

DVANÁCTERO DOMÁCÍHO CVIČENÍ



Chceš-li se zlepšit ve hře na svůj nástroj, je potřeba na něj cvičit*. Dvanáctero domácích cvičení ti pomůže k tomu, aby tě cvičení bavilo a bylo efektivní. Nepomůže ti překonat jednu z hlavních překážek pokroku – lidskou pohodlnost. Stránku si ale vytiskni a měj na očích. To pomoci může.

1 MĚJ CÍL

Cvičení povede k cíli, pokud nějaký existuje. *Chci se zlepšit* je příliš obecné. Do rámečku si napiš své hlavní cíle. Může to být třeba: *Přesnější rytmus, Lepší tón, Hrát rychle, Širší repertoár, Improvizovat..*

Zapiš si (např. do cvičebního deníku) i konkrétní menší cíle, které z těch hlavních vychází. Nedávej si ani příliš vysoké ani příliš nízké cíle. Nevíš, jaké cíle si dát? Poslouchej muziku, kterou chceš hrát**. Nahraj a poslechni si své hraní. Slyšíš rozdíly v přesnosti, kvalitě tónu, dynamice, intonaci...? Pokud stále tápeš, vyhledej učitele nebo přijed' na dílnu.

2 ROZLIŠUJ HRANÍ A CVIČENÍ

Hrajeme pro radost / cvičíme pro zlepšení. Cvičení je účelné opakování, hledání a osvojení si ideálních pohybů, rozvoj koordinace mezi ušima a rukama.

3 VYTRVEJ A BUĎ POZITIVNÍ

Než se efekt dostaví, chvíli to trvá. Cvičení ale zaručeně funguje. Proto ho měj rád(a).

4 SOUSTŘEĎ SE

Hlava se musí věnovat jedině věci: kritickému hodnocení tvého hraní.

5 POUŽÍVEJ METRONOM

Pokud to *nešlape*, je to špatně – hlavně při souhře s ostatními. Držíme-li se společného rytmického standardu, *šlape* to. Univerzálním standardem je pravidelný rytmus. Umí ho metronom. S ním máš stále přehled, jak blízko/daleko rytmickému standardu jsi. Používej ho skoro* pořád.

6 DĚLEJ PŘESTÁVKY

Necvič dlouho. Dej si pauzu a projdi se. Po půl hodině se hlava nedovede soustředit a brání rukám, aby nově naučené pohyby prováděly samy.

7 OPAKUJ

Ruce se učí opakováním. Opakuj nejvíc to, co jde rukám nejhůř.

8 CVIČ POMALU A PO ČÁSTECH

Systematické chyby odhalíš jen v pomalém tempu. Odstraníš je úspěšněji, když budeš daná místa cvičit pomalu namísto přehrávání celé skladby rychle.

9 CVIČ UVOLNĚNÝ/Á

Rychlosti dosáhneš se správnou technikou a uvolněností. Kontroluj ji zrakem (použij zrcadlo) – jistě víš, jak vypadá někdo, komu to jde.

10 CVIČ V POHODĚ

K soustředění je potřeba fyzické a psychické pohodlí (teplo, světlo, klid, čistá hlava) a mít po ruce vše, co ke cvičení potřebuješ.

11 VYHODNOCUJ A UDRŽUJ SI MOTIVACI

Buď si dobrým učitelem. Děláš, co si myslíš, že děláš? Identifikuj chyby. Identifikuj sebemenší známky zlepšení – jsou vnitřní motivací pro další cvičení. Pokud cvičíš správně*, zaručeně se zlepšení dostaví. Pokud na ně čekáš dlouho a ztrácíš naději, přehodnoť cíle.

12 PAMATUJ NA VYŠŠÍ CÍL, CVIČENÍ – LEPŠÍ HRANÍ

Pokud cvičíš, abys hrál(a) lépe s lidmi, pro lidi a/nebo ve studiu, počítej s tím, že to nepůjde tak dobře jako doma. Můžeš se na to ale doma připravit, např. cvičením ve stoje/na aparát/s nahrávkou či "vystoupením" pro spolubydlící, domácího mazlíčka nebo nahrávadlo.