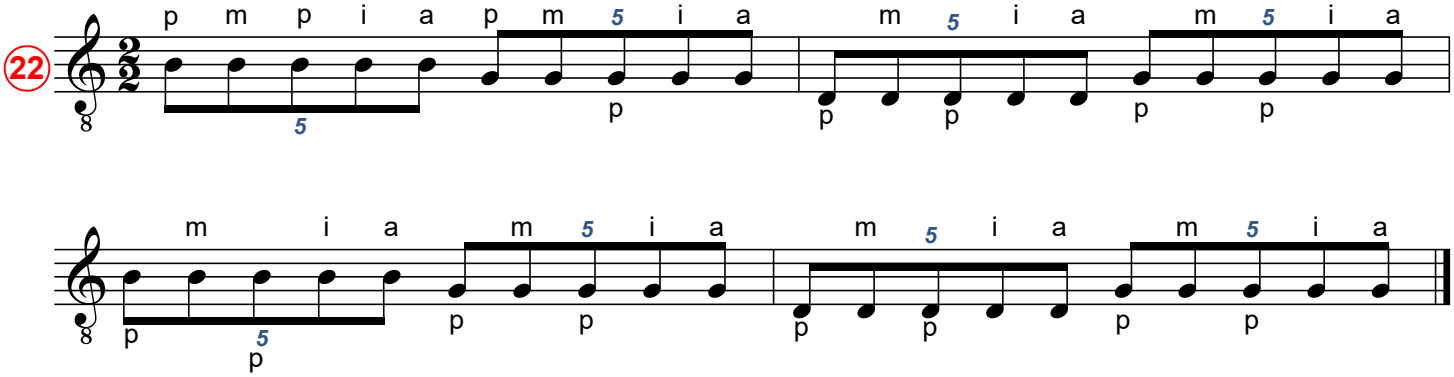
Beide, a und i, sollen apoyando gespielt werden.

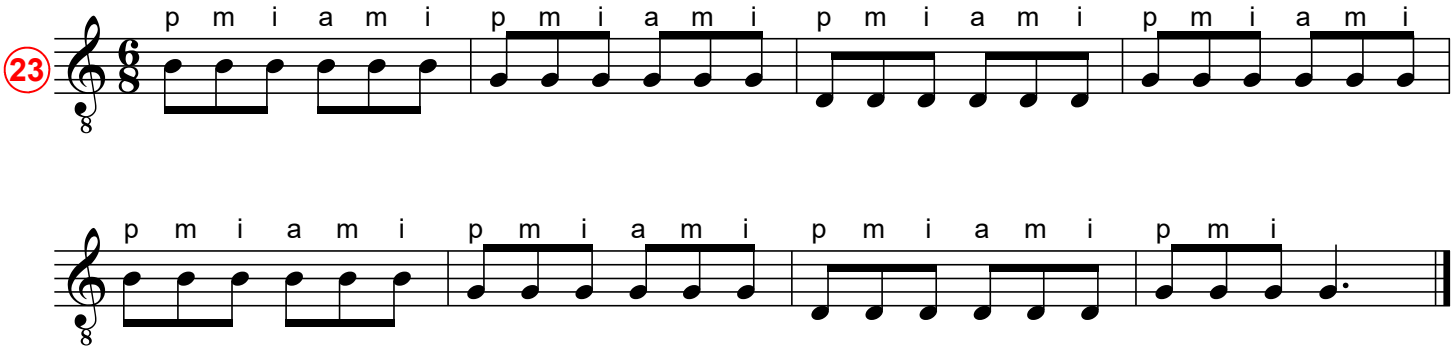


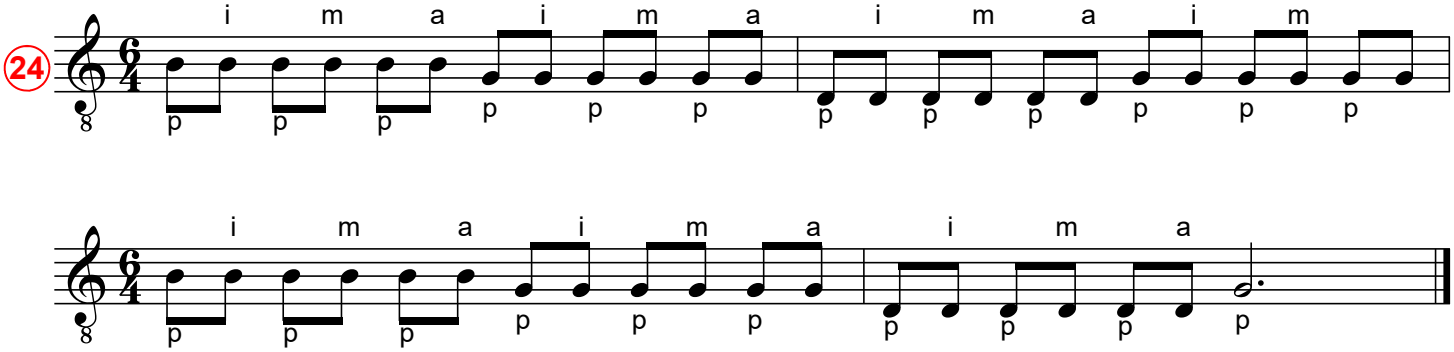

19
i a m i
p 5
p i a m i
5
p i a m i
5
p i a m i
i a m i
p 5
p i a m i
5
p i a m i


20
a i m a
p 5
p a i m a
5
p a i m a
5
p a i m a
a i m a
p 5
p a i m a
5
p a i m a

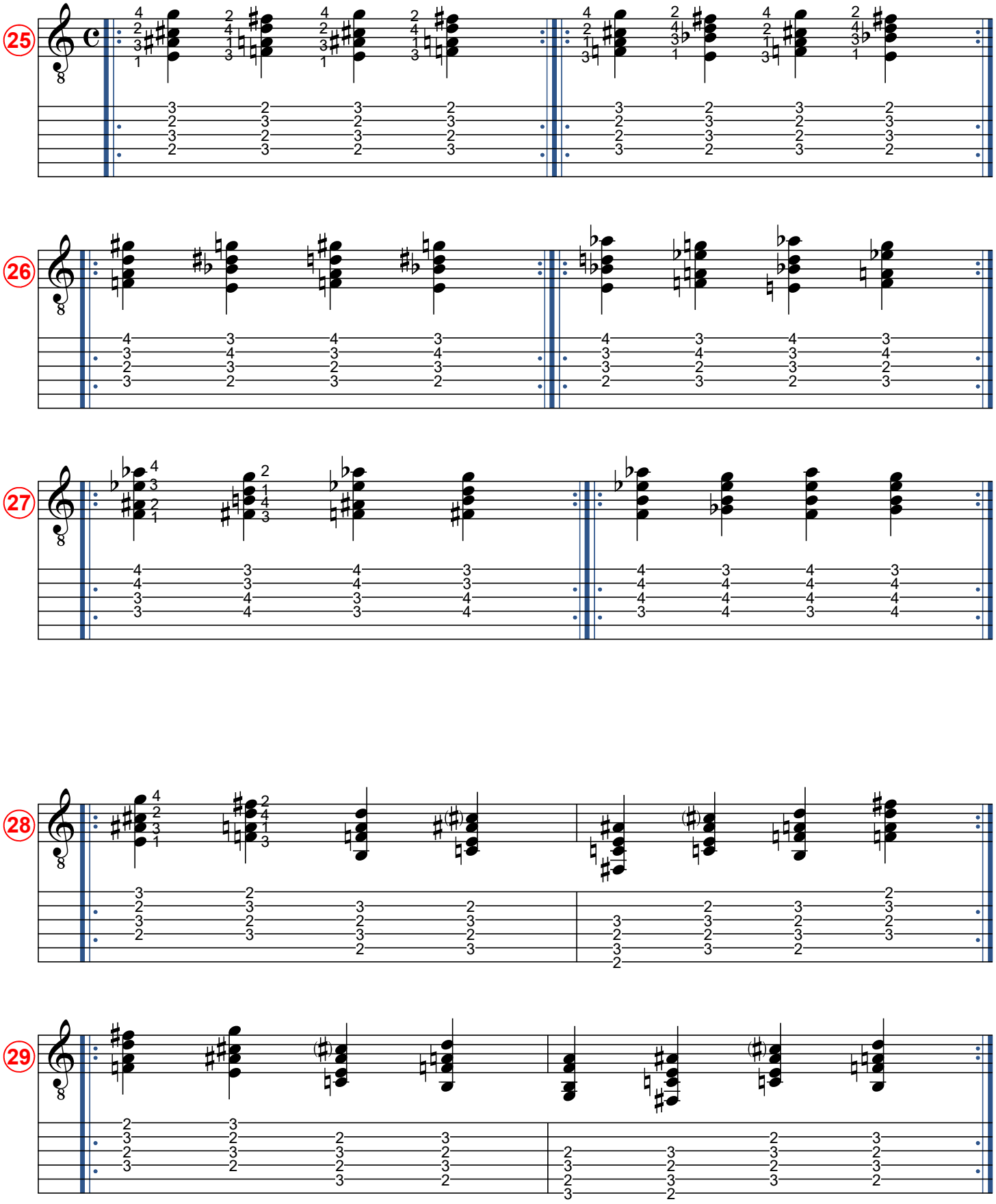

21
m a i a
p 5
p
5
p
5
p
m a i a
p 5
p
5
p

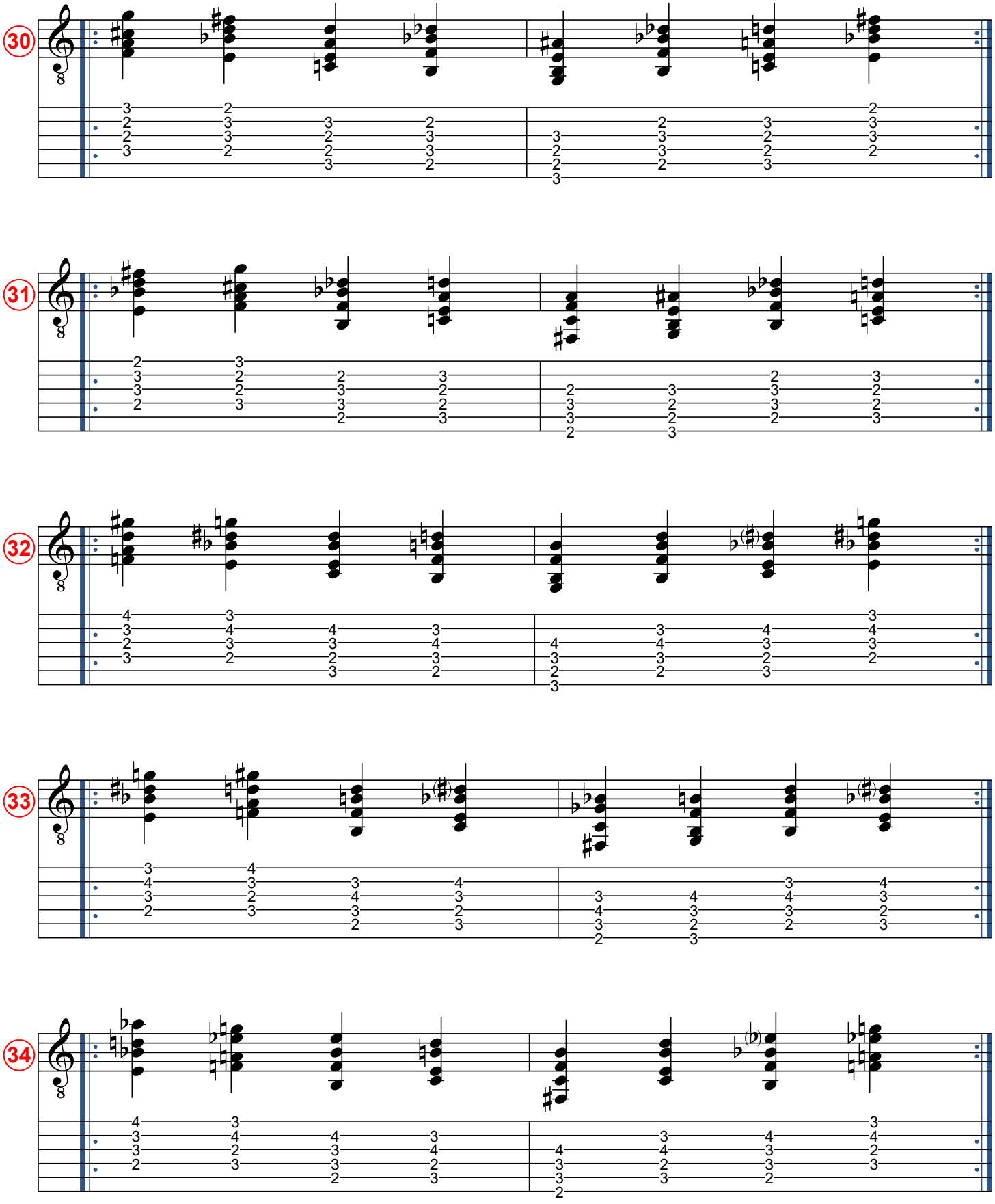

22
p m p i a p m 5 i a
m 5 i a
m 5 i a
m i a
m 5 i a
m 5 i a
m 5 i a

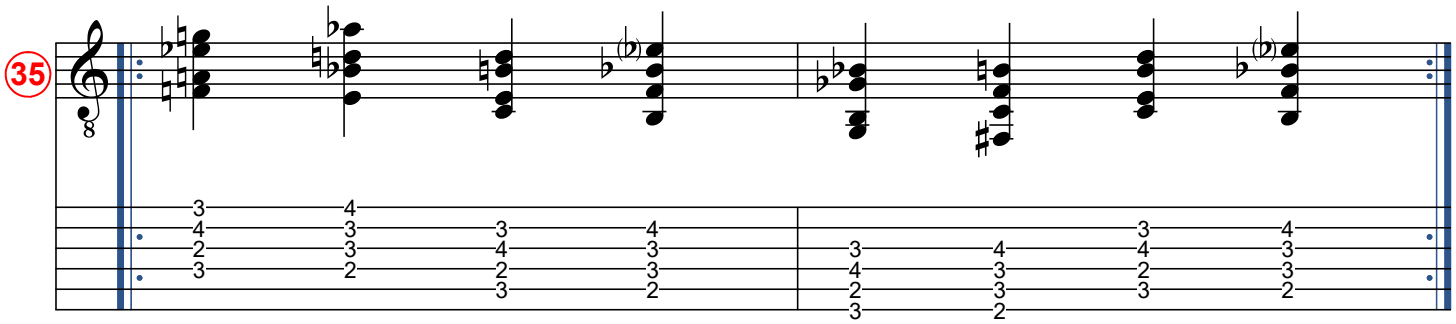

23
p m i a m i
p m i a m i
p m i a m i
p m i a m i
p m i a m i
p m i a m i
p m i a m i
p m i a m i
p m i

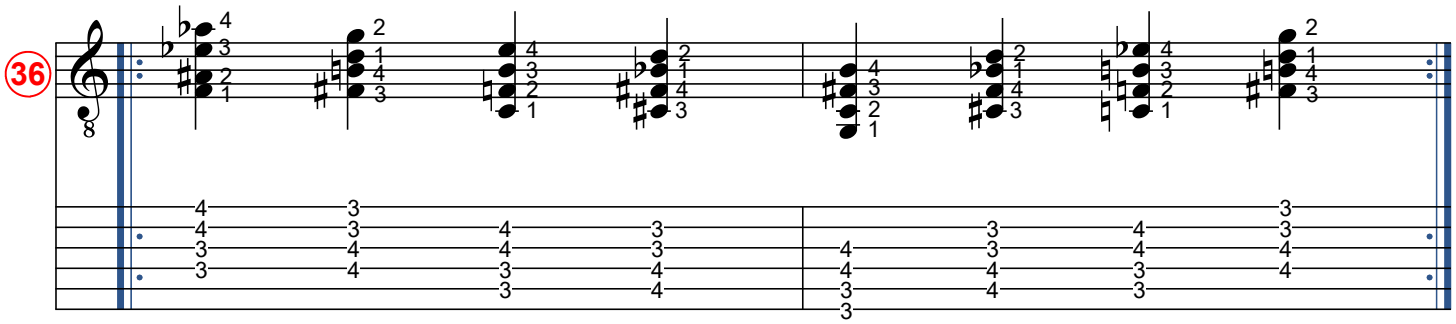

24
i m a i m a
i m a i m
i m a i m a
i m a

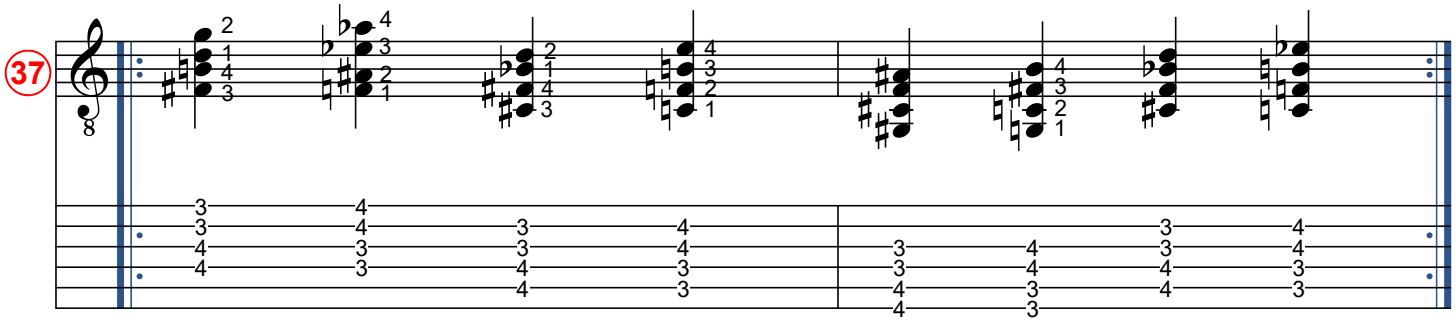
Um die Muster übersichtlicher zu machen, und die Notation zu vereinfachen, habe ich bei den folgenden Übungen Tabulaturen zugefügt.
To make the patterns clearer and simplify the notation, I have added tablature to the following exercises.

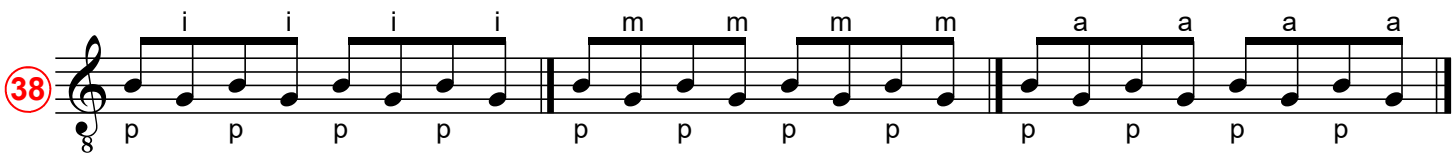


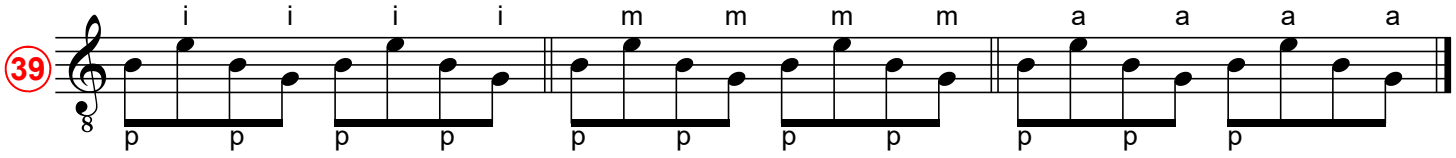

30
31
32
33
34

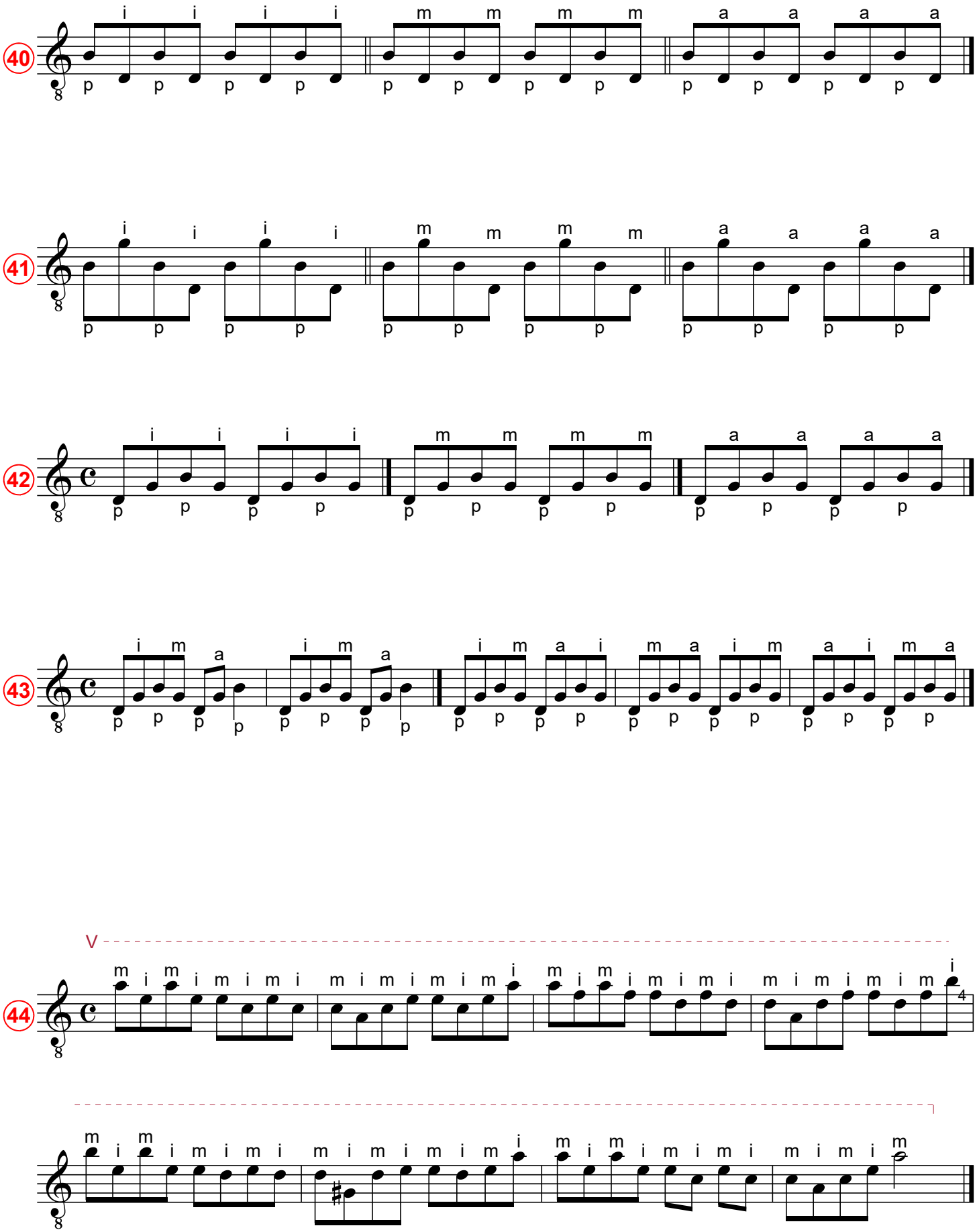

35


36

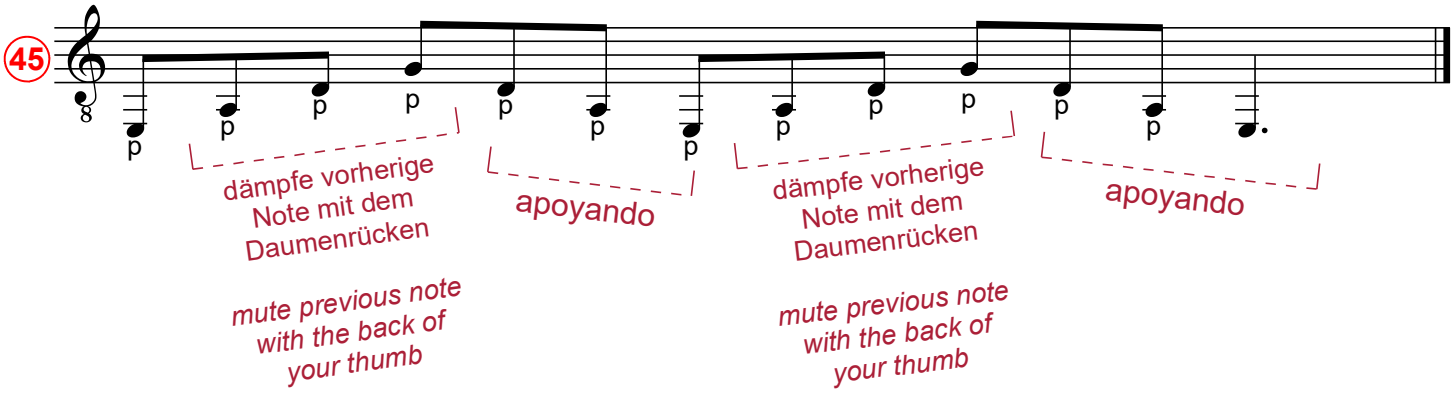

37

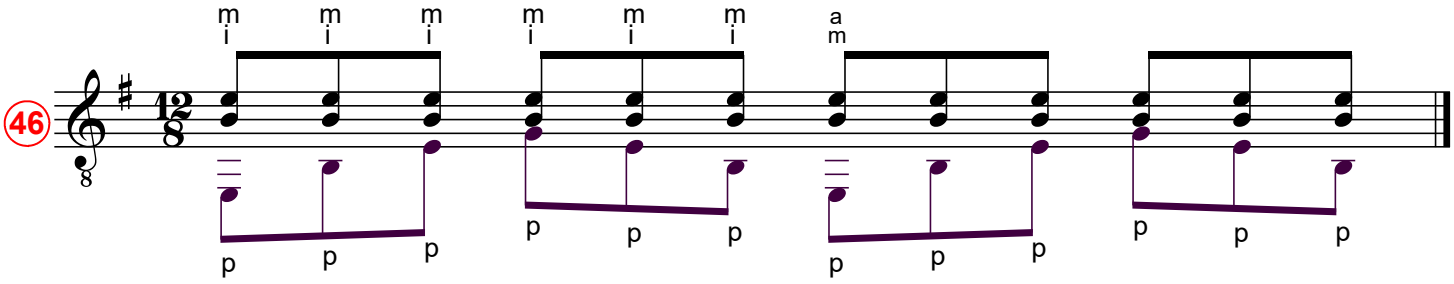

38
i i i i m m m m a a a a
p p p p p p p p p p p p


39
i i i i m m m m a a a a
p p p p p p p p p p p

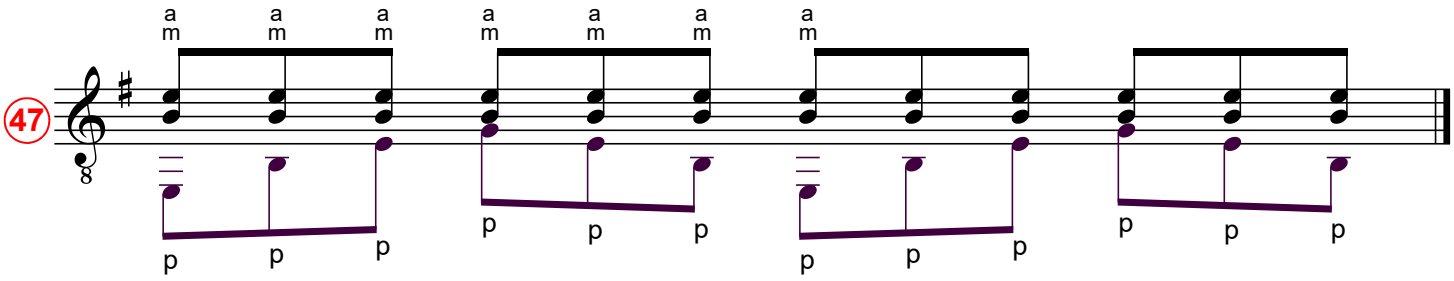

40
41
42
43
44
V

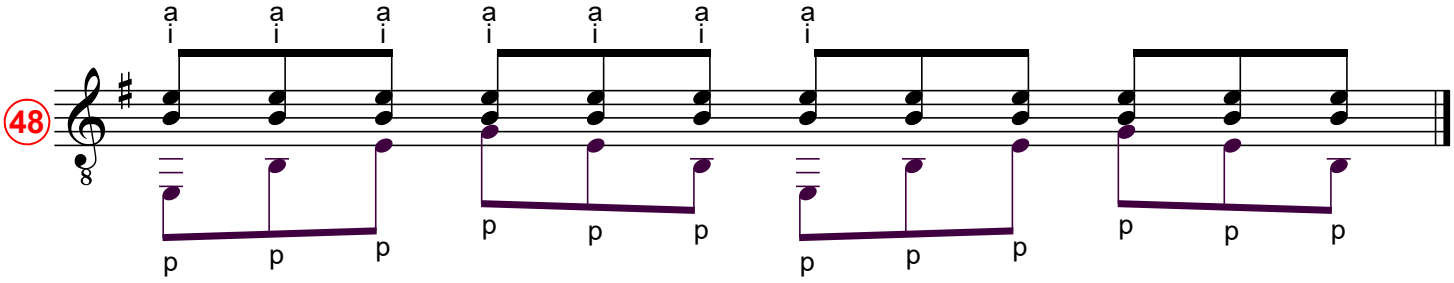
Saiten dämpfen / *Mute the Strings*



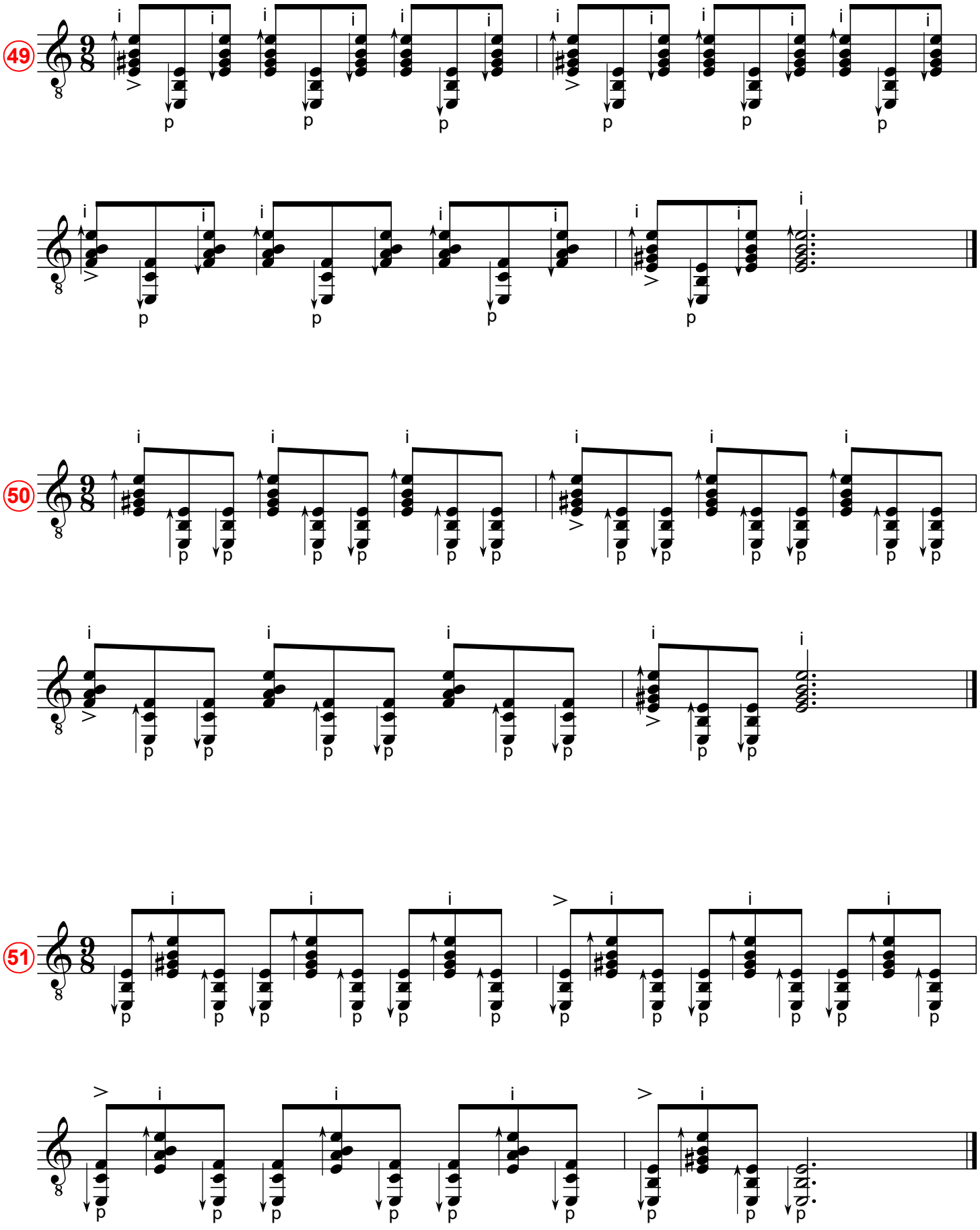


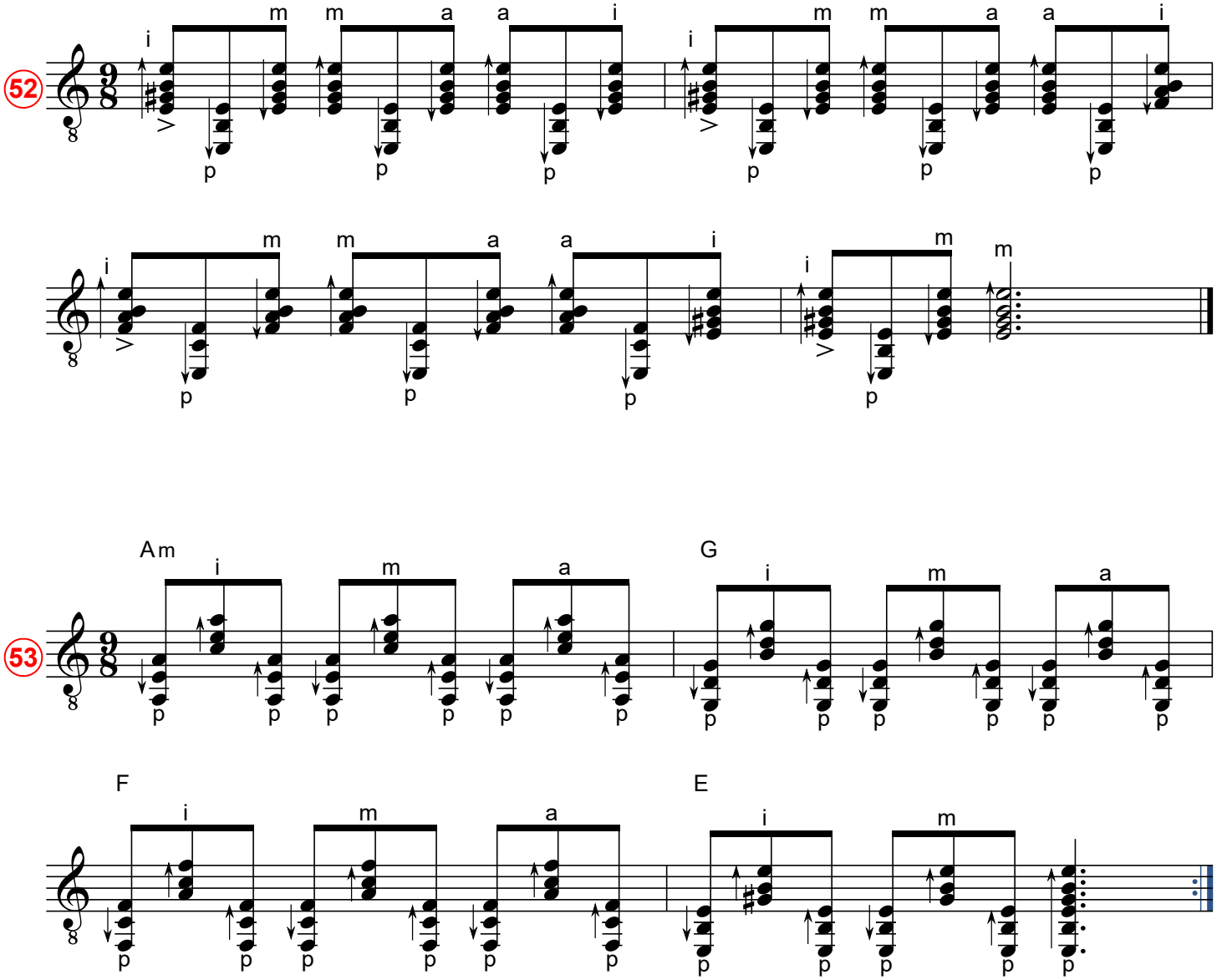
dämpfe Bässe / *mute bass notes*



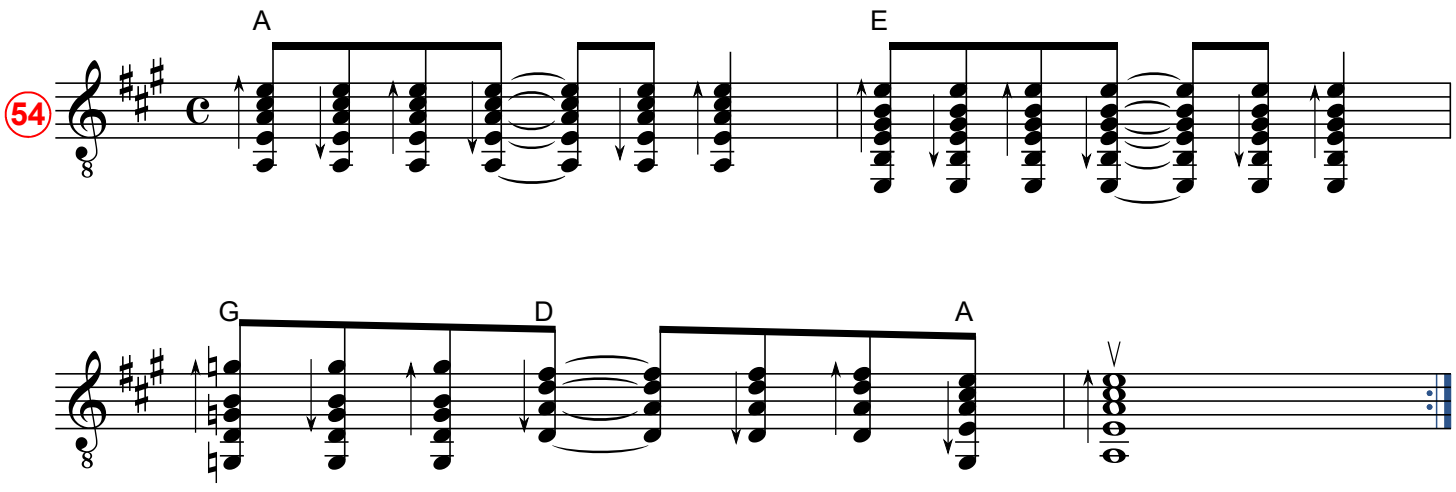


Schlage bei den folgenden Übungen auch mit **m, a, im, am.**
*In the following exercises, also strum with **m, a, im, am***

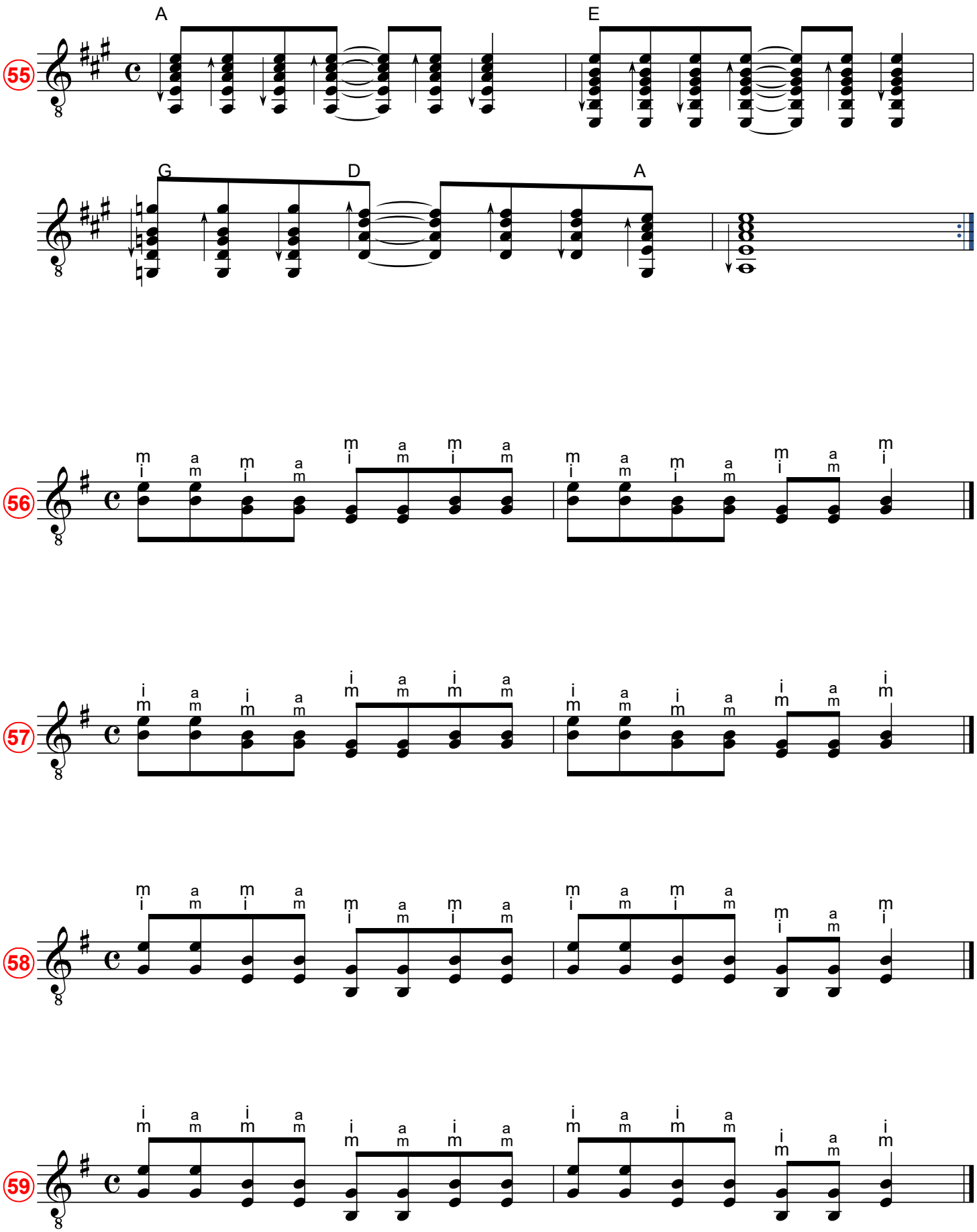


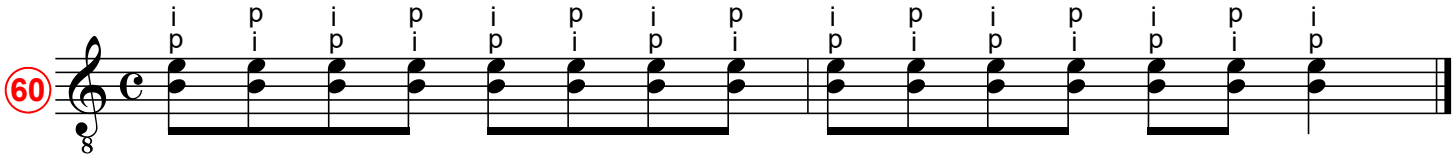


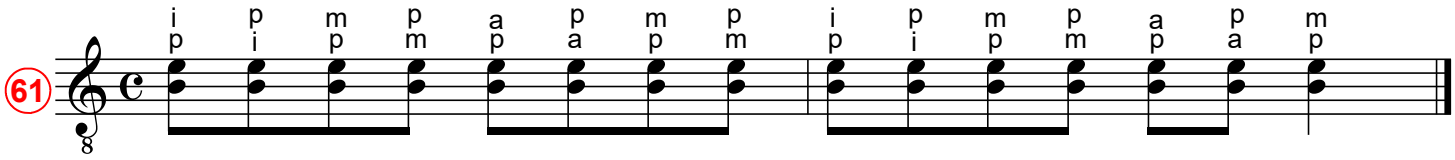
Normale Schlagrichtung / *Normal Strumming Direction*

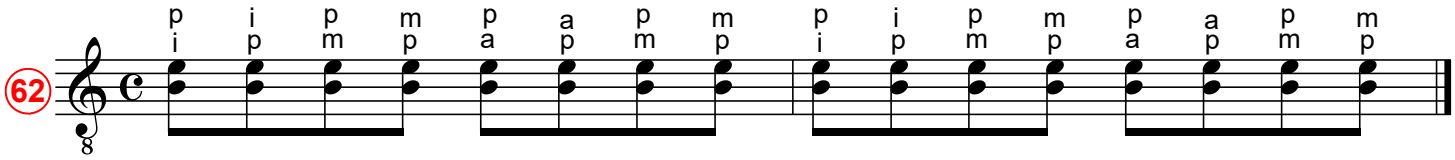


Umgekehrte Schlagrichtung / *Reverse Strumming Direction*

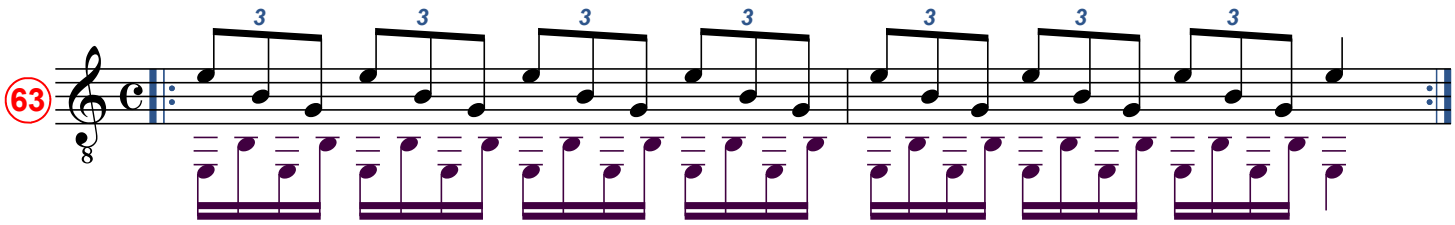






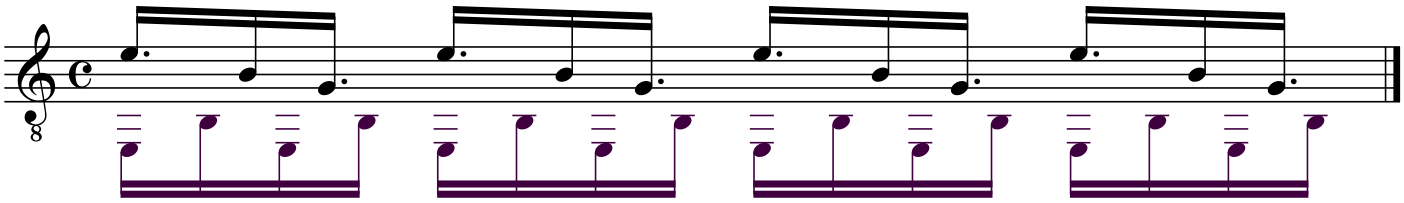


Achtel-Triolen gegen Sechzehntel / *Eighth note triplets versus sixteenth notes*



Pass auf, dass du bei obiger Übung nicht in folgenden Rhythmus gerätst, wo der zweite und dritte Ton der Oberstimme genau zwischen den Sechzehnteln der Unterstimme liegt!

Be careful not to get into the following rhythm during the above exercise, where the second and third notes of the upper part is exactly between the sixteenths of the lower part!

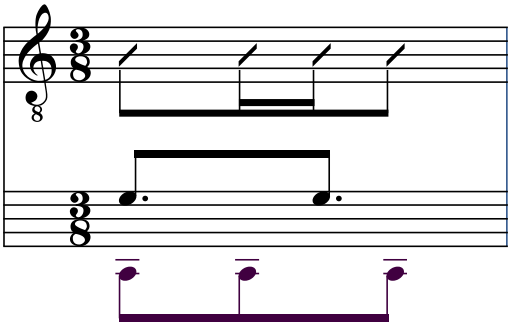


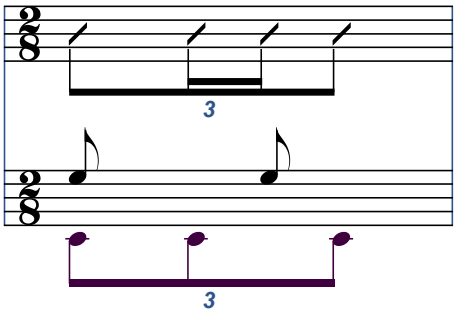
4 gegen 3 , also etwa Achtel-Triolen zusammen mit Sechzehnteln, ist ziemlich trickreich.

4 against 3, i.e. eighth note triplets together with sixteenth notes, is quite tricky.

2 gegen 3 kann ja einfach erlernt werden, indem du den komplementären Rhythmus bildest, wie in den beiden folgenden Beispielen:

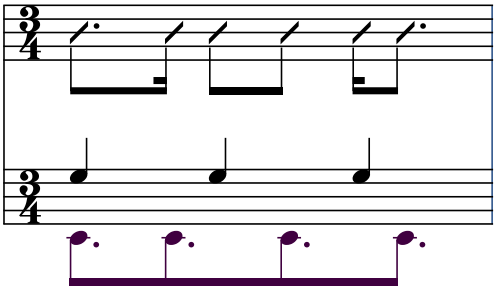
2 against 3 can be learned simply by forming the complementary rhythm, as in the two following examples:

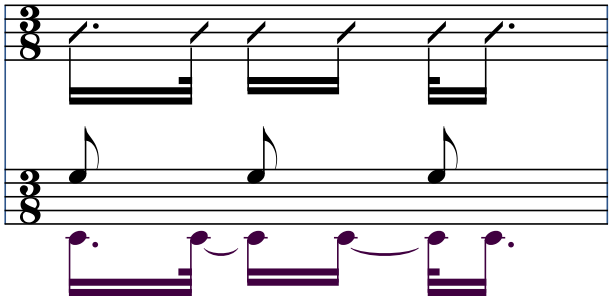




Ähnlich könntest du den komplementären Rhythmus bei 3 auf 4 bilden, wie in den folgenden zwei Beispielen:

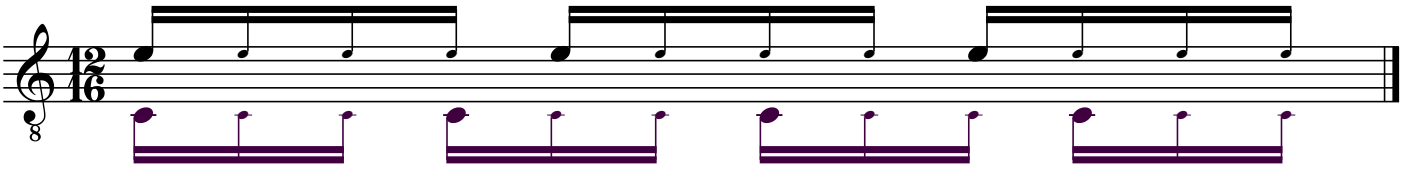
Similarly, you could form the complementary rhythm oft 3 versus 4, like in the following two examples:





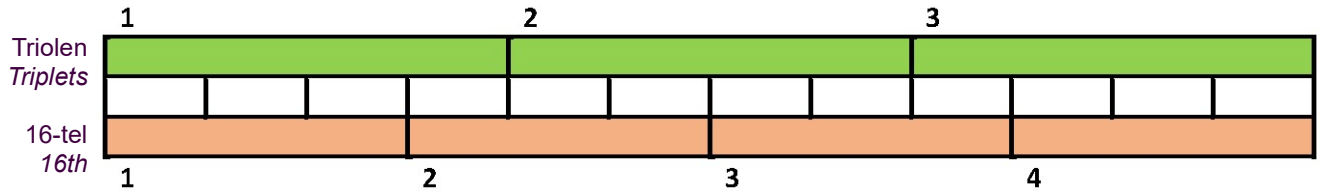
Du kannst auch gedanklich den Takt in 12 Sechzehntel zerlegen, wie unten gezeigt, und nur die fetten Noten spielen oder klopfen:

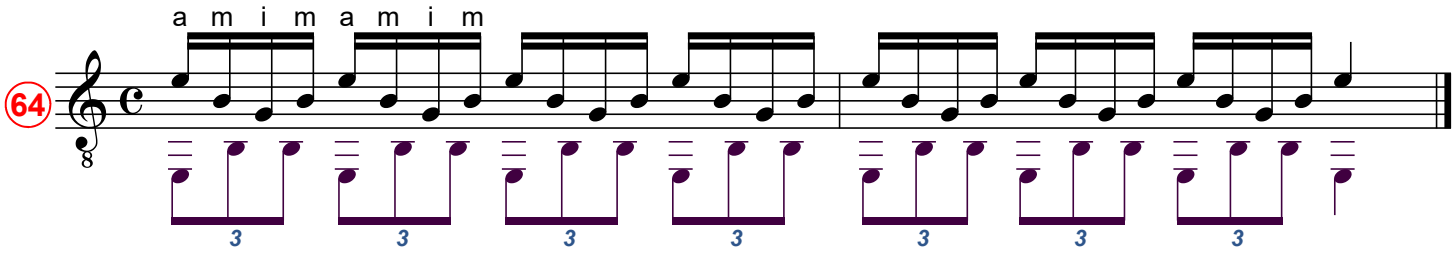
You can also mentally break the bar down into 12 sixteenths, as shown below, and just play or tap the bold notes:



Allerdings ist es vielleicht besser, anhand des folgenden Schemas vorzugehen. Zuerst wird es holperig klingen, aber sobald du die Dreier- und Vierer-Gruppen rauszuhörst, kannst du ausgleichen.

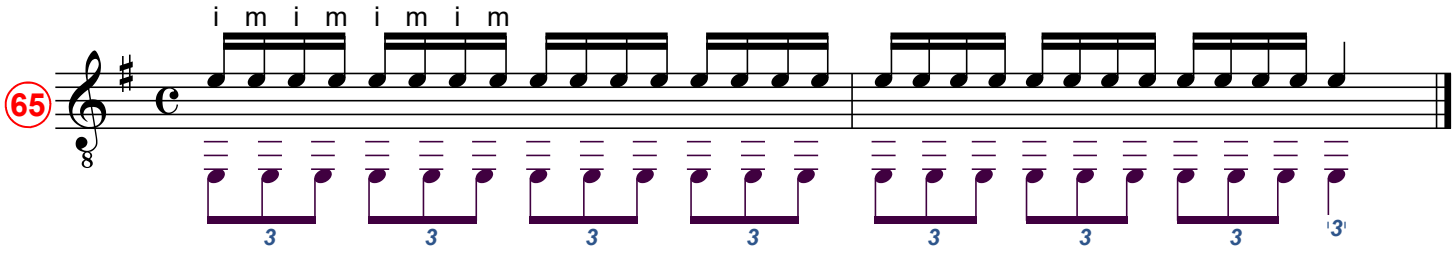
However, it may be better to proceed using the following scheme. It could sound uneven at first, but once you hear the groups of three and four, you'll be able to level it out.

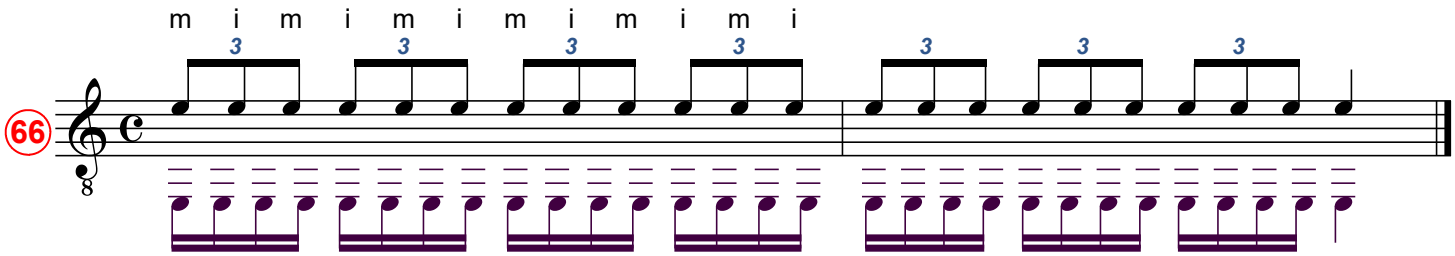


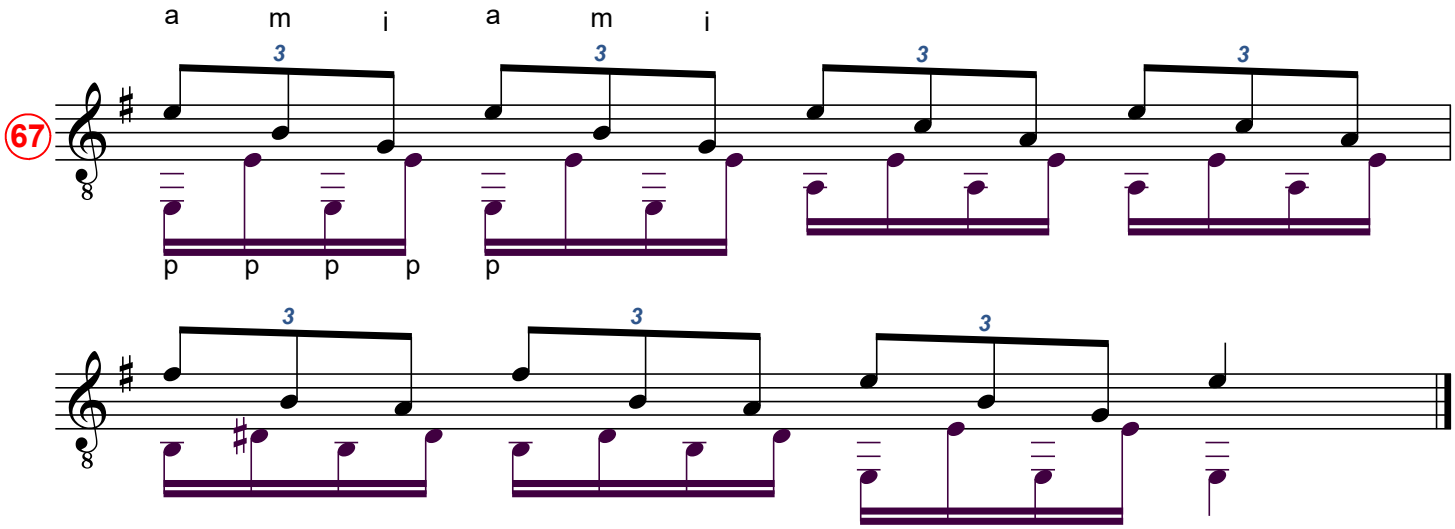


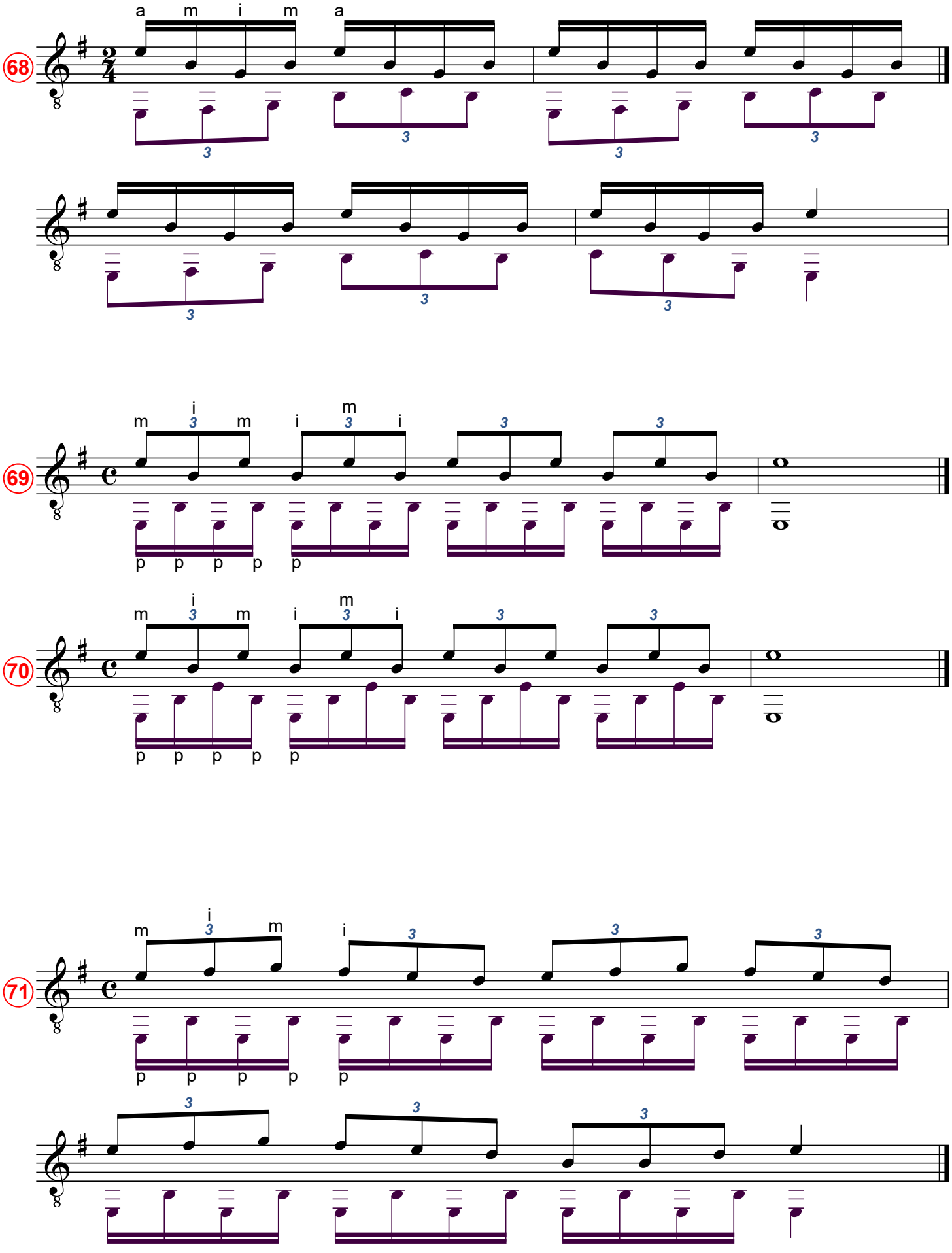
Gleiche Noten, wie im nächsten Beispiel sind möglicherweise schwieriger zu spielen als Arpeggien, da man gerne die Orientierung verliert.

Equal notes, like in the next example, may be more difficult to play than arpeggios because it is harder to keep orientation.

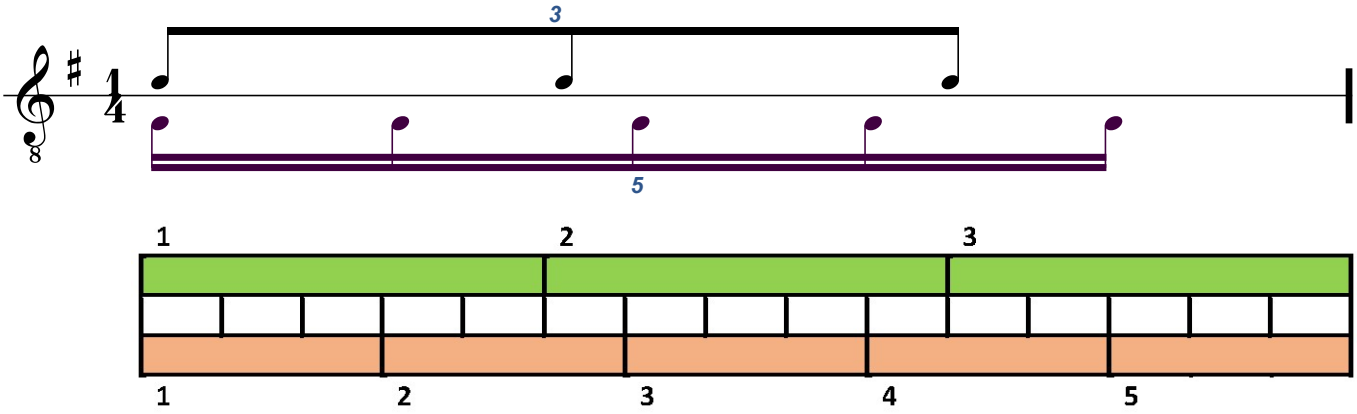






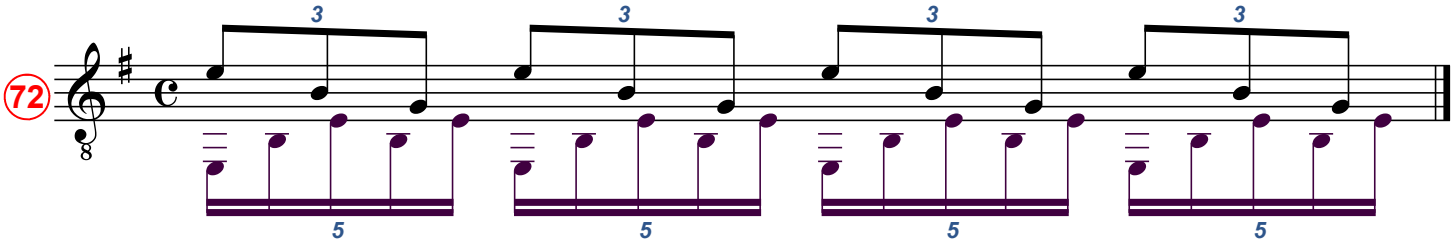

68
a m i m a
69
m i m i m i
70
m i m i m i
71
m i m i

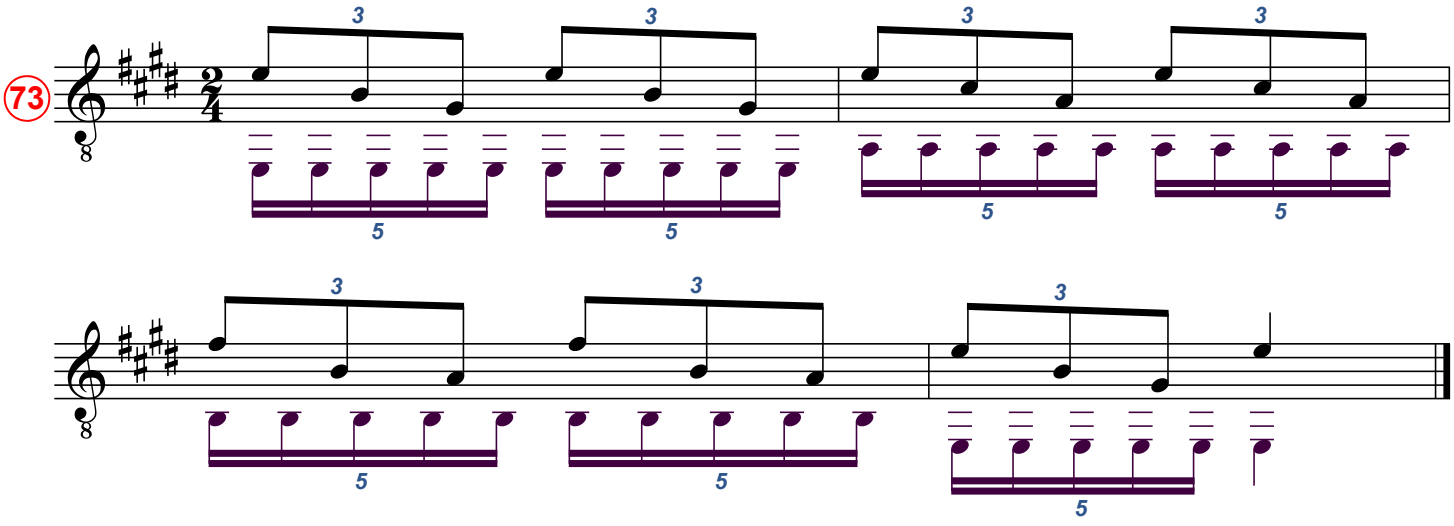
Quintolen / *5-Tuplets*

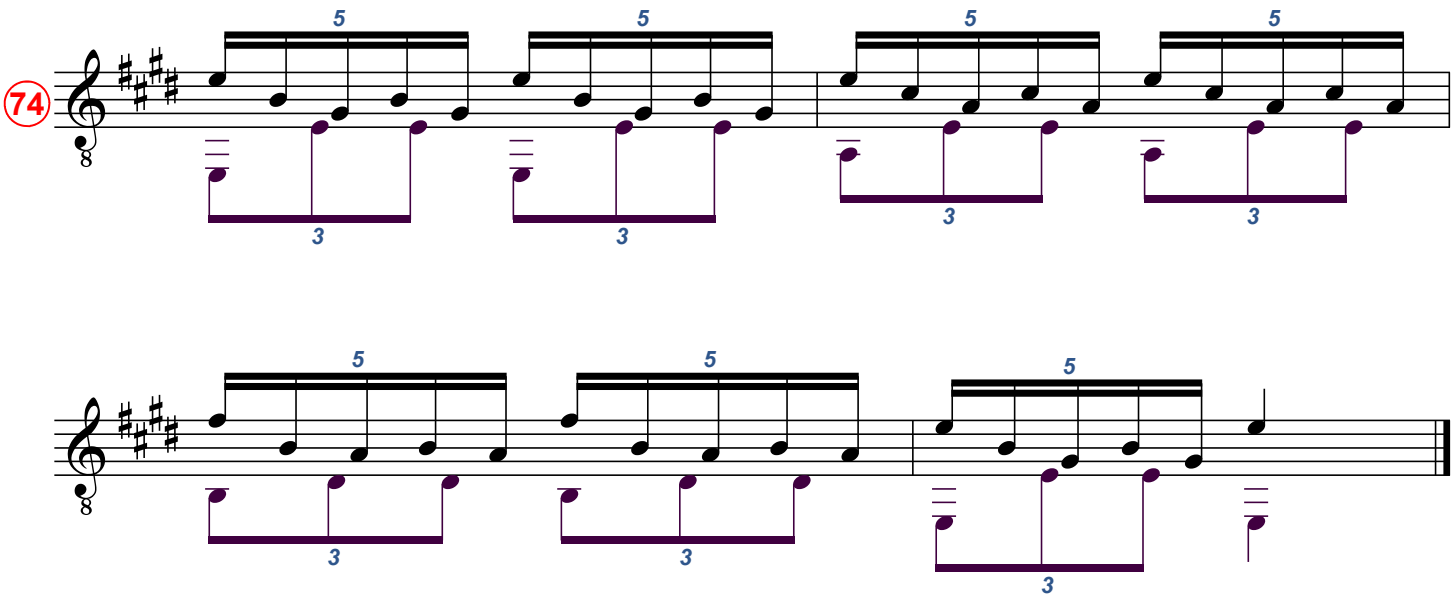


1 Viertel wird theoretisch in 15-tel zerlegt. Praktisch ist es einfacher, zuerst die Quintolen zu spielen, und dann nach Augenmass ungefähr die Triolen dazu zu fügen. Sobald du dann die Triolen auch hörst, wird es regelmäßig.

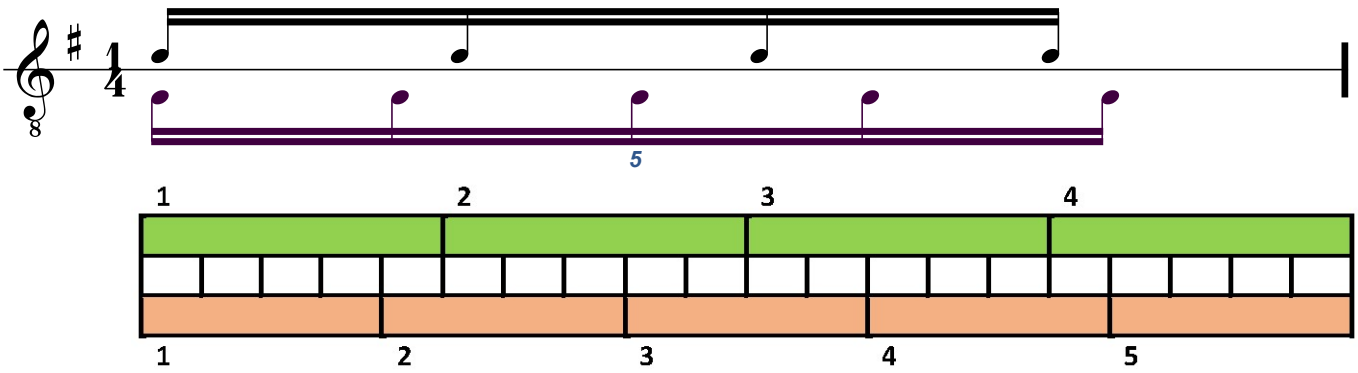
In theory, 1 quarter is broken down into 15ths. In practice, it is easier to play the quintuplets first, and then add the triplets by eye. As soon as you can hear the triplets, it will become regular.





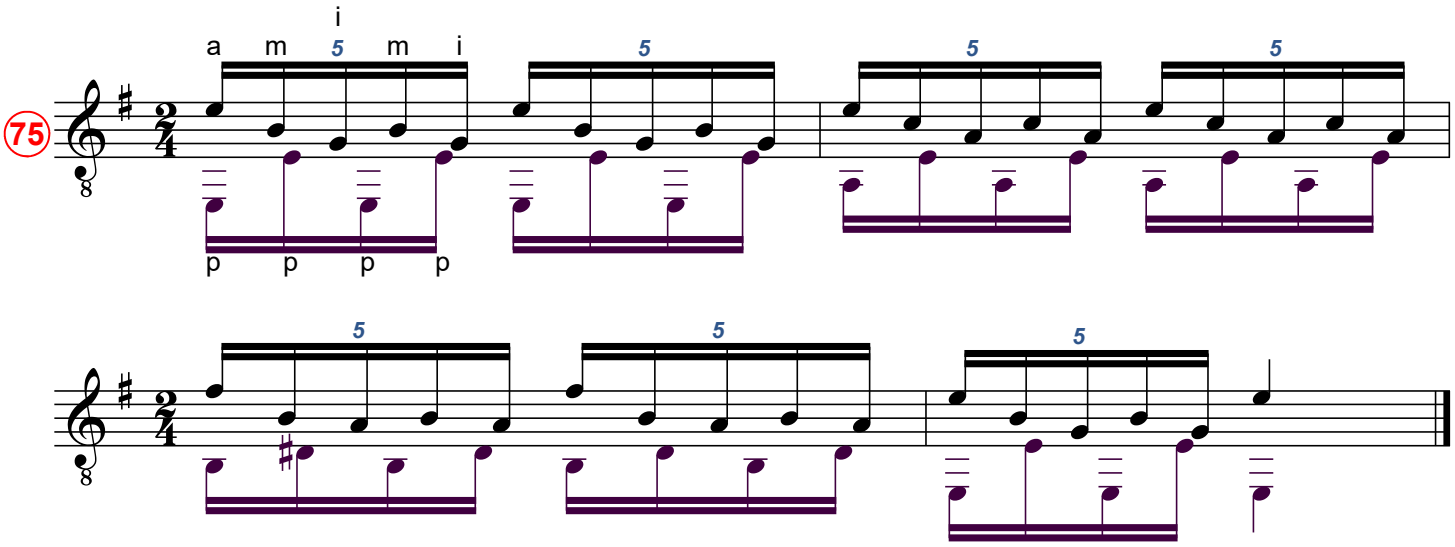


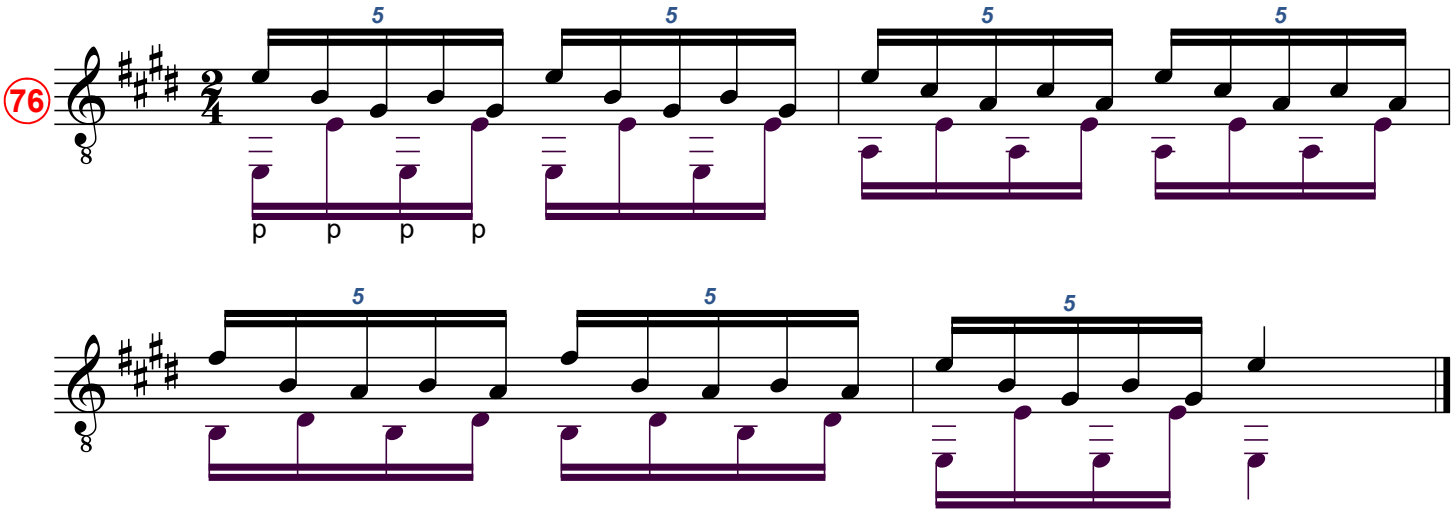
Quintolen mit 16-tel / *Quintuplets with 16th notes*

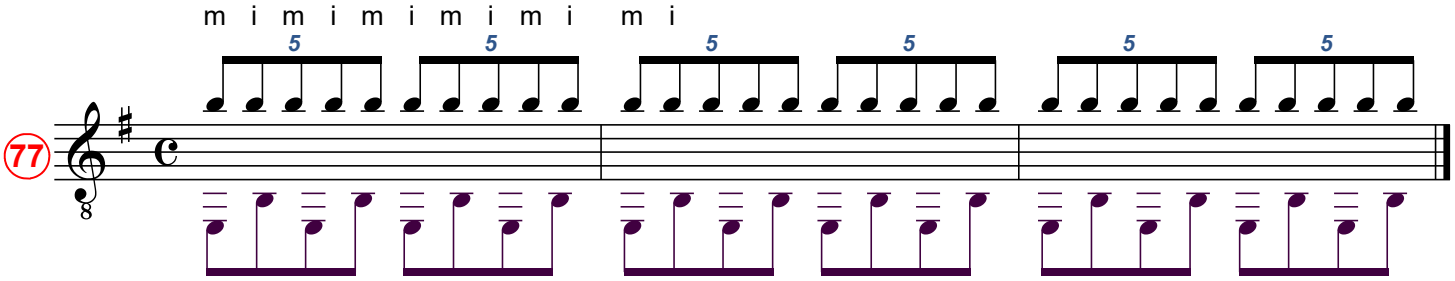


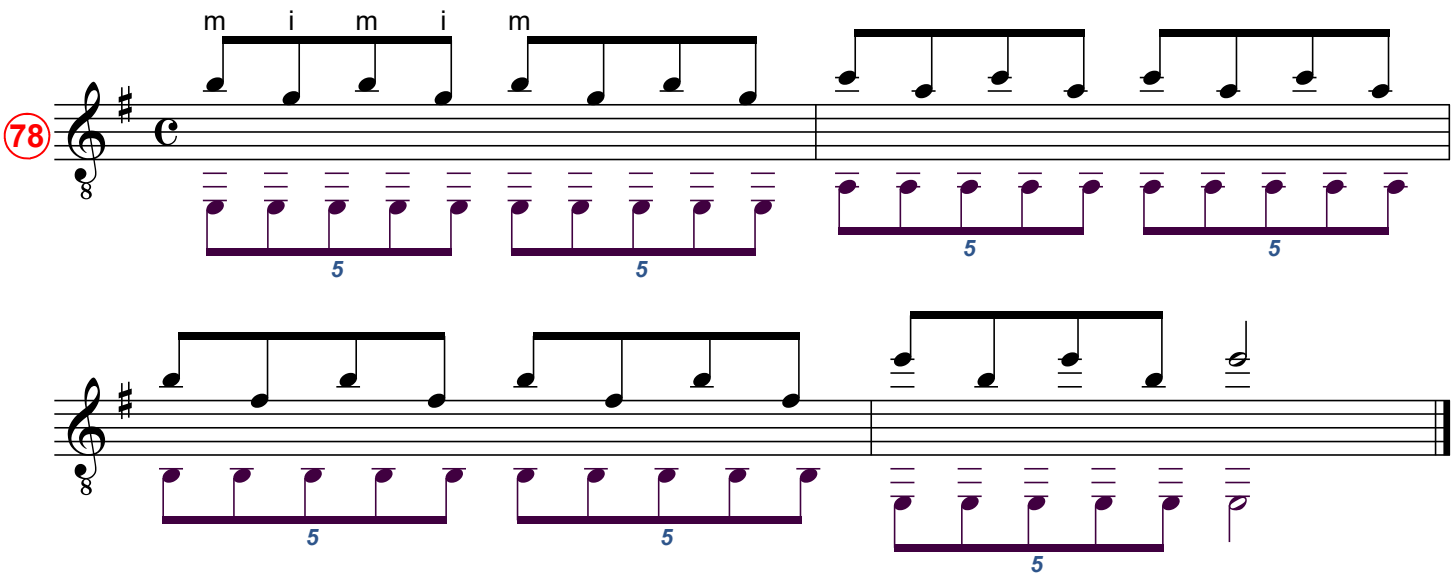
1 Viertel wird theoretisch in 20-tel zerlegt, dann fallen alle Noten auf einen dieser 20-tel. Da es aber praktisch unmöglich ist, in 20-tel zu denken, ist es einfacher, zuerst die Quintolen zu spielen, bis dies automatisch geht. Dann kannst du nach Augenmass ungefähr die 16-tel hinzufügen, gemäß obiger Grafik. Sobald du dann die 16-tel auch hörst, kannst du es mit der Zeit schön regelmäßig ausgleichen.
Zuerst mit Klopfen üben mit beiden Händen. Wenn du das kannst, ist es nicht viel schwieriger, das gleiche mit zwei Fingern zu tun.

In theory, 1 quarter is broken down into 20ths, then all notes fall on one of these 20ths. But since it is practically impossible to think in 20ths, it is easier to play the quintuplets first until this becomes automatic. Then you can add the 16ths by eye, according to the graphic above. As soon as you can hear the 16ths, you can even it out nicely and regularly over time.
First practice tapping with both hands. Once you can do that, it's not much harder to do the same thing with two fingers.


75
i
a m 5 m i
5
5
5
p p p p
5
5
5


76
5
5
5
5
p p p p
5
5
5


m i m i m i m i m i m i
77
5
5
5
5
5
5



Diese zum Teil vertrackten Fingerübungen erfordern viel Geduld und Gehirnakrobatik. Es ist nämlich nicht so, dass die Finger unfähig sind, gewisse komplizierte Bewegungen zu machen. Der Knackpunkt ist eher das Gehör, das streikt, wenn es auf mehrere Dinge gleichzeitig achten soll. Dieses Training bringt also gleich mehrfachen Nutzen, der weit über das Gitarrenspielen hinausgeht.

These sometimes complicated finger exercises require a lot of patience and brain acrobatics. It's not that the fingers are incapable of making certain complicated movements. The problem is more with the hearing, which goes on strike when it has to pay attention to several things at once. This training therefore has multiple benefits that go far beyond playing the guitar.

More Books by Jürg Hochweber:

Stufe, *Level*	Werk, *Book*	Seiten *Pages*	Jahr *Year*
schwer / *difficult*	"Finger-Übungen gegen die Gitarre“ *"Finger-Exercises Against the Guitar"*	28	2024
mittel / *intermediate*	"Ukulele in Action, Vol.4", 19 Ukulele Solos	28	2023
mittel-schwer / *advanced*	"Ukulele in Action, Vol.3", 19 Ukulele Solos	28	2023
mittel / *intermediate*	“Trios for 2 Violins + Cello”	24	2022
mittel / *intermediate*	“Violin + Guitar” Vol. 1 , Vol. 2	24	2021
mittel / *intermediate*	“Easy Flamenco, Duet Version”	34	2021
leicht / *easy*	“Gitarren-Zauber” / “Guitar-Magic”	44	2020
mittel-schwer / *advanced*	"Ukulele in Action 2", 14 Ukulele Solos	28	2020
leicht / *easy*	"Drillinge", *12 easy guitar trios*	72	2019
leicht / *easy*	"Gitarre für Schlaue" / *"Guitar For Smart People"*	30	2019
mittel / *intermediate*	"Acoustic Rock Guitar"	30	2019
leicht / *easy*	"Ukulele in Action 1" , 17 Solos	26	2018
leicht / *easy*	“Jugend- und Kinderlieder”	20	2017
mittel / *intermediate*	"Duette" pdf	45	2016
sehr leicht / very *easy*	"Die ersten Gitarrentricks" / *"First Guitar-Tricks"*	42	2010
leicht / *easy*	"Wir starten durch" / *“We Take Off“* pdf	30	2009
mittel-schwer / *advanced*	"Faszination Gitarre" pdf	44	2008
leicht-mittel / *intermediate*	"Fingerspiele" / *"Fingergames"*	48	2007
leicht / *easy*	"Leichte trad. Lieder zum Begleiten"	44	2007
sehr leicht / very *easy*	"Erste Schritte / *First Steps*"	20	2004
leicht / *easy*	"Leichte Gitarrenmelodien", mit 2. Git. pdf	20	2004
mittel / *intermediate*	"Guitar Trends 2" pdf	22	2003
schwer / *difficult*	"minimal-maximal" pdf	10	2003
leicht / *easy*	"Gitarren-Duette" pdf	42	2003
leicht / *easy*	"Guitar Trends 1" pdf	22	2002
leicht / *easy*	"Easy Flamenco"	18	2001
leicht / *easy*	"45 trad. Weihnachtslieder" / *“Trad.Christmas”*	48	2000
schwer / *difficult*	"Das Arpeggio-Buch für Gitarren-Profis" pdf	42	2000
mittel-schwer / *advanced*	"Trad. Weihnachtslieder" arrang. für Solo-Guit pdf	18	2000
sehr leicht / very *easy*	"Petits Jeux pour la Guitare" 1, Combre, C 5844	20	1999
leicht / *easy*	"Petits Jeux pour la Guitare" 2, Combre, C 5845	18	1999
mittel / *intermediate*	"Petits Jeux pour la Guitare" 3, Combre, C 5846	20	1999
mittel-schwer / *advanced*	"Jazzrock-Rockjazz", Combre, C 5848	16	1997
mittel / *intermediate*	"Gitarrenfiguren"	20	1996
mittel / *intermediate*	"Guitare Rock Classique", Combre, C 5697	20	1995
mittel / *intermediate*	"Walzerträume", Schott AV 6119	16	1994
mittel / *intermediate*	"Wundergitarre"	12	1993
mittel-schwer / *advanced*	"Anspielungen"	30	1990
schwer / *difficult*	"Prunkstücke"	30	1989
mittel / *intermediate*	"Die andere Saite", Band 1	48	1988
mittel- schwer / *advanced*	"Die andere Saite", Band 2	48	1987