

# Anhang

## TRAININGSPLAN

Datum:															
Übung:	R	T	W	R	T	W	R	T	W	R	T	W	R	T	W
<b>1) Naturtonbindungen</b>															
a. 2 Töne aufwärts															
b. 2 Töne abwärts															
c. 3 Töne															
d. 4 Töne															
e. 5 Töne															
f. 6 Töne															
g. 6 Töne Triolen															
<b>2) Kontratonbindungen</b>															
a. Oktave abwärts															
b. Geisternoten															
c. Oktavbindungen															
<b>3) Buzzing</b>															
a. 3 Töne															
b. 3 Töne zum vierten															
c. 4 Töne															
d. 4 Töne zum fünften															
e. 5 Töne															
f. 5 Töne zum sechsten															
<b>4) Caruso</b>															
a. halbe/ganze															
b. chromatisch															
<b>5) Triller</b>															
a. 2-1-2-3 Achtel															
b. 3-2-3-4 Achtel															
c. 4-3-4-5 Achtel															
d. 5-4-5-6 Achtel															
e. 1-2-1-2 Pyramide															
f. 2-3-2-3 Pyramide															
g. 3-4-3-4 Pyramide															
h. 4-5-4-5 Pyramide															
i. 5-6-5-6 Pyramide															
j. 6-7-6-7 Pyramide															
k. Zugtriller mit Hilfsz.															
<b>6) Stoßübungen</b>															
a. zum dritten Naturton															
b. zum vierten Naturton															
c. zum fünften Naturton															
d. Triolen zum dritten															
e. Triolen zum Vierten.															
f. Triolen zum Fünften															
<b>7) Tonübungen</b>															
a. halbtöne															
b. immer größer															
c. lauter-leiser tief															
d. lauter-leiser hoch															

**R:** Reihenfolge

**T:** Tempo

**W:** Anzahl der Wiederholungen