

Motorik Reflexe 2

1234|1234| 1. - 9. Lage

Editiert
Axel Wieshalla

	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	etc.			
Gitarre	1	2	3	4	2	3	4	5	3	4	5	6	4	5	6	7
T																
A																
B																

	5	6	8	8	6	7	8	9	7	8	9	10	8	9	10	11	9	10	11	12
Git.																				

	10	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	etc.		
Git.	12	11	10	9	11	10	9	8	10	9	8	7	9	8	7	6

	14	8	7	6	5	7	6	5	4	6	5	4	3	5	4	3	2	4	3	2	1
Git.																					

Und so weiter über alle Saite üben!

Dieses Training richtet sich an unser **Bewegungsabfolge-Gedächtnis**.

Die Abfolge der Finger, die Zugehörigkeit der Muskel, zu den einzelnen Fingern muss eindeutig in unserem Gehirn (Bewegungsabfolge-Gedächtnis.) verankert werden.

Hierbei ist auf **das Hintereinander der Finger** zu achten.

Dabei ist es sehr wichtig, dass kein Finger liegenbleibt.

Sogar große Bewegungen sind am Anfang normal und richtig –

es geht um die Klärung, die Verankerung der Reihenfolge der benutzten Muskel, unser Gehirn braucht da Eindeutigkeit.

Eindeutige Informationen an unser Gehirn sind für den Erfolg Grundbedingung!

KEINE FINGER LIEGEN LASSEN!