



Benjamin Bergmann

Fit in 15 Minutes Fit in 15 Minuten

Warm-ups and Essential Exercises
for Violin

Warm-ups und Basisübungen
für Violine





Violine / Violin

Benjamin Bergmann

Fit in 15 Minuten

Fit in 15 Minutes

Warm-ups und Basisübungen für Violine

Warm-ups and Essential Exercises for Violin

Englische Übersetzung / English Translation:

Marlene Crone

ED 22315

www.schott-music.com

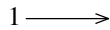
 **SCHOTT**

Mainz • London • Berlin • Madrid • New York • Paris • Prague • Tokyo • Toronto
© 2016 SCHOTT MUSIC GmbH & Co. KG, Mainz • Printed in Germany

Legende



Bedeutung: Die Übung wird im Krebs wiederholt, von hinten nach vorne.



Bedeutung: Der genannte Finger bleibt liegen bzw. spielt auch die folgenden Töne



Bedeutung: stumm aufgesetzte Finger



Bedeutung: Sequenz wie im ersten Beispiel fortsetzen

G, D, A, E

Buchstaben bezeichnen die Saiten G, D, A, E

I., II., III., etc.

römische Zahlen bezeichnen die Lagen (I., II., III. Lage etc.)

g.B. / Sp. / Fr.

ganzer Bogen / Spitze / Frosch

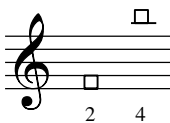
Key



definition: repeat this exercise backwards, from the end to the beginning



definition: this finger remains on the string or plays the following notes



definition: silent fingers (placed, but not sounded)



definition: and so on (continue as in the previous example)

G, D, A, E

definition: the strings to be played on (G-string, D-string etc.)

I., II., III., etc.

roman numerals indicate positions (I., II., III. position etc.)

WB / Pt. / H

whole bow / point / heel (frog)

Inhalt

Vorwort	4
1. Bogenwechsel-Übung	6
2. Die Zweiton-Übung	9
3. Lagenwechsel gleicher Distanz	13
4. Saitenwechsel an Frosch und Spitze	17
5. Dehnung des Quartrahmens	19
6. Die Fünfton-Übung	23
7. Die Vierton-Übung	28
8. Lagenwechsel zunehmender Distanz	32
9. Tonleitern und Dreiklänge	36
10. Doppelgriffe	45
11. Linke-Hand-Pizzicato	54
12. Vibrato-Übung	55

Contents

Introduction	5
1. Bow changes	6
2. The two-note-exercise	9
3. Shifts of same distance	13
4. String crossing at the frog and the tip	17
5. Extension exercise	19
6. The five-note-exercise	23
7. The four-note-exercise	28
8. Shifts of increasing distance	32
9. Scales and arpeggios	36
10. Double stops	45
11. Left-hand pizzicato	54
12. Vibrato exercise	55

Impressum:

Bestellnummer / Order number: ED 22315

© 2016 Schott Music GmbH & Co. KG, Mainz

BSS 57211

Vorwort

Einspielübungen sind eine sehr individuelle Angelegenheit. Inhalt und Dauer variieren je nach Entwicklungsstand der Technik und momentaner Fitness. Grundsätzliche technische Defizite, die nur durch regelmäßiges Training aus dem Weg geräumt werden können, sowie spezielle Anforderungen des im Anschluss zu spielenden Repertoires können – z. B. durch Ausführung in den entsprechenden Tonarten oder Stricharten – in die Einspielphase einbezogen werden. Im Allgemeinen aber haben Einspielübungen immer zwei Ziele: Zum einen wärmen sie die Muskeln, Sehnen und Gelenke auf und sensibilisieren den Körper für geschmeidige, kraftsparende Bewegungsabläufe, die den ganzen Körper einbeziehen. Zum anderen setzen sie einen Kreislauf in Gang, der sich zwischen Kopf, Hand und Ohr vollzieht: Er beginnt mit der Klangvorstellung und der mentalen Repräsentation der Bewegung, die diesen Klang erzeugt, gefolgt von der Ausführung der Spielbewegung, dem genauem Hinhören auf das Klangergebnis, dem rückkoppelnden Vergleichen des Gehörten mit dem klanglich als auch haptisch Vorgestellten, und endet gegebenenfalls mit der Korrektur der Spielbewegung.

Da die Violintechnik im Wesentlichen auf folgenden vier musikbezogenen Bewegungen aufbaut, nämlich auf

- Bogenwechsel und -artikulation
- Saitenwechsel
- Fingerwechsel und -verschieben innerhalb einer Lage
- Lagenwechsel,

ist es sinnvoll, jeden dieser Bereiche in die Einspielphase einzubeziehen, um auf möglichst viele Anforderungen des Repertoires vorbereitet zu sein. Diese vier Spielbewegungen, durch die alle Tönhöhen und -dauern bestimmt werden, sind in Wahrheit keine Wechsel, sondern Verbindungen: Verbindungen zwischen Tönen, die mit künstlerischer Aufmerksamkeit gestaltet werden. Technik und Musikalität gehören untrennbar zusammen. Einen detaillierten Einblick in alle Bereiche und Zusammenhänge der Technik, sowie praxiserprobte Übungen zu allen Spielbewegungen bietet die sechsbändige Publikation „Systematische Violintechnik – Die Bausteine des Violinspiels“ der Autoren Helmut Zehetmair/Benjamin Bergmann, Schott ED 21161-1. Am Ende jeder Einspielübung wird daher auf weiterführende Übungen aus der Systematischen Violintechnik verwiesen.

Da die technischen Voraussetzungen bei Anfängern und professionellen Geigern unterschiedlich sind, bieten wir jede Übung in drei Stufen zunehmender Komplexität an:

- Level 1: Übungen für Anfänger
- Level 2: Übungen für Fortgeschrittene
- Level 3: Übungen für Studierende oder professionelle Geiger.

Die Gliederung in drei Ebenen sorgt für didaktische Transparenz und versteht sich nicht als Abgrenzung, sondern als Anregung, Zusammenhänge zu erkennen, Grundlagen zu pflegen oder technisches Neuland zu erobern.

Ich danke Marlene Crone für die treffende Übersetzung der Texte ins Englische.

Benjamin Bergmann

Introduction

Warm-up exercises are a highly individual matter. Their content and duration vary depending on the level of technical development and fitness. Basic technical deficiencies, which can only be fixed through regular training, as well as special requirements of the current repertoire, could also be included in the warm-up phase – for example through applying the same key or bowing. In general, there are two main purposes of the warm-up exercises: first, to warm up the muscles, tendons and joints, and to sensitize the body for supple, energy saving movements, which include the whole body. Secondly, they start the cycle between the mind, hand and ear: beginning with the imagination of the sound and the mental representation of the motion creating it, followed by the execution of the motion, paying careful attention to the sound result, comparing the produced sound with the imagined sound and haptic (relating to the sense of touch) representation of the motion, finishing the cycle with probable correction.

Since violin technique is substantially based on four music-related movements, namely:

- change of bow and articulation
- change of string
- change or slide of finger in one position
- change of position,

it would make sense to include each of these movements into the warm-up phase in order to be prepared for as many as possible challenges of the repertoire. These four music-related movements, that define all pitch and length of sounds, are in reality no changes, but connections: connections between notes, which are shaped with aesthetic consciousness. Technique and musicality always go hand-in-hand. A detailed insight in all areas and correlations of technique, including the most efficient exercises, can be found in the six volumes of "*Systematische Violintechnik – Die Bausteine des Violinspiels*" by Helmut Zehetmair/Benjamin Bergmann, Schott ED 21161-1. At the end of each warm-up exercise we refer to continuative exercises from the *Systematische Violintechnik*.

As the technical precondition of beginners and professional violinists vary, we offer each exercise at three levels of progressive complexity:

- Level 1: Exercises for beginners
- Level 2: Exercises for advanced
- Level 3: Exercises for tertiary students and professionals.

The division in three levels provides didactic transparency. It is not meant to create boundaries, but serves as a stimulation to identify correlations, to polish basics or to conquer new technical challenges.

I would like to thank Marlene Crone for the excellent translation of the texts into English.

Benjamin Bergmann
Translation: Marlene Crone