

Nauka gry na gitarze dla dzieci

Prawidłowe sposoby ćwiczenia na gitarze.

Zawód muzyka w znacznej części składa się z ćwiczeń. Ćwiczymy utwory przygotowując się na lekcje gitary, a potem do koncertów czy sesji nagraniowych.

Gdy usiadziemy z gitarą zabierając się do ćwiczeń, wykorzystujmy jak najlepiej każdą minutę! To właśnie trening w prawidłowy sposób najbardziej podwyższy nasze umiejętności. Przybliżymy sobie dzisiaj w jaki sposób należy ćwiczyć aby przynosiło to jak najlepsze efekty, a także wspólnie omówimy kilka najważniejszych ćwiczeń.

Przygotowanie

Aby ćwiczyć nam się wygodnie, przyda się odpowiednie wyposażenie. Nie jest ono niezbędne, jednak znacząco poprawia komfort gry.

Najistotniejszym elementem jest miejsce do siedzenia. Doskonale sprawdzi się krzesło z regulowaną wysokością. Jeśli takiego nie posiadamy, odpowiednie będzie każde które pozwoli na wygodne siedzenie przez dłuższy czas. Wysokość powinna być taka, aby kolana tworzyły mniej więcej kąt prosty. We wpisie o [Wyborze pierwszej gitary](#) wspominaliśmy również o akcesoriach takich jak podnóżek czy podgitarzik. Pomogą one ustawić gitarę w najbardziej optymalny sposób. O tym jak powinna wyglądać pozycja do gry na gitarze powiemy sobie kawałek dalej.

Kolejnym przydatnym elementem będzie pulpit na nuty. Pozwoli trzymać kartki z utworem na komfortowej wysokości. Dzięki temu czytanie będzie bardzo wygodne!

Warto zaopatrzyć się także w stroik oraz metronom oraz minutnik [\[Stroiki w telefonie\]](#). W miarę możliwości doskonale jest usiąść naprzeciwko lustra, tak aby dokładnie widzieć swoją pozycję i ułożenie dłoni.

Ostatnim krokiem jest wyciszenie wszystkich dźwięków które mogą nas rozpraszać, wyłączmy zatem telewizor i wsłuchamy się w dźwięk gitary.

Mając już wszystko przygotowane, możemy zabrać się do pracy!

Rozgrzewka

Tak jak przed uprawianiem sportu należy zrobić rozgrzewkę, tak i przed rozpoczęciem gry powinniśmy poświęcić na to trochę czasu.

Siadamy wygodnie z gitarą, plecy powinny być proste, a gitara stabilnie oparta na nodze. Pamiętajmy o trzymaniu gitary prosto, błędem jest pochylanie jej tak aby leżała płasko na naszych nogach. Gdy spojrzymy na idealnie ułożoną gitarę, powinniśmy widzieć jedynie piątą i szóstą strunę.

Upewniamy się że gitara jest nastrojona tak jak powinna i zabieramy się za rozgrzewkę!

Lewa ręka chwilowo będzie spoczywać na kolanie. Zaczniemy od ćwiczeń na prawą rękę. Metronom ustawiamy na 50 BPM. Opieramy kciuk na szóstej strunie, a następnie palcem wskazującym szarpiemy strunę pierwszą. Staramy się przy tym żeby zagrany dźwięk zabrzmiał jak najładniej. W ten sam sposób szarpiemy palcem środkowym.

Dla ułatwienia zapisu stosujemy symboliczne oznaczenia palców.

Prawa ręka:

- **Kciuk - P**
- **Wskazujący - I**
- **Środkowy - M**
- **Serdeczny - A**

Lewa ręka:

- **Wskazujący - 1**
- **Środkowy - 2**
- **Serdeczny - 3**
- **Mały - 4**

W identyczny sposób gramy na strunie drugiej, trzeciej i czwartej. Całe ćwiczenie powtarzamy przez 5 minut.

Teraz opieramy palec **I** na strunie **G** [dźwięki na gryfie], palec **M** na strunie **H**, a palec **A** na najcieńszej strunie **e**. Kciuk opieramy na strunę szóstą a następnie ją szarpiemy. Powoli powtarzamy czynność dwa razy. Tak samo szarpiemy strunę piątą, a potem czwartą. Całe ćwiczenie gramy przez kolejne 5 minut.

Gdy czujemy się pewnie grając oba ćwiczenia, możemy spróbować trochę szybciej. Podkręcamy metronom o 10 BPM i powtarzamy oba ćwiczenia.

Teraz możemy przejść do lewej ręki. Zaczynamy od grania tak zwanych „pajęczków”. Na pierwszej strunie po kolei gramy na progu **I**, **II**, **III** i **IV**. Cały sekret ćwiczenia polega na tym, aby używać do tego wszystkich palców! Palec wskazujący odpowiada za pierwszy, środkowy za drugi, serdeczny za trzeci, a mały za czwarty próg.

	1—2—3—4		1—2—3—4						
T									
A			1—2—3—4						
B				1—2—3—4					
					1—2—3—4				
						1—2—3—4			
							1—2—3—4		

Staramy się przy tym aby każdy dźwięk zagrany był jak najładniej.

Kciuk z tyłu powinien być ustawiony mniej więcej prostopadłe do gryfu. Prawą ręką szarpiemy natomiast tak jak przy poprzednich ćwiczeniach. Kciuk odpowiada za struny **E6**, **A5**, **D4**, a reszta palców za **G3**, **H2** i **E1**.

Całość powtarzamy kilka razy, również od tyłu. Na to ćwiczenie również należy poświęcić około 10 minut dziennie.

Ćwiczenie utworów

Czas na przećwiczenie utworów których uczyliśmy się wspólnie na dodatkowych zajęciach z gitary!

Na początek przypomnij sobie jak brzmiało to w wykonaniu Twojego nauczyciela. Utwory należy ćwiczyć bardzo powoli. Chcemy aby każdy ruch palców był dokładnie przemyślany i zaplanowany. Ćwiczymy najpierw po jednym takcie, potem połączenia między dwoma kolejnymi taktami, całe linijki, a dopiero na końcu staramy się zagrać cały utwór. Jeśli każdy takt potrafimy zagrać bez pomyłki, znaczy że możemy przejść dalej. Teraz staramy się zrobić to w docelowej prędkości utworu. Tutaj po raz kolejny przydaje się metronom. Dzięki wielokrotnym powtórzeniom z pewnością szybko nauczymy się utworu na pamięć!

Ćwicząc każdy utwór na następne zajęcia w taki sposób, błyskawicznie będziemy czynić postępy!

Prawidłowe ćwiczenie gry na instrumencie pozwala uniknąć złych nawyków i zaoszczędzić sporo czasu. Wraz ze wzrostem naszych umiejętności rozwijać będziemy również nasz repertuar ćwiczeń. Na początku naszej nauki spokojnie wystarczy poświęcić chociaż 30 czy 60 minut dziennie na ćwiczenie. Najważniejsze jest robić to regularnie. Codzienny, nawet krótki kontakt z gitarą pomoże nam bardziej niż długa sesja raz w tygodniu. Tego typu treningi sprawią że nauczymy się grać na dobrym poziomie w niedługim czasie!