

# Just Chords

## **Bass Practice Book**

Version 06.12.2004

## Inhalt

Inhalt	2
Einleitung und Hinweise	4
Zum Üben selbst	4
Üben und Ziele	4
Grundlagen	5
Anschlags-Übungen	6
Trocken-Übungen	6
The Disappearing Beat (Steve Marks)	7
Basics	8
Wechsel(an)schlag	8
Alternierender Wechselanschlag	8
Achtelnoten	8
Erste Greifübungen	9
Saitenwechsel	9
Kleine Aufwärts-Intervalle	9
Kleine Abwärts-Intervalle	9
Basic Rock	9
Basic Skipping Rock	10
Beginner's Punk	10
Into the great wide fretboard	10
Walking fifths	10
Mitch's Match - Lagenwechsel	10
Endless Shifting	11
Up The Neck	11
Splintering Fingers	11
Major Roots	11
Rhythmik	12
Rhythm Pyramids	12
Breaking Pyramids	12
Moving Pyramids	13
Spider Pyramids	13
Hammering the Pyramids	14
Pyramidic Skipping	14
Dynamic Approaches	15
Chromatische Übungen	17
Chromatics	17
One By One	19
Crisscross	19
String Skipping Up	20
String Skipping Down	20
String Skipping CrissCross	20
Shifting Chromatics	21
Shifting Chromatics Downwards	21
Shifting Chromatics Upwards	21
Angles Exercise	22
Beehive Stretching	22
Tritone Stretching	22
String Skipper	23
Relax With Jaco	23
Know Your Surroundings	23
Rocco/Jaco 16 <sup>ths</sup>	24

Fretless intonation	24
Intonations-Übungen	25
Harmonische Übungen	26
No_bass Ear Training	26
Harmony in Thirds	26
Harmony in Fourths	27
Intervallic Seconds	27
Intervallic Thirds	28
Intervallic Fifths	28
Single String Major Scale	28
Single String Minor Scale	29
Circling The Fifths	29
Arpeggio Workout	30
Doublestop Delights	30
Major Scale Slice & Dice	30
Sonstiges	32
Übungs-Kadenzen	32

## Einleitung und Hinweise

Dies ist eine Sammlung von Übungen für Bassisten in verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Entstanden ist sie in Sammler- und Jägermanier, manche stammen von bestimmten Lehrern oder Spielern und sind auch als solche gekennzeichnet. Doch so einfach es erscheinen mag, ist Üben ein recht komplexer Vorgang, weshalb ich, bevor ich in medias res gehe, ein paar Worte dazu verlieren.

### Zum Üben selbst

Da hat man nun über Jahre Musik gemacht, sich reingehört, Gehör-Training passiv und aktiv betrieben, steht im Proberaum beim Jammen, hat eine tolle Linie im Ohr, sieht sie quasi auf dem Griffbrett, und kann sie nicht spielen. Einzig und allein, weil die Finger nicht wollen und weil man die Saiten nicht passend zum Stillstand kriegt oder es einfach nur doof klingt.

An diesen Punkt bin ich auch immer wieder gekommen. Und musste einsehen, dass eben doch mehr an dem Thema "mechanisches Üben" ist. Oft verbunden mit dem Begriff von Langeweile und stupidem Vor-Sich-Hinspielen. erinnerte mich dann auch immer wieder an Situationen mit meinen Kindern, wo ich mit meinen Erfahrungen nicht begreiflich machen konnte, was Schule und Lernen für den Rest ihres Lebens bedeutet. "Blöde Schule". "Blöde Skalen-Übungen". Parallelen.

Ich bin in diesem Thema nicht Lehrer, sondern Betroffener. So habe ich diese Seiten auch in erster Linie für mich selbst erstellt, als Krücke für meine eigenen "Behinderungen". Wenn Ihr diese Situationen kennt und diese Ansammlung an Quälereien Euch auch ein Stück hilft, find' ich das prima. So ist diese Sammlung wie ein Kochbuch zu sehen, man nimmt, was gerade schmeckt, manches ist schneller, manches aufwendiger.

### Üben und Ziele

Es ist nicht sinnvoll irgendetwas anzugehen ohne ein Ziel vor Augen zu haben. Daher sollte Üben auch immer mit einem Ziel verbunden sein, die Sachen so easy durch zu nudeln oder einfach drüber zu huschen und chutt is', das ist nicht der Sinn des Übens. Ziel ist auch nicht (immer) die Übung so schnell wie möglich spielen zu können. Sondern das Hauptziel ist immer: die Übung sauber spielen zu können. Was heißt sauber?

Sauber heißt:

- Jede Note ist deutlich und kräftig gespielt, i.d.R. alle Noten gleich laut.
- Jede Note klingt für sich, andere Saiten sind still und klar bedämpft.
- Jede Note ist in time, daher sollte zum Üben immer ein Metronom im Spiel sein.
- Üben setzt Konzentration voraus, Kontrolle der Anschlags- und Greifhand, optisch und akustisch; daher ist neben dem Metronom ein brauchbarer Übungs-Amp und entsprechendes Ambiente unverzichtbar. Viele Spielfehler hört man ohne Verstärker nicht, live oder schon im Proberaum gibt es dann böse Überraschungen.

Noch ein paar weitere Hinweise zu Zielen und zum Ablauf?

- Ziel ist, die Übungen praktisch unbegrenzt oft spielen zu können, nicht nur ein oder drei Mal und sich dann zu verhaspeln.
- Jede Übung langsam beginnen, max. 80 bis 86bpm. Erst wenn es flüssig und sauber ist, zu höheren Taktraten übergehen.
- Ach ja: und keine Effektgeräte!

## Grundlagen

Der Vollständigkeit halber möchte ich auch noch grundsätzliche Spielregeln erwähnen, die gerade bei Übungen für die Greis- und Anschlagshand wesentlich zu beachten sind. Eben der Vollständigkeit wegen.

### Anschlagshaltung

Der Arm ist auf dem Rand des Korpus abgelegt, stützt den Bass und stabilisiert die Hand. Die Finger kommen in einem spitzen Winkel auf die Saiten zu. Die meisten Spieler bevorzugen den Anschlag mit zwei Fingern (Zeige + Mittel), er hat bei nicht-professionellen Spielern den Vorzug gleichförmigeren Anschlags.

Abhängig von der unterschiedlichen Länge der beiden Finger sollte die Hand eine gewisse Schräghaltung zum Hals hin haben, so dass die beiden Finger möglichst gleichen Abstand zur Saite haben. Der Daumen ist eher etwas zum Hals hin abgespreizt.

Für das Spiel auf der E-Saite ruht der Daumen auf Korpus oder Pickup. Für die A-Saite kommt der Daumen auf die E-Saite, für D- und G-Saite ist die A-Saite der Stützpunkt.

Nach dem Anschlag einer Saite landet der Finger auf der darunter liegenden Saite, und verbleibt dort auch für einen Moment.

### Greifhaltung

Als Daumenregel ist anzunehmen, dass in den unteren Lagen (z.B. bis zum 5. Bund) der Ringfinger nicht zum Einsatz kommt, also die sogenannte Kontrabass-Greifhaltung. Ab spätestens dem 5. Bund ist der Übergang zu one-finger-per-fret empfohlen. Fingering-Vorschläge beruhen meist auf diesem Verfahren.

Der Daumen ruht im Bereich der Halsmitte, das ist nicht des Pudels Kern, jedoch in etwa gegenüber dem Mittelfinger, um möglichst stabile Kräfteverhältnisse in der Greifhand zu haben.

Die Finger kommen möglichst senkrecht zum Griffbrett auf, so weit wie nur möglich ist die Fingerkuppe auf dem Griffbrett, keine verkappten Barré-Griffe.

### Dämpfen

Das Dämpfen der nicht gespielten oder gerade verlassenen Saiten ist fast so wichtig wie der Anschlag selbst. Die Dämpfung mit der Anschlagshand geschieht einerseits durch das oben erwähnte Fallenlassen des Fingers auf die tiefere Saite, oder auch durch explizites Dämpfen mit der Anschlagshand oder dem Daumenballen.

Die Greifhand dämpft entweder mit nicht benutzten Fingern oder durch das Übergreifen der unbenutzten Saiten.

So, ich denke wir haben nun das Wesentliche.

## Anschlags-Übungen

### Trocken-Übungen

#### Thema #1: Kraftentwicklung

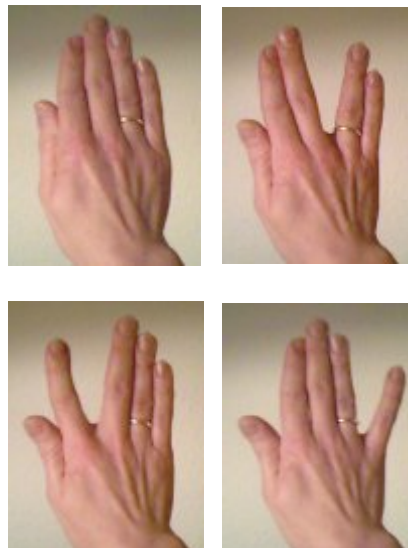
Entwicklung der Muskulatur erfolgt immer über die Nutzung der Muskulatur. Im Handel werden unter dem Namen 'Gripmaster' Geräte angeboten, die als Gymnastik dieses Training ermöglichen sollen. Im Grunde nicht schlecht, und auch nicht unbedingt falsch, aber es geht einfacher und billiger:

- Tennisball: Tennisball in die Hand, Ball mit den einzelnen Fingern oder auch mit allen Finger zugleich zusammendrücken.
- Reissäckchen: Einen für die Handgröße passenden Textilsack nähen und mit feinkörnigem Reis (alternativ auch Graupen oder grober Sand) füllen, Vorgehen wie beim Tennisball.
- Tisch: Hand mit leicht gekrümmten Fingern auf den Tisch, Fingerkuppen auf den Tisch drücken.
- Die musikalisch wichtigste Trainingsart hätte ich jetzt bald vergessen: die gute alte klassische Nylon-Gitarre. Schön mit hoher Saitenlage.

#### Thema #2: Finger-Unabhängigkeit

Bei beiden Themen ist Regelmäßigkeit und Konsequenz der Schlüssel zum Erfolg.

- Hand flach auf den Tisch. Beginnend mit dem Zeigefinger bis zum kleinen Finger jeden Finger einzeln heben, so weit es geht. Nach dem kleinen kommt wieder der Zeigefinger.
- Wie zuvor, aber zyklisch, Zeigefinger zum kleinen Finger und wieder zurück bis zum Zeigefinger.
- Vulkanier-Methode: Zeige/Mittelfinger und Ring/kleiner Finger bleiben zusammen, diese beiden 'Blöcke' öffnen und schliessen sich zu einem 'V'



- Varianten: Alle Finger zusammen, nur den Zeigefinger abspreizen und wieder zurück, Gleiches für den kleinen Finger.
- Hand und Finger gerade und zusammen, nur den Zeigefinger nach innen klappen, wieder zurück, dann das Gleiche für die weiteren Finger. Die anderen Finger bleiben gerade.
- Verschärfte Bedingungen: Jeweils zwei Finger mit Tesa zusammenbinden, und zwar über dem unteren Finger-Gelenk. Mit dieser Beschränkung letzte Übung oder auch andere

Finger-Übungen auf dem Instrument spielen. Varianten für's Zusammenbinden (Z = Zeigefinger, M = Mittelfinger, R = Ringfinger, K = kleiner Finger):

- Z + M
- R + K
- Z + M, R + K

Falls Schmerzen auftreten und sich bestimmte Übungen absolut nicht machen lassen, aufhören! Es ist möglich, dass durch Verwachsungen von Sehnen oder Sehnen/Sehnenscheiden diese Unabhängigkeit nicht machbar ist!

### **The Disappearing Beat (Steve Marks)**

Wenn man Probleme mit synchronem Spiel mit dem Metronom hat, kann man folgende Übung versuchen:

Bass beiseite legen, Metronom auf 60 ... 80bpm stellen, und zum Takt mitklatschen oder auf der Tischplatte tappen. Wenn man mit dem Metronom in Takt ist, *verschwindet* der Metronom-Klick (akustisch). Je geringer das Tempo, desto schwieriger.

## Basics

### Wechsel(an)schlag

**Übungsziele:** Sauberer Anschlag, Handhaltung.

**Autor:** ---

```

G | |-----| |-----| |-----| -0-0-0-0- | |-----| |-----| |
D | :-----| |-----| -0-0-0-0- | |-----| -0-0-0-0- | |-----| : |
A | :-----| -0-0-0-0- | |-----| |-----| |-----| -0-0-0-0- | |-----| : |
E | | -0-0-0-0- | |-----| |-----| |-----| |-----| |-----| -0-0-0-0- | |
      Z M Z M      Z M Z M      Z M Z M      Z M Z M      Z M Z M      Z M Z M      Z M Z M
  
```

M = Mittelfinger, Z = Zeigefinger. Pattern wiederholen. Möglichst mit Metronom, 64 ... 90bpm. Auf sauberen und deutlichen Anschlag achten. Auf der E-Saite ruht der Daumen auf dem Pickup, bei der A-Saite auf der E-Saite und bei D- und G-Saite auf der A-Saite. Dies gilt für alle weiteren Übungen. Saite so anschlagen, dass sie horizontal schwingt, wenig vertikal!

### Alternierender Wechselanschlag

**Übungsziele:** Sauberer Anschlag, Handhaltung.

**Autor:** ---

```

G | |-----| |-----| |-----| -0-0-0-0- | |-----| |-----| |
D | :-----| |-----| -0-0-0-0- | |-----| -0-0-0-0- | |-----| : |
A | :-----| -0-0-0-0- | |-----| |-----| |-----| -0-0-0-0- | |-----| : |
E | | -0-0-0-0- | |-----| |-----| |-----| |-----| |-----| -0-0-0-0- | |
      Z Z M M      Z Z M M      Z Z M M      Z Z M M      Z Z M M      Z Z M M      Z Z M M
  
```

### Achtelnoten

**Übungsziele:** Sauberer Anschlag, Handhaltung.

**Autor:** ---

```

G | |-----| |-----| |-----| -0-0-0-0-0-0-0-0-0-0- |
D | :-----| |-----| |-----| -0-0-0-0-0-0-0-0-0-0- | |-----| : |
A | :-----| -0-0-0-0-0-0-0-0-0-0- | |-----| |-----| |-----| : |
E | | -0-0-0-0-0-0-0-0-0-0- | |-----| |-----| |-----| |-----| -0-0-0-0-0-0-0- |
      Z M Z M Z M Z M      Z M Z M Z M Z M      Z M Z M Z M Z M      Z M Z M Z M Z M

G | |-----| |-----| |-----| |
D | -0-0-0-0-0-0-0-0-0- | |-----| : |
A | |-----| -0-0-0-0-0-0-0-0-0- | |-----| : |
E | |-----| |-----| -0-0-0-0-0-0-0-0-0- |
      Z M Z M Z M Z M      Z M Z M Z M Z M      Z M Z M Z M Z M
  
```

## Erste Greifübungen

### Saitenwechsel

**Übungsziele:** Sauberes Greifen, Greif-Handhaltung.

**Autor:** ---

```
G | |-----|-----|-----| -5-5-5-5- |-----|-----|-----| |
D | :-----|-----| -5-5-5-5- |-----| -5-5-5-5- |-----| : |
A | :-----| -5-5-5-5- |-----|-----|-----| -5-5-5-5- |-----| : |
E | | -5-5-5-5- |-----|-----|-----|-----|-----| -5-5-5-5- | |
    1 1 1 1    1 1 1 1    1 1 1 1    1 1 1 1    1 1 1 1    1 1 1 1    1 1 1 1
```

Es gilt hier bis zum 5. Bund der Kontrabass-Fingersatz (Z+M+K), darüber der Gitarren-Fingersatz (one-finger-per-fret)! Alle folgenden Übungen werden zyklisch gespielt und in beliebigen Lagen nach unten und oben geschoben. Nicht zu schnell und auf Koordination Anschlagen – Greifen achten. Sauber und ordentlich, ja? Metronom so bei 60 ... 64bpm, wo Achtel da wegen der größeren Notenmenge, nicht wegen der Geschwindigkeit. Achtel-Takte können auch je doppelt gespielt werden (einfacher)

### Kleine Aufwärts-Intervalle

**Übungsziele:** Sauberes Greifen, Greif-Handhaltung.

**Autor:** ---

```
G | |-----|-----|-----| -5-5-7-7- |-----|-----|-----| |
D | :-----|-----| -5-5-7-7- |-----| -5-5-7-7- |-----| : |
A | :-----| -5-5-7-7- |-----|-----|-----| -5-5-7-7- |-----| : |
E | | -5-5-7-7- |-----|-----|-----|-----|-----| -5-5-7-7- | |
    1 1 2 2    1 1 2 2    1 1 2 2    1 2 2 2    1 1 2 2    1 1 2 2    1 1 2 2
```

### Kleine Abwärts-Intervalle

**Übungsziele:** Sauberes Greifen, Greif-Handhaltung.

**Autor:** ---

```
G | |-----|-----|-----| -7-7-5-5- |-----|-----|-----| |
D | :-----|-----| -7-7-5-5- |-----| -7-7-5-5- |-----| : |
A | :-----| -7-7-5-5- |-----|-----|-----| -7-7-5-5- |-----| : |
E | | -7-7-5-5- |-----|-----|-----|-----|-----| -7-7-5-5- | |
    2 2 1 1    2 2 1 1    2 2 1 1    2 2 1 1    2 2 1 1    2 2 1 1    2 2 1 1
```

### Basic Rock

**Übungsziele:** Sauberes Greifen, Greif-Handhaltung.

**Autor:** ---

```
G | |-----|-----|-----| -5-5-7-5-8-5-7-5- | |
D | :-----|-----| -5-5-7-5-8-5-7-5- |-----| |
A | :-----| -5-5-7-5-8-5-7-5- |-----| |
E | | -5-5-7-5-8-5-7-5- |-----|-----|-----| |
    1 1 3 1 4 1 2 1    1 1 3 1 4 1 2 1    1 1 3 1 4 1 2 1    1 1 3 1 4 1 2 1
```

## Basic Skipping Rock

**Übungsziele:** Sauberes Greifen, Greif-Handhaltung.

**Autor:** ---

```
G | ----- | ----- | -----7-7----- |
D | ----- | -----7-7----- | -5-5-----5-5-8-8- |
A | -----7-7----- | -5-5-----5-5-8-8- | ----- |
E | -5-5-----5-5-8-8- | ----- | ----- |
   1 1 3 3 1 1 3 3   1 1 3 3 1 1 3 3   1 1 3 3 1 1 3 3
```

## Beginner's Punk

**Übungsziele:** Sauberes Greifen, Greif-Handhaltung.

**Autor:** ---

```
G | ----- | ----- | ----- | -5-5-6-5-7-5-8-5- |
D | ----- | ----- | -5-5-6-5-7-5-8-5- | ----- |
A | ----- | -5-5-6-5-7-5-8-5- | ----- | ----- |
E | -5-5-6-5-7-5-8-5- | ----- | ----- | ----- |
   1 1 2 1 3 1 4 3   1 1 2 1 3 1 4 3   1 1 2 1 3 1 4 3   1 1 2 1 3 1 4 3
```

## Into the great wide fretboard

**Übungsziele:** Sauberes Greifen, Greif-Handhaltung.

**Autor:** ---

```
G | ----- | -----7-7- | ----- | -----7-7- |
D | -----7-7- | -----7-7- | -----7-7- | -----5-5- |
A | -----7-7- | -5-5-----5-5- | -----5-5- | -3-3-----3-3- |
E | -5-5-----5-5- | ----- | -3-3-----3-3- | ----- |
   1 1 3 3 1 1 3 3   1 1 3 3 1 1 3 3   1 1 3 3 1 1 3 3   1 1 3 3 1 1 3 3
```

## Walking fifths

**Übungsziele:** Sauberes Greifen, Greif-Handhaltung.

**Autor:** ---

```
G | ----- | -----7-7- | ----- | ----- |
D | -----7-7- | -----7-7-5-5- | -5-5-7-7- | -----7-7- |
A | -----7-7-5-5- | -5-5----- | -----5-5- | -----7-7- |
E | -5-5----- | ----- | ----- | -5-5-----5-5- |
   1 1 3 3 1 1 3 3   1 1 3 3 1 1 3 3   1 1 3 3 1 1 3 3   1 1 3 3 1 1 3 3
```

## Mitch's Match - Lagenwechsel

**Übungsziele:** Sauberes Greifen, Greif-Handhaltung.

**Autor:** ---

```
G | ----- | ----- | ----- | ----- |
D | ----- | ----- | ----- | ----- |
A | ----- | ----- | -5-5-7-7-5-5-7-7- | -7-7-9-9-7-7-9-9- |
E | -5-5-7-7-5-5-7-7- | -7-7-9-9-7-7-9-9- | ----- | ----- |
   1 1 3 3 1 1 3 3   1 1 3 3 1 1 3 3   1 1 3 3 1 1 3 3   1 1 3 3 1 1 3 3
```

Auf beliebigen Saiten und in beliebigen Lagen beginnen.

## Endless Shifting

**Übungsziele:** Sauberes Greifen, Greif-Handhaltung.  
**Autor:** ---

```
G | ----- | ----- | ----- | ----- |
D | ----- | ----- | ----- | ----- |
A | ----- | ----- | ----- | ----- |
E | -5-7-5-7- | -5-7-5-7- | -5-7-5-7- | -5-7-5-7- |
    1 3 1 1   1 3 1 1   1 3 1 1   1 3 1 1
oder:
    2 4 2 1   2 4 2 1   2 4 2 1   2 4 2 1
```

Achtet auch auf die Fingersätze! Da muss man etwas Bewegung aufbringen. Auf beliebigen Saiten und in beliebigen Lagen beginnen.

## Up The Neck

**Übungsziele:** Sauberes Greifen, Greif-Handhaltung.  
**Autor:** ---

```
G | ----- | ----- | ----- | ----- |
D | ----- | ----- | ----- | ----- |
A | ----- | ----- | ----- | ----- |
E | -5-5-7-7- | -5-5-8-8- | -5-7-5-7- | -5-7-5-7- |
    1 1 1 1   1 1 1 1   1 1 1 1   1 1 1 1
    2 2 2 2   2 2 2 2   2 2 2 2   2 2 2 2
    3 3 3 3   3 3 3 3   3 3 3 3   3 3 3 3
    4 4 4 4   4 4 4 4   4 4 4 4   4 4 4 4
```

Achtet mir auf die Fingersätze (jede Zeile eine Übung)! Auf beliebigen Saiten und in beliebigen Lagen beginnen.

## Splintering Fingers

**Übungsziele:** Sauberes Greifen, Greif-Handhaltung.  
**Autor:** ---

```
G | ----- | ----- | ----- | ----- |
D | ----- | ----- | ----- | ----- |
A | ----- | ----- | ----- | ----- |
E | -5-5-5-5- | -6-6-6-6- | -7-7-7-7- | -8-8-8-8- |
    1 2 3 4   1 2 3 4   1 2 3 4   1 2 3 4
G | ----- | ----- | ----- | ----- |
D | ----- | ----- | ----- | ----- |
A | ----- | ----- | ----- | ----- |
E | -8-8-8-8- | -7-7-7-7- | -6-6-6-6- | -5-5-5-5- |
    4 3 2 1   4 3 2 1   4 3 2 1   4 3 2 1
```

Die Crux sind schon wieder Fingersätze!

## Major Roots

**Übungsziele:** Sauberes Greifen, Greif-Handhaltung.  
**Autor:** ---

```
G | ----- | ----- |
D | ----- | ----- |
A | ---4-5-7- | -5-9-10-12- |
E | -5----- | ----- |
    2 1 2 4   2 1 2 4
```

## Rhythmik

Obwohl diese folgenden Übungen am Anfang stehen und daher eher als ‚basic‘ erscheinen, sind sie sehr wichtige Übungen, die man permanent wiederholen sollte, bis sie wirklich sitzen. Es ist ganz wichtig, dass diese Übungen 1. fließend gespielt werden können, 2. keine unbeteiligten Saiten mit klingen oder übermäßige Spielgeräusche zu hören sind. Metronom ist absolutes Muss.

### Rhythm Pyramids

**Übungsziele:** Sauberer Anschlag, Timing.

**Autor:** ---

```

      h   h       q q q q   e e e e e e e e   t t t t t t t t t t t t
G|-----|-----|-----|-----|
D|-----|-----|-----|-----|
A|-----|-----|-----|-----|
E|-1---1---|-1-1-1-1-|-1-1-1-1-1-1-1-1-|-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-|

```

```

      s s s s s s s s s s s s s s s s
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-|

```

```

      t t t t t t t t t t t t   e e e e e e e e   q q q q   h h
G|-----|-----|-----|-----| zurück
D|-----|-----|-----|-----| zum
A|-----|-----|-----|-----| Anfang
E|-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-|-1-1-1-1-1-1-1-1-|-1-1-1-1-|-1---1---|

```

(weiter auf A-, D- und G-Saite, zurück bis zur E-Saite)

**Hinweise:** Bei maximal 60bpm beginnen, allmählich steigern. Anschlag mit Wechsel-Anschlag in den Mustern 1-2-3-1-2-3-, 1-2-3-2-1-2-3-2-

### Breaking Pyramids

**Übungsziele:** Sauberer Anschlag, Timing.

**Autor:** ---

```

      q q q q   e e e e e e e e   t t t t t t t t t t t t
G|-----|-----|-----|
D|-----|-----|-----|
A|-----|-----|-----|
E|-1-p-1-p-|-1-p-1-p-1-p-1-p-|-1-1-p-1-1-p-1-1-p-1-1-p-|

```

```

      s s s s s s s s s s s s s s s s
G|-----|
D|-----| p = Pausen!
A|-----|
E|-1-1-1-p-1-1-1-p-1-1-1-p-1-1-1-p-|

```

```

      t t t t t t t t t t t t   e e e e e e e e   q q q q
G|-----|-----|-----| zurück
D|-----|-----|-----| zum
A|-----|-----|-----| Anfang
E|-1-p-1-1-p-1-1-p-1-1-p-1-|-1-p-1-p-1-p-1-p-|-1-1-1-1-|

```

**Hinweise:** Dito. Pausen klar und eindeutig spielen!

## Moving Pyramids

Übungsziele: Sauberer Anschlag, Timing.

Autor: ---

```

      q q q q   e e e e e e e e   t t t t t t t t t t t t
G |-----|-----|-----|
D |-----|-----|-----|
A |-----|-----|-----|
E |-1-2-1-3-|-1-2-1-3-1-2-1-3-|-1-2-1-3-1-2-1-3-1-2-1-3-|

```

```

      s s s s s s s s s s s s s s s s
G |-----|
D |-----|
A |-----|
E |-1-2-1-3-1-2-1-3-1-2-1-3-1-2-1-3-|

```

```

      t t t t t t t t t t t t   e e e e e e e e   q q q q
G |-----|-----|-----|
D |-----|-----|-----|
A |-----|-----|-----|
E |-1-2-1-3-1-2-1-3-1-2-1-3-|-1-2-1-3-1-2-1-3-|-1-2-1-3-|

```

**Hinweise:** Auf A-Saite wechseln und zurück zum Anfang, dann D-, G-Saite und wieder zurück.

## Spider Pyramids

Übungsziele: Sauberer Anschlag, Timing.

Autor: ---

```

      q q q q   e e e e e e e e   t t t t t t t t t t t t
G |-----|-----|-----|
D |-----|-----|-----1-3-2-4-|
A |-----|-----1-3-2-4-|-----1-3-2-4-|
E |-1-3-2-4-|-1-3-2-4-|-----1-3-2-4-|

```

```

      s s s s s s s s s s s s s s s s
G |-----1-3-2-4-|
D |-----1-3-2-4-|
A |-----1-3-2-4-|
E |-1-3-2-4-|

```

```

      t t t t t t t t t t t t   e e e e e e e e   q q q q
G |-----|-----|-----|
D |-----1-3-2-4-|-----|
A |-----1-3-2-4-|-----1-3-2-4-|
E |-1-3-2-4-|-1-3-2-4-|-1-2-3-4-|

```

**Hinweise:** Dito. Hoher Schwierigkeits-Grad.

## Hammering the Pyramids

Übungsziele: Sauberer Anschlag, Timing.

Autor: ---

(alles 8tel-Triolen!)

```
G | -----0-h5-h7-0-h7-h9 |
D | -----0-h5-h7-0-h7-h9 |
A | -----0-h5-h7-0-h7-h9 |
E | 0-h5-h7-0-h7-h9----- |
```

```
G | -----0-h5-h7-0-h7-h9 |
D | 0-h5-h7-0-h7-h9----- |
A | -----0-h5-h7-0-h7-h9 |
E | -----0-h5-h7-0-h7-h9 |
```

**Hinweise:** Auf gleichmäßige Lautstärke der angeschlagenen und gehämmerten Noten achten.

## Pyramidic Skipping

Übungsziele: Sauberer Anschlag, Timing.

Autor: ---

```
q q q q e e e e e e e e t t t t t t t t t t t t
G | -----4- | -----5-----6- | -----7-----8-----9- |
D | -----3- | -----4-----5- | -----6-----7-----8- |
A | -----2- | -----3-----4- | -----5-----6-----7- |
E | -1----- | -2-----3-----4- | -----5-----6-----7- |
```

```
s s s s s s s s s s s s s s s s
G | -----10-----11-----10-----9- |
D | -----9-----10-----9-----8- |
A | -----8-----9-----8-----7- |
E | -7-----8-----7-----6----- |
```

```
t t t t t t t t t t t t e e e e e e e e
G | -----8-----7-----6- | -----5-----4- |
D | -----7-----6-----5- | -----4-----3- |
A | -----6-----5-----4- | -----3-----2- |
E | -5-----4-----3-----2-----1----- |
```

**Hinweise:** Tour De Force für beide Hände. Steigerung durch Richtungswechsel analog *String Skipping CrissCross*.

## Dynamic Approaches

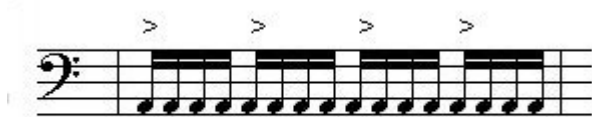
Übungsziele:	Sauberer Anschlag, Timing.
Autor:	Ed Friedland

Diese Übungen eignen sich speziell für das Training der Anschlagshand sowie rhythmische Präzision:



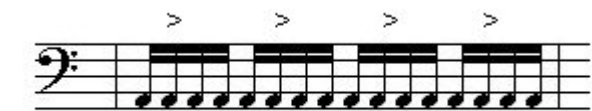
16tel-Noten sind die Basis. Alle Noten gleich betont, spiegel, Null-Dynamik kontrollieren.

8x



Nun die erste Note jedes Paketes betont spielen, restliche Noten wieder konstant. Laufen lassen, dann wechseln zu:

8x



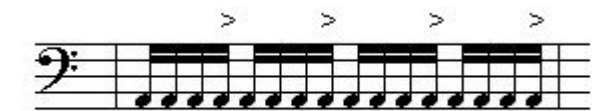
Betonung auf die zweite Note jedes Paketes ... laufen lassen ...

8x



... die dritte ...

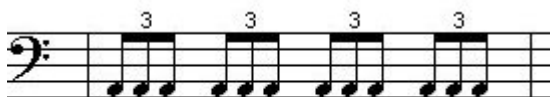
8x



... und die vierte Note betonen.

8x

Das Gleiche mit Achtel-Triolen:



Alle Noten gleich betont, spiegel, Null-Dynamik kontrollieren.

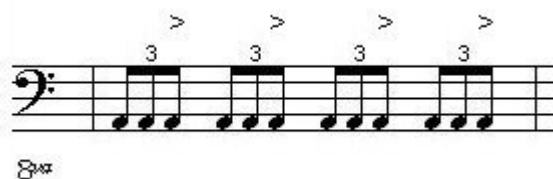
3x



Nun die erste Note jedes Paketes betont spielen, restliche Noten wieder konstant. Laufen lassen, dann wechseln zu:

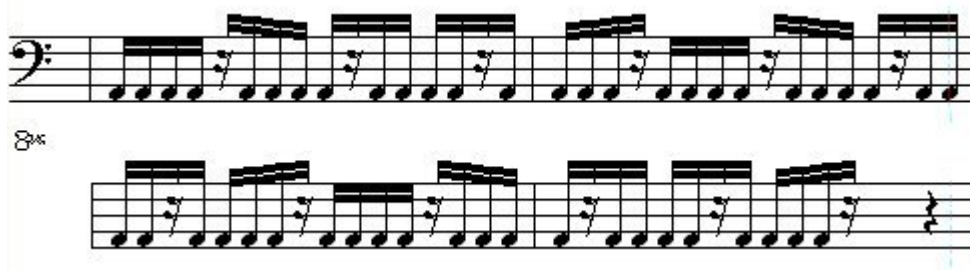


Betonung auf die zweite Note jedes Paketes ... laufen lassen ...



... die dritte ist die letzte.

Nun das Spielchen mit Pausen und Verschiebungen:



16tel-Noten sind wieder die Basis. Eine 16tel-Pause läuft durch die Pakete, jeweils im Wechsel mit einem kompletten Paket.



Analog mit Achtel-Triolen.

## Chromatische Übungen

Obwohl eher stumpfsinnig erscheinend, und scheinbar nicht sehr anspruchsvoll, sind auch die chromatischen Übungen Brot und Butter. Bitte die Hinweise zu sauberem und akkuratem Spiel am Anfang des Dokuments beachten. Auch hier gelten die Forderungen an sauberes Spiel und saubere Dämpfung. Bei den Übungen soll, je nach momentanem Schwerpunkt, die Kontrolle des Anschlages oder des Greifens im Vordergrund stehen. Diese Konzentration auf Bewegungsabläufe und Sauberkeit ist der Kern der chromatischen Übungen, nicht das einfach Herunterspielen.

Bitte auch auf die Fingerbewegungen achten. Wie immer möglich sollten die Finger das Griffbrett wenig verlassen (siehe jeweils Hinweise).

### Chromatics

**Übungsziele:** Sauberer Anschlag, sauberes Greifen.

**Autor:** ---

#### Chromatics #1

```
G | ----- | ----- | ----- | -1-2-3-4- | -4-3-2-1- | ----- |
D | ----- | ----- | -1-2-3-4- | ----- | ----- | -4-3-2-1- |
A | ----- | -1-2-3-4- | ----- | ----- | ----- | ----- |
E | -1-2-3-4- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- |
```

```
G | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | -2-3-4-5- |
D | ----- | ----- | ----- | ----- | -2-3-4-5- | ----- |
A | -4-3-2-1- | ----- | ----- | -2-3-4-5- | ----- | ----- |
E | ----- | -4-3-2-1- | -2-3-4-5- | ----- | ----- | ----- |
```

▲Shift: 1 Lage höher ...

```
G | -5-4-3-2- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- |
D | ----- | -5-4-3-2- | ----- | ----- | ----- | ----- |
A | ----- | ----- | -5-4-3-2- | ----- | ----- | -3-4-5-6- |
E | ----- | ----- | ----- | -5-4-3-2- | -3-4-5-6- | ----- |
```

▲Shift: 1 Lage höher etc.

#### Chromatics #2

```
G | -1-2-3-4- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- |
D | ----- | -1-2-3-4- | ----- | ----- | ----- | -1-2-3-4- |
A | ----- | ----- | -1-2-3-4- | ----- | -1-2-3-4- | ----- |
E | ----- | ----- | ----- | -1-2-3-4- | ----- | ----- |
```

```
G | -1-2-3-4- | -2-3-4-5- | ----- | ----- | ----- | ----- |
D | ----- | -2-3-4-5- | ----- | ----- | ----- | ----- |
A | ----- | ----- | ----- | -2-3-4-5- | ----- | -2-3-4-5- |
E | ----- | ----- | ----- | ----- | -2-3-4-5- | ----- |
```

```
G | ----- | -2-3-4-5- |
```

```
D | -2-3-4-5- | ----- |
```

```
A | ----- | ----- |
```

```
E | ----- | ----- | Lagenshift + 1 / - 1 ...
```

**Hinweise:** Man wandert jeweils das Griffbrett herauf bis z.B. zum 12. Bund und arbeitet sich dann das Griffbrett wieder herunter. One-Finger-Per-Fret-Methode! In Chromatics #1 beim Aufsteigen (1 – 4) zur höheren Saite die Finger auf der Saite liegenlassen und erst bei Wechsel auf höhere Saite abheben. Beim Absteigen (5 - 8) den 1. Finger auf dem Bund liegen lassen, bis sein Wechsel zur tieferen Saite notwendig wird. Kombinierte Anschlags- und Greifübung! Auf sauberes Greifen und Dämpfen achten!

Bei #2 ist auch gerade dieses Stehenlassen günstig; die Finger bleiben beim Wechsel von einer höheren zu einer tieferen Saite so lange liegen, bis sie auf die tiefere Saite wechseln müssen.

Übungen können auch kombiniert/gemischt werden:

### Chromatics #3

```
G | -1-2-3-4- | ----- | ----- | ----- |
D | ----- | -4-3-2-1- | ----- | ----- |
A | ----- | ----- | -1-2-3-4- | ----- |
E | ----- | ----- | ----- | -4-3-2-1- |
```

```
G | ----- | ----- | ----- | -4-3-2-1- |
D | ----- | ----- | -1-2-3-4- | ----- |
A | ----- | -4-3-2-1- | ----- | ----- |
E | -1-2-3-4- | ----- | ----- | ----- | Lagen-Shift ...
```

### Chromatics #4

```
G | -1-2-3-4- | ----- | ----- | ----- |
D | ----- | ----- | -1-2-3-4- | ----- |
A | ----- | ----- | ----- | -1-2-3-4- |
E | ----- | -1-2-3-4- | ----- | ----- | Lagen-Shift ...
```

### Chromatics #5

```
G | -1-2-3-4- | ----- | ----- | ----- | ----- | -4-3-2-1- |
D | ----- | ----- | -1-2-3-4- | ----- | ----- | ----- |
A | ----- | ----- | ----- | -4-3-2-1- | ----- | ----- |
E | ----- | -4-3-2-1- | ----- | ----- | -1-2-3-4- | ----- |
```

### Chromatics #6

```
G | - | -1-2-3- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- |
D | 3 | ----- | -4-3-2- | ----- | ----- | ----- | -1-2-3- |
A | 4 | ----- | ----- | -1-2-3- | ----- | ----- | -4-3-2- |
E | - | ----- | ----- | ----- | -4-3-2- | -1-2-3- | ----- |
```

```
G | - | -4-3-2- |
D | 3 | ----- |
A | 4 | ----- |
E | - | ----- | Lagen-Shift ...
```

## One By One

**Übungsziele:** Sauberer Anschlag, sauberes Greifen, Geschwindigkeit.

**Autor:** ---

```
G | ----- | -----1-2- | -2-1----- | ----- | ----- | -----2-3- | -3-2----- |
D | ----- | -1-2----- | -----2-1- | ----- | ----- | -----2-3- | -----3-2- |
A | -----1-2- | ----- | ----- | -2-1----- | -----2-3- | ----- | ----- |
E | -1-2----- | ----- | ----- | -----2-1- | -2-3----- | ----- | ----- |

G | ----- | ----- | -----3-4- | -4-3----- | ----- | 1. Finger shiftet
D | ----- | ----- | -3-4----- | -----4-3- | ----- | in 2. Lage, gleiches
A | -3-2----- | -----3-4- | ----- | ----- | -4-3----- | Muster wiederholen ...
E | -----3-2- | -3-4----- | ----- | ----- | -----4-3- | aufwärts ...
```

**Hinweise:** Greifübung, Zahlen sind Finger, nicht Bünde, also 1=Z, 2=M, 3=R, 4=K  
Wie bei den Chromatics in Lage 1. Bund beginnen, bis zum 12. Bund aufwärts, danach abwärts bis zum 1. Bund zurück. Nicht greifende Finger in möglichst geringem Abstand zu den Saiten halten!

## Crisscross

**Übungsziele:** Sauberer Anschlag, sauberes Greifen, Geschwindigkeit.

**Autor:** Holger Voigt

```
G | ---7---8-- | ---5---6-- |           G | ----- | ----- |
D | -5---6----- | -7---8----- |           D | ---7---8-- | ---5---6-- |
A | ----- | ----- |           A | -5---6----- | -7---8----- |
E | ----- | ----- |           E | ----- | ----- |
   1 3 2 4       3 1 4 2           1 3 2 4       3 1 4 2

G | ----- | ----- |
D | ----- | ---5----- |
A | ---7---8-- | ---5---6-- |
E | -5---6----- | -7---8----- |
   1 3 2 4       3 1 4 2

G | ---7---8---5---6-- | ---7---8---7---8-- |
D | -5---6---7---8--- | -5---6---5---6--- |
A | ----- | ----- |
E | ----- | ----- |
   1 3 2 4 3 1 4 2       1 3 2 4 3 1 4 2

G | ----- | ----- |
D | ---7---8---5---6-- | ---7---8---7---8-- |
A | -5---6---7---8--- | -5---6---5---6--- |
E | ----- | ----- |
   1 3 2 4 3 1 4 2       1 3 2 4 3 1 4 2

G | ----- | ----- |
D | ----- | ----- |
A | ---7---8---5---6-- | ---7---8---7---8-- |
E | -5---6---7---8--- | -5---6---5---6--- |
   1 3 2 4 3 1 4 2       1 3 2 4 3 1 4 2
```

**Hinweise:** Kursive Zahlen unter der Tabulatur sind Fingersatz. Langsam spielen und besonders gespielte Einzelnoten, auf sauberes Dämpfen und gleichbleibenden Anschlag achten. Jedes Einzelpattern mehrmals wiederholen. Fingersatz!

## String Skipping Up

**Übungsziele:** Finger-Koordination.

**Autor:** Adam Nitti

```
G |-----4- |-----5- |-----6- |-----7- |-----8- |
D |-----3---|-----4---|-----5---|-----6---|-----7---|
A |---2-----|---3-----|---4-----|---5-----|---6-----|
E |-1-----| -2-----| -3-----| -4-----| -5-----| bis zum 12. Bund
```

```
G |-----15- |-----14- |-----13- |-----12- |
D |----14---|----13---|----12---|----11---|
A |--13-----|--12-----|--11-----|--10-----|
E |12-----| 11-----| 10-----| 9-----| bis zum 1. Bund zurück
```

**Hinweise:** Nicht greifende Finger in möglichst geringem Abstand zu den Saiten halten!  
Saubere Noten, sauberes Tempo und sauberer Anschlag! Anschlagsfolgen der rechten Hand:  
reiner Wechselanschlag = 1 – 2 – 1 - 2, 2 – 1 – 2 - 1, 1 – 2 -1-2, 2 – 1 – 2 – 1, ...

## String Skipping Down

**Übungsziele:** Finger-Koordination.

**Autor:** Adam Nitti

```
G |-1-----| -2-----| -3-----| -4-----| -5-----| bis zum 12. Bund
D |---2-----|---3-----|---4-----|---5-----|---6-----|
A |-----3---|-----4---|-----5---|-----6---|-----7---|
E |-----4- |-----5- |-----6- |-----7- |-----8- |
```

```
G |12-----| 11-----| 10-----| 9-----| bis zum 1. Bund zurück
D |--13-----|--12-----|--11-----|--10-----|
A |----14---|----13---|----12---|----11---|
E |-----15- |-----14- |-----13- |-----12- |
```

**Hinweise:** Wie String Skipping Up!

## String Skipping CrissCross

**Übungsziele:** Finger-Koordination.

**Autor:** Adam Nitti

```
G |-----4- |-1-----|-----5- |-2-----|-----6- |-3-----| bis zum
D |-----3---|---2-----|-----4---|---3-----|-----5---|---4-----| 12. Bund
A |---2-----|-----3---|---3-----|---4-----|---4-----|---5-----| aufwärts
E |-1-----|-----4- |-2-----|-----5- |-3-----|-----6- |
```

```
G |-----15- |12-----|-----14- |11-----|-----13- |10-----| bis zum
D |----14---|---13-----|----13---|---12-----|----12---|---11-----| 1. Bund
A |--13-----|----14---|---12-----|---13---|---11-----|---12---| zurück
E |12-----|-----15- |11-----|-----14- |10-----|-----13- |
```

**Hinweise:** Dito! Und: sauber dämpfen, oder sauber klingen lassen.

## Shifting Chromatics

**Übungsziele:** Finger-Koordination.

**Autor:** Adam Nitti

```
G | ----- | ----- | ----- | ----- |
D | ----- | ----- | ----- | ----- |
A | ----- | ----- | ----- | ----- |
E | -1-2-3-4- | -2-1-3-4- | -3-1-2-4- | -4-1-2-3- |
```

```
G | ----- | ----- | ----- | ----- |
D | ----- | ----- | ----- | ----- |
A | ----- | ----- | ----- | ----- |
E | -1-3-4-2- | -2-3-4-1- | -3-2-4-1- | -4-2-3-1- |
```

```
G | ----- | ----- | ----- | ----- |
D | ----- | ----- | ----- | ----- |
A | ----- | ----- | ----- | ----- |
E | -1-4-2-3- | -2-4-1-3- | -3-4-1-2- | -4-3-1-2- |
```

```
G | ----- | ----- | ----- | ----- |
D | ----- | ----- | ----- | ----- |
A | ----- | ----- | ----- | ----- |
E | -1-4-3-2- | -2-4-3-1- | -3-4-2-1- | -4-3-2-1- |
```

**Hinweise:** Üble Übung ... ☺ Versucht, die Reihen vom Blatt zu spielen ohne auf's Griffbrett zu schauen (was ja auch kaum möglich ist). Sehr langsam beginnen.

## Shifting Chromatics Downwards

**Übungsziele:** Finger-Koordination.

**Autor:** Adam Nitti

(wie zuvor, aber gespiegelt)

```
G | -1----- | -2----- | -3----- | -4----- |
D | ---2----- | ---1----- | ---1----- | ---1----- |
A | -----3--- | -----3--- | -----2--- | -----2--- |
E | -----4- | -----4- | -----4- | -----3- | etc. wie zuvor
```

**Hinweise:** Siehe 'Shifting Chromatics'

## Shifting Chromatics Upwards

**Übungsziele:** Finger-Koordination.

**Autor:** Adam Nitti

(wie zuvor, aber mit String Skipping)

```
G | -----4- | -----4- | -----4- | -----3- |
D | -----3--- | -----3--- | -----2--- | -----2--- |
A | ---2----- | ---1----- | ---1----- | ---1----- |
E | -1----- | -2----- | -3----- | -4----- | etc. wie zuvor
```

**Hinweise:** Siehe 'Shifting Chromatics' ...

## Angles Exercise

**Übungsziele:** Finger-Koordination.

**Autor:** Steve Vai

```
G | -1-2---2-----3-----4~4- | -2-3---3-----4-----5~5- |
D | -----1-----2-----3----- | -----2-----3-----4----- |
A | -----1-----2-----2----- | -----2-----3-----3----- |
E | -----1-----1-----2----- | -----2-----2-----2----- |

G | -3-4---4-----5-----6~6- | -4-5---5-----6-----7~7- |
D | -----3-----4-----5----- | -----4-----5-----6----- |
A | -----3-----4-----4----- | -----4-----5-----5----- | etc.
E | -----3-----3-----4----- | -----4-----4-----4----- |
```

**Hinweise:** Diese Übung ist von Steve Vai ursprünglich für Gitarre gezeigt worden, sie funktioniert aber auch für Bass. Wichtig auch hier: langsam anfangen, mit Metronom, sehr präzise, jede Note muss klingen. Mit Fünf- und Sechssaitern kann das Muster auch horizontal über das Griffbrett bewegt werden.

## Beehive Stretching

**Übungsziele:** Finger-Koordination.

**Autor:** The Libster

```
G | --- | -----9-5----- | ----- | ----- | ---10-6----- |
D | -3- | ---7-----7--- | -----9-5----- | ---10-6----- | ---8-----8--- |
A | -4- | -5-----8- | ---7-----7--- | ---8-----8--- | -6-----9- |
E | --- | ----- | -5-----8- | -6-----9- | ----- |
```

**Hinweise:** Durchspielen ...

## Tritone Stretching

**Übungsziele:** Finger-Koordination.

**Autor:** The Libster

```
G | ----- | ---11--- | ----- | ---10--- | ----- | ---9--- |
D | ---11--- | ---10--- | ---10--- | ---9--- | ---9--- | ---8--- |
A | ---10--- | -9---12- | ---9--- | -8---11- | ---8--- | -7---10- | u.s.w.
E | -9---12- | ----- | -8---11- | ----- | -7---10- | ----- |
```

**Hinweise:** Immer von hohen zu niedrigen Positionen gehen, um eine gleitende Streckung zu erreichen.

## String Skipper

**Übungsziele:** Finger-Koordination.  
**Autor:** Stu Hamm

(Achtel!)

```
G | 12-----12- | 11-----11- | 10-----10- |
D | --12-9-12---9-12--- | --12-9-12---9-12--- | --12-9-12---9-12--- |
A | -----10----- | -----10----- | -----10----- |
E | ----- | ----- | ----- |

G | -9-----9--- | -8-----8--- | -7-----7--- |
D | --10--10---10--- | --10--10---10--- | --9---9---9--- |
A | ---10---10----- | ---10---10----- | ---10---10----- |
E | -----8----- | -----8----- | -----10----- |

G | -5-----5--- | -4----- |
D | ---7---7-----7--- | ---5---5----- |
A | ---8---5---8--- | ---5---3--- |
E | ----- | ----- |
```

**Hinweise:** Mit 80bpm beginnen.

## Relax With Jaco

**Übungsziele:** Dämpfen üben, Geschwindigkeit  
**Autor:** Leo Traversa

```
G | -----4-4-----5-5----- | -----7-7-----9-9- |
D | -----5-5-----7-7- | -----4-4-----5-5----- |
A | -----2-2-----3-3----- | -5-5-----7-7----- |
E | -3-3-----5-5----- | -----2-2-----3-3----- |
```

**Hinweise:** Ruhig angehen lassen, zuverlässiges Dämpfen üben! Sauberer Wechselschlag!

## Know Your Surroundings

**Übungsziele:** Fretless, Intonation  
**Autor:** Gregory Isola

```
Q e e q e e   q e e q e e   q e e q e e   q e e q e e
G | ----- | ---2/5---2/5- | ----- | ---4/7---4/7- |
D | ---2/5---2/5- | -3-----3----- | ---4/7---4/7- | -5-----5----- |
A | -3-----3----- | ----- | -5-----5----- | ----- | u.s.w. ...
E | ----- | ----- | ----- | ----- |
```

**Hinweise:** Nicht ganz so simpel, wie es aussieht: Staccato auf Beats 1 und 3, Achtel auf 2 und 4. Auf die Terz langsam von einem Halbton tiefer hinauf gleiten, die Quite aber dann mit Punch spielen. Diese Spielweise durch alle möglichen Kadenz durchspielen.

**Rocco/Jaco 16<sup>ths</sup>****Übungsziele:** Fretless, Intonation**Autor:** Anthony Vitti

```

G | -----8-8-----6-6----- | ----- |
D | -----5-5-6-8- | -p-8----- |
A | -p-6-6-6-----6-6-----6-6----- | -----6-6-4-4--6-----5-6- |
E | ----- | -----6--3-3-4-4-6-6----- |

G | -----8-8-----6-6----- | ----- |
D | -----5-5-6-8- | -p-8----- |
A | -p-6-6-6-----6-6-----6-6----- | -----6-6-4-4--6-----3----- |
E | ----- | -----6--3-3-4-4-6--6-4- |

G | ----- | ----- |
D | -----4-4-----6-6----- | ----- |
A | ----- | -----3-3-----4-4--6- |
E | -p-4-4-4-----4-4-----4-4-4-4-2- | -p-2-2-2-4-4-2-2-----4-4-----4-- |

G | -----8-8-----6-6----- | ----- |
D | -----5-5-6-9- | -p-8----- |
A | -p-6-6-6-----6-6-----6-6----- | -----6-6-4-4--6----- |
E | ----- | -----6--3-3-3-3-4-4-5-6- |

```

**Hinweise:** Sechzehntel! Sehr langsam beginnen.**Fretless intonation****Übungsziele:** Fretless, Intonation**Autor:** Anthony Vitti

```

G | ----- | ----- | ----- | ----- |
D | ----5- | ----7- | ----5- | ----6-- | bis zum 12. Bund
A | ----- | ----- | ----- | ----- | der E-Saite und
E | -1----- | -2----- | -3----- | -4----- | zurück

G | ----5- | ----7- | ----5- | ----6-- |
D | ----- | ----- | ----- | ----- | bis zum 12. Bund
A | -1----- | -2----- | -3----- | -4----- | der A-Saite und
E | ----- | ----- | ----- | ----- | zurück

```

**Hinweise:** Wichtig für Ausbildung einer guten Intonation ist die Fähigkeit, Intonations-Ungenauigkeiten möglichst schnell zu hören und durch entsprechende Roll-Korrektur des greifenden Fingers zu korrigieren. Dazu dienen die folgenden Übungen. Wichtig ist langsames Beginnen und genaues Hinhören, keine Effekte, nur Bass-Sound, nicht zu leise. Wichtig auch: immer One-Finger-Per-Fret-Methode. Hieße als Fingersatz für diese Übungen:

1 - 3 - 2 - 4 -  
 Slide + 2 Lagen ...  
 1 - 3 - 2 - 4 -  
 Slide + 2 Lagen ...

Zurück umgekehrt.

## Intonations-Übungen

Diese Übungen sind nur als MIDI/TableEdit in der Datei practice.html verfügbar (mit dem Browser öffnen). Noch einmal die Regeln und Hinweise zu den Übungen:

- One-Finger-Per-Fret-Methode (witzig hier ...)! Das heisst: nur ein Lagenwechsel bei zwei Stufen.
- Das Tempo in den Beispielen ist bewußt niedrig gehalten. Zeit für's Hinhören und Wahrnehmen lassen.
- Ohne Effekte spielen, höchstens ein bisschen Reverb lasse man gelten. Aber auf keinen Fall Chorus oder Flanger/Phaser
- Die Schallquellen für Instrument und Files sollten nahe beieinander sein, idealerweise über Kopfhörer üben. Dieses Parallel-Spielen mit dem PC gibt uns eine ideale Vergleichsmöglichkeit zwischen dem, was sein sollte und was ist.

Jede Übung beginnt mit vier Takten E - A - D - G zum 'Einhören', danach folgen 16 x 2 Takte eigentliche Übung. Alle Übungen laufen vom G chromatisch eine Oktave höher. Entweder spielt man sich allein auf der E-Saite aufwärts oder wechselt nach dem B auf die A-Saite und bleibt dort oder wechselt (wo möglich) auf die D-Saite. In jedem Fall reicht die G-Folge für eine Griffbrett-Wanderung.

<b>Tune4</b>	Zum Abgleich mit der MIDI-Quelle
<b>Tune5</b>	Dito
<b>Oktaven</b>	Einfachste, aber auch wichtigste Übung.
<b>Quinten</b>	Auch hier eine Übung, die das kleine Frequenz-Verhältnis des Intervalls nutzt.
<b>Okt.&amp;Quinten</b>	Beide Intervalle zusammen.
<b>Quarten</b>	Auf senkrechte Position des Fingers zum Griffbrett achten!
<b>Große Terz</b>	Hier wird's schwieriger zu intonieren, weil das Frequenzverhältnis größer wird.
<b>Kleine Terz</b>	wie zuvor, aber nicht ganz so kritisch.
<b>Große Septime</b>	Auf die Fingerstellung achten!
<b>Kleine Septime</b>	Das geht Barre oder getrennt.
<b>Sexte</b>	Auch nicht unkritisch.
<b>Verm. Quinte</b>	Eher unkritisch, aber sollte nicht fehlen.
<b>5er-Akkord</b>	Drei Noten im Wechsel nun ...
<b>Major7</b>	Nicht ganz ...
<b>Minor7</b>	dito.
<b>Vermindert</b>	bzw. beinahe.
<b>Suspended4</b>	Klingt auch schön.

## Harmonische Übungen

### No\_bass Ear Training

**Übungsziele:** Gehörtraining

**Autor:** Gary Willis

Auch dies nur ist eine Online-Übung, logischer Weise. Jede Übung, ein Satz diatonisch und einer chromatisch, besteht aus neun Intervallen. Alle Intervallen wären innerhalb von drei Saiten erreichbar, jeweils in der One-finger-per-fret-Methode. Der Mittelfinger liegt auf der Start-Note, jedes Intervall beginnt mit der Note, mit der das letzte endete. Führt die Linie nur im Kopf nach. Siehe practice.html ...

### Harmony in Thirds

**Übungsziele:** Koordination, Chromatic

**Autor:** Adam Nitti

```
G | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
D | -3- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | -1- | -1-2- |
A | -4- | --- | --- | --- | -1- | -1-2- | -1-2-3- | -2-3-4- | -3-4- | -4- |
E | --- | -1-2-3- | -2-3-4- | -3-4- | -4- | --- | --- | --- | --- |
```

```
G | --- | --- | --- | ---1- | ---1-2- | -1-2-3- | -2-3-4- | 4. Finger shiftet
D | -3- | -1-2-3- | -2-3-4- | -3-4- | -4- | --- | --- | +1 Lage ...
A | -4- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
E | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
```

```
G | --- | -5-4-3- | -4-3-2- | -3-2- | -2- | --- | --- | --- | --- |
D | -3- | --- | --- | ---5- | ---5-2- | -5-4-3- | -4-3-2- | -3-2- | -2- |
A | -4- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | ---5- | ---5-4- |
E | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
```

```
G | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | 1. Finger shiftet
D | -3- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | +1 Lage ...
A | -4- | -5-4-3- | -4-3-2- | -3-2- | -2- | --- | --- |
E | --- | --- | --- | ---5- | ---5-4- | -5-4-2- | -4-3-2- |
```

**Hinweise:** Streng in 3/4 spielen. Man kann danach auch wieder gespiegelt abwärts wandern.

## Harmony in Fourths

**Übungsziele:** Koordination, Chromatic

**Autor:** Adam Nitti

```
G | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- |
D | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | -----1- | -----1-2- |
A | ----- | -----1- | -----1-2- | -----1-2-3- | -1-2-3-4- | -2-3-4--- | -3-4----- |
E | -1-2-3-4- | -2-3-4--- | -3-4----- | -4----- | ----- | ----- | ----- |
```

```
G | ----- | ----- | -----1- | -----1-2- | ---1-2-3- | -1-2-3-4- | 4. Finger
D | ---1-2-3- | -1-2-3-4- | -2-3-4--- | -3-4----- | -4----- | ----- | Shift
A | -4----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | +1 Lage
E | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | höher ...
```

```
G | -5-4-3-2- | -4-3-2--- | -3-2----- | -2----- | ----- | ----- | ----- |
D | ----- | -----5- | -----5-2- | ---5-4-3- | -5-4-3-2- | -4-3-2--- | -3-2----- |
A | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | -----5- | -----5-4- |
E | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- |
```

```
G | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | 1. Finger
D | -2----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | Shift
A | ---5-4-3- | -5-4-3-2- | -4-3-2--- | -3-2----- | -2----- | ----- | +1 Lage
E | ----- | ----- | -----5- | -----5-4- | ---5-4-3- | -5-4-3-2- | höher
```

Hinweise: Auch hier Wechselanschlag mit verschiedenen Mustern empfohlen. Umgekehrte Bewegung zum Abwärts-Spielen möglich.

## Intervallic Seconds

**Übungsziele:** Koordination, Chromatic

**Autor:** Adam Nitti

```
G | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ---1---2- | -1-3-2-4- |
D | ----- | ----- | ----- | ---1---2- | -1-3-2-4- | -3---4--- | ----- |
A | ----- | ---1---2- | -1-3-2-4- | -3---4--- | ----- | ----- | ----- |
E | -1-3-2-4- | -3---4--- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- |
```

```
G | -4-2-3-1- | -2---1--- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- |
D | ----- | ---4---3- | -4-2-3-1- | -2---1--- | ----- | ----- | ----- |
A | ----- | ----- | ----- | ---4---3- | -4-2-3-1- | -2---1--- | ----- |
E | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ---4---3- | -4-2-3-1- |
```

```
G | ----- | ----- | ----- |
D | ----- | ----- | ----- |
A | ----- | ---2---3- | -2-4-3-5- | ... u.s.w., abwärts genau spiegelbildlich
E | -2-4-3-5- | -4---5--- | ----- |
```

**Hinweise:** One-finger-per-fret! Jeweils nach Durchlaufen eine Patterns shift + 1 Lage, ab 12. Bund wieder abwärts. Gute Vorübung für Walking Bass Lines.

## Intervallic Thirds

**Übungsziele:** Koordination, Chromatic  
**Autor:** Adam Nitti

```
G | ----- | ----- | ----- | ----- | -----1- | ---2---3- | -1-3-2-5- |
D | ----- | ----- | -----1- | ---2---3- | -1-3-2--- | -3---4--- | ----- |
A | -----1- | ---2---3- | -1-3-2--- | -3---4--- | ----- | ----- | ----- |
E | -1-3-2--- | -3---4--- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- |

G | -4-2-3--- | -2----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- |
D | -----5- | ---4-5-3- | -4-2-3--- | -2----- | ----- | ----- | ----- |
A | ----- | ----- | -----5- | ---4-5-3- | -4-2-3--- | -2----- | ----- |
E | ----- | ----- | ----- | ----- | -----5- | ---4-5-3- | -4-2-3-2- |
```

**Hinweise:** Siehe Intervallic Seconds.

## Intervallic Fifths

**Übungsziele:** Koordination, Chromatic  
**Autor:** Adam Nitti

```
G | ----- | ----- | ---3---4- | Shift +1 Lage
D | ----- | ---3---4- | -1---2--- |
A | ---3---4- | -1---2--- | ----- |
E | -1---2--- | ----- | ----- |

G | -5---4--- | ----- | ----- |
D | ---3---2- | -5---4--- | ----- |
A | ----- | ---3---2- | -5---4--- |
E | ----- | ----- | ---3---2- | Shift +1 Lage u.s.w.
```

**Hinweise:** Siehe Intervallic Seconds.

## Single String Major Scale

**Übungsziele:** Koordination, Chromatic  
**Autor:** ---

```
G | --- | ----- | ----- | ----- |
D | -6- | ----- | ----- | ----- |
A | -8- | ----- | ----- | ----- |
E | --- | -0-2-4--0-4-5- | -0-5-7--0-7-9- | -0-9-11--0-11-12- |

G | --- | ----- | ----- | ----- |
D | --- | ----- | ----- | ----- |
A | -6- | ----- | ----- | ----- |
E | -8- | -0-11-12--0-9-11- | -0-7-9--0-5-7- | -0-4-5--0-2-4- | nächste Saite ...
```

**Hinweise:** Hinauf bis zur G-Saite und wieder zurück. Sehr langsam beginnen und dann bei steigender Sicherheit Tempo so weit wie möglich erhöhen. Auch eine Basis für Speed Riffs.

## Single String Minor Scale

**Übungsziele:** Koordination, Scales

**Autor:** ---

```
G | --- | ----- | ----- | ----- |
D | -6- | ----- | ----- | ----- |
A | -8- | ----- | ----- | ----- |
E | --- | -0-2-3--0-3-5- | -0-5-7--0-7-8- | -0-9-10--0-10-12- |
```

```
G | --- | ----- | ----- | ----- |
D | -6- | ----- | ----- | ----- |
A | -8- | ----- | ----- | ----- |
E | --- | -0-10-12--0-9-10- | -0-7-8--0-5-7- | -0-3-5--0-2-3- | nächste Saite ...
```

**Hinweise:**wie Major scale

## Circling The Fifths

**Übungsziele:** Koordination, Scales

**Autor:** ---

```
G | ----- | ----- | -----4- |
D | -----7- | -----2--- | ---1-4--- |
A | ---4-7--- | -----2--- | -2----- |
E | -5----- | -0-4----- | ----- | ... u.s.w., siehe Hinweise
```

**Hinweise:** Beginnend an beliebiger Bundposition auf der E-Saite (hier: 5. Bund = A) werden, bezogen auf die Ausgangsnote, nur Dur- oder nur Moll- oder abwechselnd Dur/Moll-Akkorde gespielt, und zwar in Quinten-, Quart- oder Terz-Abständen der Grundnoten. Gespielte Noten benennen! Bei Rückkehr an den Ausgangspunkt neue Lage und von vorn beginnen. Langsam beginnen und Tempo allmählich steigern.

Triad Twister

**Übungsziele:** Koordination, Scales

**Autor:** Bruce Getz

```
G | -----7-----9---7-10-----9-- |
D | -----7-----9---7-10-----9---7-10---9-----7-10---- |
A | ---7-10---8---7-10---8-----10----- |
E | -8-----10----- |
```

```
G | -----7----- |
D | ---9---7-10-----8-----7----- |
A | -10---8-----7-10-----8-----7-10-----8----- |
E | -----10-----8-----7-10-----8----- |
```

**Hinweise:** Beginnend mit den 2. Finger im 7. Bund der E-Saite sämtliche C-Permutationen spielen. Auch für andere Grundnoten verwendbar. Bei 5- und 6-Saitern auf der B-Saite beginnen!

## Arpeggio Workout

**Übungsziele:** Koordination, Scales

**Autor:** Ron Carter

```
G | -10----- | -----9- | -8----- | -----7- |
D | ---10-7--- | ---6-9--- | ---8-5--- | ---4-7--- |
A | -----8- | -7----- | -----6- | -5----- |
E | ----- | ----- | ----- | ----- |
```

```
G | -6-6----- | -----5- | -4-4----- | -----3- |
D | -----3--- | ---2-5--- | -----1--- | ---0-3--- |
A | -----4--- | -3----- | -----2- | -1----- |
E | ----- | ----- | ----- | ----- |
```

Hinweise: Bei F oder G beginnen, langsam und steigern, auf exaktes Timing achten.

## Doublestop Delights

**Übungsziele:** Koordination, Scales

**Autor:** Nathan East

```
G | -13--6-11--4- | -9--2--7--- | --5-----3--- | --1----- |
D | -----0--5- | ---3-----5- | -----3-----1- | ----- |
A | -----0----- | -----6- | -----4-----2- | ----- |
E | --0----- | -8-----6--- | -4-----2--- | --0----- |
```

```
G | --13-6-----11-4-0- | ---9-2-----7----- | --5-----3--- | -1----- |
D | -----0----- | -----3-----5--- | -----3-----1-- | ----- |
A | -----0----- | -----6- | -----4-----2 | ----- |
E | -0----- | -8-----6----- | -4-----2----- | -0----- |
```

Hinweise: Schön, nicht? Eigene Linien entwickeln, über Kadenz improvisieren.

## Major Scale Slice & Dice

**Übungsziele:** Koordination, Scales

**Autor:** Ed Friedland

MIDI-Samples sind wiederum in [practice.html](#) ...

Beispiel 1:

```
G | ----- | ----- | ----- | ----- |
D | ----- | ---7-9-10- | -10-9-7--- | ----- |
A | ---7-8- | -10----- | -----10- | -8-7----- |
E | -8-10---- | ----- | ----- | -----10-8- |
```

Beispiel 2:

```
G | ----- | -----7--9- | -9--7----- | ----- |
D | -----7- | ---9-7-10-9-10-- | --10--9-10-7-9--- | -7----- |
A | --7--8-7-10-8--- | -10----- | -----10- | --8-10-7-8--7-- |
E | -8-10----- | ----- | ----- | -----10-8- |
```

Beispiel 3:

```
G | ----- | -----7--9--10- | -10--9--7----- | ----- |
D | -----7--9- | ---10-7--9--10--- | ---10--9--7-10--- | -9--7----- |
A | --8--10-7--8-- | -10----- | -----10- | --8--7-10--8--- |
E | -8-10----- | ----- | ----- | -----10--8- |
```

## Beispiel 4:

```
G|-----7--9--10--12-|-12--10--9--7---|-----|
D|-----7--9-10-|-7--9--10---|-10--9--7---|-10--9--7---|
A|---10---7--8---|-10-----|-10-----|-8--7---10--|
E|-8---10-----|-----|-----|-----10--8-|
```

## Beispiel 5:

```
G|-----7-|---9--10--12--14-|-14--12--10--9---|-7-----|
D|--7---9--10---|-----7---9--10---|-10--9--7---|-----10--9--7---|
A|-----7---8---|-10-----|-10-----|-8---7-----|
E|-8--10-----|-----|-----|-----10--8-|
```

## Beispiel 6:

```
G|-----7--9-|---10--12--14--16-|-16--14--12--10--|-9--7-----|
D|--9---10-----|-----|-----|-----10---9---|
A|-----7--8---|-10--12--14--15---|-15--14--12--10-|-8--7-----|
E|-8--10-----|-----|-----|-----10--8-|
```

## Beispiel 7:

```
G|-----7--9--10-|---12--14--16--17-|-17--16--14--12---|-10--9--7-----|
D|--10-----|-----|-----|-----10--|
A|-----7--8---|-10--12--14--16---|-15--14--12--10-|-8--7-----|
E|-8--10-----|-----|-----|-----10--8-|
```

**Hinweise:**

'1': C-Dur Skala, Grundform

'2': Dur plus Terzen, harmonisiert

'3': Dur mit Quartan, auf die #4 achten! Sauberes Greifen!

'4': Dur mit Quinten, aber VII7b5! Der kleine Finger hat Arbeit.

'5': Dur mit Sexten. Wieder Übergeifen notwendig.

'6': Septimen. Shift in den 12. Bund um das Muster zusammenzubekommen!

'7': Dur mit Oktaven. Es wird möglichst in Lagen verblieben als über den Hals zu rutschen.

Diese Übungen dienen auch besonders zum Angewöhnen von Fingersätzen für Doublestops und Arpeggios. Wiederholen in anderen Tonarten als C ist angebracht und nützlich.

## Sonstiges

### Übungs-Kadenzen

1. | II V | I |
2. | I VI | II V |
3. | I IV | V |
4. | I IV | I V |
5. | I IV | III VI | II V | I |
6. | #IV VII | III VI | II V | I |
7. | I II | III II |
8. | I II | III bIII | II | V |
9. | I | bVII |
10. | I | IV bVII |
11. | I #I | II #II | III VI | II V |
12. | I | bIII | bVI | bII |
13. | I bVII | bVI V |
14. | I III bIII | II V |
15. | I | bVI |
16. | I IV | II V |
17. | I III | VI | II V | I |
18. | I | bII |
19. | II | V | III | VI |
20. | V | I |
21. | IV IVm | III | VI | II | V | I |