

# Inhalt

AUF DIE PLÄTZE... FERTIG... LOS!	3
TABULATUR UND GRIFFBILDER	6
GREIFHAND: GRUNDSTELLUNG	7
SIEBEN TRAININGSTIPPS	8
ÜBUNGEN FÜR DIE GREIFHAND	
Telefonnummern	10
Fingerwanderung 1	12
Fingerwanderung 2	14
„China-Tonleitern“: Pentatonik	16
Dur-Tonleitern ohne Leersaiten	18
Power-Gymnastik: Die Spinne	20
Der gefesselte Finger	22
Zwei gefesselte Finger	24
Der Hammer: Aufschlagsbindungen	26
Und andersrum: Abzugsbindungen	27
ÜBUNGEN FÜR DIE ANSCHLAGSHAND	
Laufen auf den Saiten: Wechselschlag	28
Wechselschlag: Sprinten und Verschnaufen	30
Wechselschlag: Sprints und Akzente	31
Bass & Melodie: Mehrstimmigkeit	32
Zupfmuster ohne Daumen	34
Zupfmuster mit Daumen	35
Die Zupfmustervariationsmaschine	36
Futter für die Variationsmaschine	38
GLOSSAR / FACHBEGRIFFE	39