

Die ideale Trainings-Box für das Alphornspielen mit dem



- **Ansatz-Trainer**
- **Bauch- und Lippen-Trainer**
- **Lippenkraft-Trainer**



Kompl. Box (ohne Mundstück) Art. Nr. 747
(auch einzeln erhältlich)

Wenn du einen Kussmund machst, entdeckst du im Spiegel eine Ringmuskulatur, die beim Alphornblasen mit dem Mundstück die Hauptrolle spielt. Um die Ringmuskulatur zu trainieren, gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- ✓ Regelmässiges (am besten tägliches) Training mit dem Alphorn
- ✓ Mit dem Ansatz-, Bauch- und Lippenkraft-Trainer

Der Ansatz-Trainer, Art. Nr. 734

- Blase einfach wie beim Alphorn sorgfältig ein
- Stütze den Ton mit möglichst wenig Luft
- Blase das C 1 so wie du es hörst
- Dann gehe von diesem Ton aus nach oben und nach unten
- Probiere eine einfache Melodie zu blasen
- Blase mal rauf und runter gebunden
- Spiele eine Sirene gebunden
- Wichtig ist: bleibe in der gleichen Haltung wie beim Alphorn

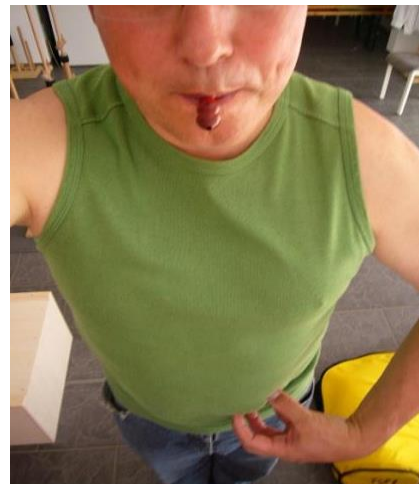
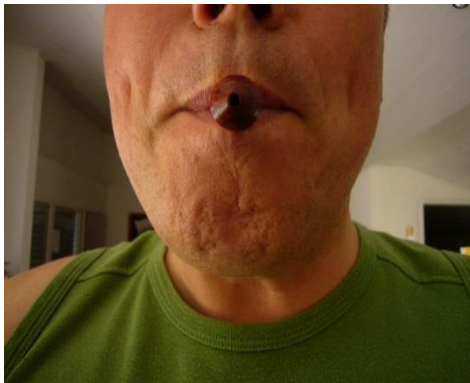
Im Weiteren

- Kannst du mit dem Blasball deine Stützfunktion verbessern
- Halte das kleine Loch nach oben und den Ansatztrainer möglichst waagrecht.
Schliesse die 2 grossen Löcher auf der Seite mit den Fingern und blase mit voller Stütze in das Mundstück und setze den Ball auf die Luftsäule.
- Der Ball sollte sich möglichst auf der gleichen Höhe bewegen
- Schau, dass du den Ball auf unterschiedlichen Höhen halten kannst



GUT LUFT

Der Bauch- und Lippen-Trainer, Art. Nr. 759

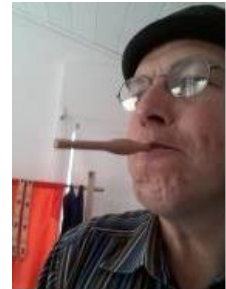


- Nimm den Trainer zwischen die Lippen (nicht zwischen die Zähne)
- Öffne die Mundwinkel und hole tief Luft (wie beim Alphornblasen)
- Drücke die Luft von unten mit dem Zwerchfell langsam rauf und blase sie gleichmässig ab
- Mache das ganze auch beim Sitzen und Liegen. Dadurch machst du automatisch die Bauchatmung.
- Atme komplett aus und probiere noch etwas nachzupressen. Beim Einatmen versuche noch ein bisschen nachzuziehen. Somit kannst du dein Lungenmass dehnen und leicht vergrössern.
- Zusätzlich kannst du auch ein Stück simulieren. Stoppe den Luftstrom mit der Zunge, aber achte darauf, dass du den Bauch- und Lippen-Trainer nicht mit der Zunge berührst. Du musst unbedingt weiter oben bei den Schaufeln und dem Gaumen die Luft stoppen. Für ein feines anstossen der Töne ist dies sehr wichtig.

Viel Vergnügen beim täglichen Training

Der Lippen-Kraft-Trainer, Art. Nr. 742

- Schliesse die Zähne, öffne die Lippen und versuche den Lippen-Kraft-Trainer möglichst lange mit der Lippenmuskulatur waagrecht zu halten.
- Nimm den Lippen-Kraft-Trainer zwischen die Lippen und schau, dass das Gewicht vom Trainer für dich am richtigen Ort ist.
- Wenn du mehr Kraft hast, so kannst du den Trainer drehen. →
- Spiele ein bisschen mit dem Lippen-Kraft-Trainer.



So, nun kannst du ohne Probleme täglich trainieren.

→ Diese Trainer ersetzen nie das Alphorntraining, können es aber sehr gut unterstützen