

## Najefektnije taktike za povećavanje brzine sviranja

Brzina je jedino korisna u slučaju:

1. Točnih nota
2. Kad možeš svirati relativno dugo čiste i točne note

Zato vježbaš ne samo **brzinu** nego i **izdržljivost** – koliko dugo možeš svirati prije nego se umoriš.

Iz tog razloga koristimo različite taktike, kako bi vježbali i brzinu i izdržljivost.

Vježbanje brzine je beskorisno dok nisi skroz zagrijan i zato trebaš vježbati tek kad se dobro zagriješ.

TAKTIKE za brzinu i izdržljivost

Razlika između vježbe i taktike = vježba je konkretna glazbena dionica, može se napisati kao tablatura; taktika je način KAKO nešto vježbati. S istom taktikom možeš vježbati razne vježbe. Isto tako istu vježbu možeš vježbati sa raznim taktikama.

### Vježbanje BEZ metronoma

Metronom je jako koristan ali ne treba uvijek vježbati s njim. Ponekad je korisno a ponekad nije.

### Vježbanje SA metronomom

Kad god vježbaš s metronomom, prvi cilj je UVIJEK **pronaći svoju maksimalnu brzinu** s kojom možeš svirati vježbu.

Maksimalna brzina je brzina s kojom možeš odsvirati vježbu jednosm ili dvaput kad si skroz zagrijan.

## TAKTIKE ZA BRZINU

### **Taktika 1 – rubato (bez metronoma i bez tempa)**

Sporo pa brže pa sporo pa brže bez konkretnog tempa

Ova taktika vježba i brzinu i izdržljivost odjednom.

Ako sviraš s naglascima na ovaj način, onda je još efektivnije.

### **Taktika 2 – 50/75/100 % (uz metronom)**

- Prvo pronadi max brzinu za vježbu (to je 100% na kojem možeš svirati)
- Sviraj 3-5 minuta na 50% brzine
- Sviraj 3-5 minuta na 75% brzine
- Sviraj 3-5 minuta na 100% brzine

Ova taktika je jako efektivna, pogotovo za točnost nota i za pravilnu tehniku.

Može se vježbati i tako da umjesto 3-5 minuta, na 50% sviraš cijeli jedan dan ili čak tjedan, pa onda na 75% cijeli dan ili tjedan, pa na 100% cijeli dan ili tjedan

### **Taktika 3 – izmjenjivanje 50% i 100% brzine (uz metronom)**

- Prvo pronadi maksimalnu brzinu za vježbu
- Sviraj vježbu 2 puta na 50%, pa 2 puta na 100% bez ispadanja iz ritma, cijelo vrijeme u krug, unedogled
- Kako postaje sve lakše svirati na taj način – promijeni omjer sviranja tako da više komada bude na 100% - npr 2 puta na 50%, a 4 puta na 100%
- Kad god ti je teško – promijeni omjer u korist brzine od 50%, kad god ti je lako, promijeni omjer u korist brzine od 100% i uvijek sviraj bez stajanja uz metronom

Ova taktika je specijalno korisna za opću izdržljivost i kondiciju, kao i samu brzinu. Ovakvo vježbanje je slično kao što ponekad vježbaju sprinteri. Umjesto da staju nakon sprinta – nastavljaju lagano trčkarati. Čim se odmore, odmah kreću u novi sprint i tako unedogled. Na taj način grade i svoju maksimalnu brzinu i izdržljivost da mogu dugo trčati.

#### **Taktika 4 – povećavanje maksimalne brzine s kombinacijom vježba na više od 100% i stanki**

- Prvo pronađi maksimalnu brzinu za vježbu
- Postavi metronom na više od 100% max brzine (npr 105 ili 110%)
- Sviraj vježbu samo jednom i odmah nakon se odmori i potpuno opusti sve mišiće
- Nastavi kombinirati sviranje vježbe jedan put pa potpuno opuštanje
- Lagano dodaj ponavljanja vježbe – sad sviraj dvaput zaredom vježbu pa odmori
- Dodaj ponavljanja – tri pa odmor, četiri pa odmor itd.
- Nakon 4-6 ponavljanja, podigni metronom brzinu za 5-10% i počni sve ispočetka

Ova taktika je najkorisnija za probijanje barijere maksimalne brzine.

#### **Taktika 5 – BEZ METRONOMA sviranje ekstremno sporo i opušteno pa ubrzavanje**

- Počneš svirati ekstremno sporo (notu po sekundi ili sporije) i sviraš tako pune 3 minute
- Cijelo vrijeme paziš da note stiskaš vrlo lagano, opušteno, prsti su blizu vrata
- Tek nakon 3 minute počneš laaaaaagano ubrzavati, brlo vrlo pomalo
- Gledaš da cijelo vrijeme ostane osjećaj sviranja kakav je bio na početku sa sporim sviranjem

Ova taktika je vrlo vrlo efektivna u rješavanju svakakvih problema kod sviranja, jer te uči da pravilno stiskaš note, da imaš lagani stisak i da ostaneš opušten. Ova taktika je vrhunska u kombinaciji sa nekom od gore navedenih. S ovom taktikom vježbaj SAMO KAD SI SKROZ ZAGRIJAN.

#### **Dodatni savjeti:**

**Naglasci** su vrlo moćni kod vježbanja brzine, a specijalno za izdržljivost i osjećaj ritma. Što više sviraj naglaske i imat ćeš jači udarac desne ruke, veću kondiciju i izdržljivost.

Osim toga – super ideja je ponekad svirati tako da su sve note naglašene, znači sviraš sa maksimalnom snagom sve note. To je vrhunska vježba za izdržljivost.