



## Die Haltung für den Kontrabass

### Kontrollen für das häusliche Üben

- Stell den Stachel auf eine rutschfeste Unterlage. Richte ihn so ein, dass sich der Sattel ungefähr auf Stirnhöhe befindet. (Lege den Bass dazu auf eine Seite.)
- Bei hängendem rechtem Arm sollen die Finger in der Nähe des Steges sein.
- Je kürzer der Stachel, desto weniger Gleichgewichtsprobleme gibt es.
- Bewege dich beim Schaukeln immer in entgegengesetzten Richtungen und ende mit dem Gewicht auf dem rechten Fuß.
- Die hintere runde Kante der Zarge liegt am linken Unterbauch auf.
- Das linke Knie berührt den Bass-Boden. Die Fußspitze ist dabei nach außen gedreht.
- Stehe senkrecht. Halte dein Instrument mit aufgerichteter Wirbelsäule und locker hängenden Schultern. Drehe den Bass leicht schräg zu dir.

### Erarbeiten der Spielposition

1. Gespreizte Fußstellung wie ein Pinguin einnehmen.
2. Das Instrument nach vorne pendeln (heben).
3. Den Körper einfallen lassen (falsch sitzen).
4. Den Körper aufrichten (richtige Haltung einnehmen).
5. Nun wiege dich entgegen den Bass leicht hin und her.

1. Pinguin
2. den Bass heben
3. falsch
4. und richtig
5. leicht bewegen.

