



**Musikschulkongress**

**2015**

**MusikLeben**

Erbe.Vielfalt.Zukunft

**8.-10. Mai 2015**

Messe und Congress Centrum Halle Münsterland

---

## **Körper und Gitarre**

Referent: Michael Koch

AG 33, Sonntag, 10. Mai 2015



**VdM**

Verband deutscher  
Musikschulen

## Körper und Gitarre

Gitarrengrößen und Haltungsformen als  
Rahmenbedingungen funktionalen Gitarrenspiels

**Gitarrenspiel trägt seinen Lohn in sich,  
motiviert immer wieder aufs Neue**

**Voraussetzungen:**

- Gitarrenspiel, das sich gut anfühlt
- Klang, der als schön empfunden wird
- Musik, mit der man sich identifiziert

## Gitarrenkauf

**Mangel** an Vorerfahrung und didaktischem Wissen



**Inkompetenz** bei Kind, Eltern, Händler

---

**Kompetenz** bei der Lehrkraft!

## Die passende Mensurlänge

„Ideal“: 65 cm Mensur / 180 cm Körperhöhe



0,36 / 1



passende Mensurlänge = 0,36 x Körperhöhe



[www.egta-d.de/page/gitarrenbauwettbewerb.html](http://www.egta-d.de/page/gitarrenbauwettbewerb.html)

## Zu große Gitarre



### Schrägstellung



- instabile Instrumentenhaltung
- Linksdrehung des Spielers
- beide Hände zu weit links

## Beide Hände zu weit links



- RH: - dauerhaftes Spiel „am Steg“  
→ falsche Klangvorstellung wird etabliert
- LH: - „Schulhaltung“ ist erschwert/unmöglich  
→ falsche Kontaktpunkte mit allen Folgen

## Zu dicker Gitarrenhals



veranlasst übermäßigen Krafteinsatz

## Zu hohe Saitenlage



erfordert übermäßigen Krafteinsatz

Maßtabelle für Gitarren  
(Längenangaben in mm)



Mensurlänge	Korpuslänge	Korpusbreite	Zargenbreite	Saitenlagenbreite an Sattel bzw. Steg	Halbdicke am 1. Bundfeld
650	485	365	95	44 bzw. 60	22
640	478	359	94	44 bzw. 60	22
630	470	354	92	43 bzw. 59	21
620	463	348	91	43 bzw. 59	21
610	455	343	89	42 bzw. 58	20
600	448	337	88	42 bzw. 58	20
590	440	331	86	42 bzw. 58	20
580	433	326	85	41 bzw. 57	19
570	425	320	83	41 bzw. 57	19
560	418	314	82	41 bzw. 57	19
550	410	309	80	41 bzw. 57	19
540	403	303	79	40 bzw. 56	18
530	395	298	77	40 bzw. 56	18
520	388	292	76	40 bzw. 56	18
510	381	286	75	40 bzw. 56	18
500	373	281	73	40 bzw. 56	18
490	366	275	72	39 bzw. 55	17
480	358	270	70	39 bzw. 55	17
470	351	264	69	39 bzw. 55	17
460	343	258	67	39 bzw. 55	17
450	336	253	66	39 bzw. 55	17
440	328	247	64	39 bzw. 55	17
430	321	241	63	38 bzw. 54	16
420	313	236	61	38 bzw. 54	16
410	306	230	60	38 bzw. 54	16
400	298	225	58	38 bzw. 54	16
390	291	219	57	38 bzw. 54	16
380	284	213	56	38 bzw. 54	16
370	276	208	54	37 bzw. 53	15
360	269	202	53	37 bzw. 53	15

## Vermeiden übermäßigen Krafteinsatzes



- „ploppende“ Töne
- dauerhaftes Non-Legato

### Vergleichsmensurlänge errechnen:

$$V = KH \text{ Lehrkraft} / KH \text{ Schüler} \times M \text{ Schüलगitarre}$$

(V: Vergleichsmensurlänge; KH: Körperhöhe; M: Mensur)

### Gitarrengößen, Stand: März 2015

- „Achtel“ 43,0 – 46,5 cm
- „Viertel“ 44,0 – 48,5 cm
  
- „Halbe“ 52,0 – 59,0 cm
- „Dreiviertel“ 57,0 – 61,0 cm
  
- „Siebenachtel“ 61,5 – 63,0 cm

### Vergessen, weil überflüssig:

1. Größentabellen, Altersangaben  
→ 0,36-Faktor
2. „Achtel-“ bis „Siebenachtel-Gitarren“  
→ konkrete Mensurlänge entscheidet
3. Beurteilung nach Augenschein  
→ Messen und Rechnen

### Strategien gegenüber Eltern:

1. Mietkaufsystem
2. Leihgitarren der Musikschule
3. Vermittlung gebrauchter Schüलगitarren
4. Eigene Leihgitarren

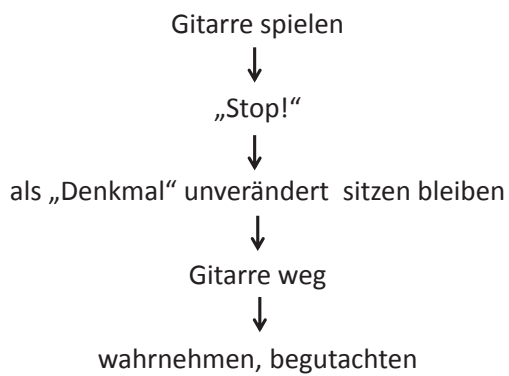
### Natürliche Körperhaltung:

1. Aufrichtung
2. Symmetrie
3. Mittelstellung der Gelenke,  
Beugungswinkel  $\geq 90$  Grad

### Beurteilungskriterien für Körperhaltung beim Gitarrenspiel:

1. **A**ufrichtung
2. Grad der **M**ittenanpassung
3. **B**eine gleich gebeugt/gestreckt
2. gleiche **E**llbogenhöhe bei LH in tiefen Lagen
3. Verdrehung **S**chultern gegenüber Becken

## Haltung begutachten mit „Denkmalspiel“:



## Anforderungen an Gitarrenstützen:

- unabhängige Veränderbarkeit der Gitarrenposition in allen Ebenen, **Rechts-links-Positionierung**
- stabile Befestigung am Korpus
- ästhetisches Erscheinungsbild

1. Zu große Gitarre nie kompensierbar
2. Passende Gitarren gegen didaktische Probleme
3. Richtige Rahmenbedingungen → leichtere Umsetzung
4. Gitarrenspiel: Schmerzfrei, anstrengungsarm
5. Befindlichkeitsstörungen: Passende Gitarre, Stehhaltung!
6. Stehhaltung mit Anleitung, sonst alte Muster!
7. Lange stehend spielen → bewusster sitzen
8. Lange/oft auf passenden Gitarren spielen  
→ Körpererfahrung für zu große Gitarren