

die instrumentale muckibude

tragehilfen für bläser

Von Martin Hommer

Die instrumentale Muckibude von clarino.print testet und stellt Trainingshilfen für Bläser vor. Dabei sind Trainingshilfen nicht immer nur im Sinne von Geräten für den Kraftaufbau zu sehen. Manche Trainingshelfer verfolgen genau den umgekehrten Effekt: Der Bläser soll mit ihrer Hilfe nicht so viel Kraft brauchen, und trotzdem länger üben und spielen können.

Tragehilfen für Bläser – auf den ersten Blick gibt dieser Bereich der bläserischen Helfer nicht allzu viel her: Als Tubist braucht man oft eine Tragehilfe <1>, als Baritonsaxofonist auch, aber sonst? Viele Bläser wollen nicht als Weichei dastehen, manch einer fürchtet möglicherweise um seine Bewegungsfreiheit.

Dabei helfen Tragesysteme, Muskelverspannungen zu vermeiden bzw. abzumildern und tragen so dazu bei, dass der Musiker sich ausdauernder mit seinem Instrument beschäftigen kann – egal ob im Sitzen oder Stehen. Außerdem helfen Tragesysteme dem Bläser, immer die gleiche Haltung beizubehalten, was vor allem für junge Spieler

immer wieder ein Problem darstellt, wenn die richtige Ansatzposition noch nicht hundertprozentig gefestigt ist.



<1>

Problemfall »Heavy Metal«

Im tiefen, bisweilen auch sehr treffend »schweren« Blech genannt, wird die Notwendigkeit einer Tragehilfe schon auf den ersten Blick offenbar: Eine durchschnittliche Tuba wiegt um die zehn Kilo und bedeutet auf Dauer eine echte Belastung für die Muskulatur des Spielers. Im Sitzen kann die Tuba auf den Beinen abgestützt werden – aber nur, wenn die Körpergeometrie des Musikers und das Instrument das zulassen. Ist dies nicht der Fall, können verschiedene Möglichkeiten ausprobiert werden, um dem Bläser zu helfen.

Gewichts-Erdung



<2>

Ein sehr einleuchtender Ansatz besteht darin, dem Bläser das Gewicht komplett abzunehmen. Zu diesem Zweck wird beispielsweise die Tuba auf einem Ständer abgestellt, der auf dem Boden steht. Diese Möglichkeit nimmt dem Instrumentalisten allerdings jegliche Bewegungsmöglichkeit – nicht nur die Bewegung im Raum wird unmög-

lich, sondern auch der Auf- und Abbau von Körperspannung beim Spielen wird erheblich erschwert, wenn nicht sogar gänzlich unterbunden. Ein eindeutiger Nachteil also, schließlich soll versucht werden, aus jeder Tonleiter ein möglichst schönes Musikstück zu machen.

Ähnlich setzt der finnische »Ergobone« <2> an, der aber eine Variation erlaubt: Bei verschiedenen Modellen kann die Stütze, die das Gewicht tragen soll, auch am Spieler selbst befestigt werden. So ist wenigstens ein Mindestmaß an Bewegungsfreiheit gewährleistet.

Problem ausgehebelt

Ein Lösungsansatz, der weitaus mehr Bewegungsfreiheit verspricht, besteht in Gurtsystemen. Das Prinzip der Gurte besteht ganz einfach darin, das Gewicht des Instruments näher zur senkrechten Achse durch den Körperschwerpunkt des Spielers zu bringen. Das Gewicht allein ist vielfach nicht das größte Problem; verschiedene Hebelwirkungen erhöhen das gefühlte Gewicht um ein Vielfaches und sorgen dafür, dass die Muskulatur des Bläasers schnell ermüdet.



<3>

Schnelle und einfache Abhilfe versprechen hier die gängigen Nackengurte <3>, die bei Saxofonisten weit

verbreitet sind. Theoretisch reicht ein Stück Seil, um sich selbst einen Tragegurt herzustellen, aber die Industrie bietet fertige, bequem gepolsterte Lösungen an, die auch mit hautfreundlichen Materialien überzeugen können.

Das Problem bei Nackengurten ist allerdings ebenso hinlänglich bekannt wie das System verbreitet ist: Mit zunehmender Spieldauer ermüdet zwar nicht die Arm- oder Schultermuskulatur, dafür hat die Rückenmuskulatur das Gewicht zu tragen und der Instrumentalist bekommt Rückenprobleme.

Last geschultert

Dieses Problem vor Augen, haben findige Hersteller schon vor Jahren einen neuen Weg gefunden, die geplagten Bläser in ihrem Tun zu unterstützen:



<4>

Die Last des Instruments wurde vom Nacken genommen und auf die Schultern gelegt. So genannte Rucksack-Tragesysteme <4> bieten den Vorteil, dass das Gewicht wirklich auf den Schultern des Spielers liegt. Durch verschiedene Einstellmöglichkeiten der Rucksackgurte wird gewährleistet, dass das Instrument immer in der optimalen Ansatzposition bleibt. Nachteil: Die Bewegungsfreiheit ist nicht in dem Maße gegeben wie bei einem

Nackengurt – es sind einfach mehr Punkte, an denen das Instrument befestigt wird.

Kompatibilität testen

Wieder einmal steckt der Teufel jedoch im Detail. Nicht alle Tragesysteme sind unbedingt für jedes Instrument geeignet. Ein Rucksackgurt für Tuba beispielsweise kann das Instrument beschädigen, wenn die Gurtöse am Instrument an der falschen Stelle sitzt. Vor dem Erwerb einer Tragehilfe empfiehlt sich also eine ausführliche Beratung beim Instrumentenbaumeister und ein (mindestens ebenso ausführlicher) Test des gewünschten Produkts. Die Tragehilfe sollte schon allein deshalb ausprobiert werden, damit klar wird, ob es von dem gewünschten Artikel möglicherweise gesonderte Herren- und Damenausführungen gibt – viele Hersteller haben endlich die unterschiedlichen anatomischen Bedürfnisse erkannt und reagiert.

Kuriositätenkabinett?

Man könnte denken, nur Tubisten, Fagottisten und Saxophonisten benötigen Tragehilfen für ihre Instrumente. Okay, vielleicht auch noch Posaunisten in Einzelfällen. Weit gefehlt: Tragehilfen gibt es für viel mehr Instrumente, als man annehmen könnte. Der bereits erwähnte »Ergobone« etwa ist auch in einer Hornversion erhältlich.

Beispiel Klarinette: Neben dem vereinzelt Einsatz von Nacken- oder Schultergurten ist ein kleines Hilfsmittel weit verbreitet, das zwar keine Auswirkung auf die Gewichtsverteilung beim Spielen hat, aber doch ungemein nützlich ist, da es hilft, Druckstellen zu vermeiden.

Beispiel Flöte: Der »Bo-Pep« aus den USA ist ein kleines Uten-



sil, das auch bei der Flöte für eine angenehmere Handhaltung sorgt. Je nach Bedarf kann einer oder sogar mehrere »Bo-Peps« **<5>** an der Flöte montiert werden.

Beispiel Horn: Der dritte Hornist des Sinfonieorchesters von Cleveland hat einen Gurt entwi-



ckelt, der – laut Hersteller – das Gewicht des Horns besser verteilt und so für ermüdungsfreieres Spiel sorgt. Der »Clebsch Strap« **<6>** ist auch für Posaune verfügbar. Er sollte allerdings von einem Instrumentenbauer installiert werden, da eine Montageplatte am Instrument befestigt werden muss.

Klassiker vs. Hightech-Helfer

Die Entwicklungsabteilungen der Ausrüster, die in den vergangenen Jahren immer mehr Verbesserungen für den Musiker hervorgebracht haben, arbeiten weiter und gehen neue Wege, indem sie neue Körperteile in das Tragen des Instruments einbinden. Das neueste »Opfer« ist das Becken: Ein »Freeneck Saxofongurt« verspricht, die Schultern

und den Nacken völlig zu entlasten. Eine Vorrichtung aus Aluminium, die sich der Körperform des Spielers individuell anpassen lässt, liegt zwischen den Schulterblättern und stützt sich in einem Beckengurt ab. So soll die Körperhaltung beim Spielen verbessert und damit die Atmung erleichtert werden. Wie beweglich der Saxophonist damit im Oberkörper ist, ist allerdings fraglich.

Fest steht: man kann – zumindest bisher – nicht alles haben. Echte Puristen oder Spieler, die Wert auf größtmögliche Mobilität legen, werden keinen Gurt benutzen oder auf die bewährten »Klassiker« zurückgreifen: den einfachen Nacken- oder (für Blechbläser) Schultergurt. Wer das Instrument nicht tragen kann oder möchte, wird das Gewicht erden wollen. Gut, dass die Hersteller auch für all die verschiedenen Bedürfnisse dazwischen gesorgt haben. Eines können übrigens weder Klassiker noch Neuentwicklungen: spielen. Das muss der Instrumentalist zum Glück noch selber. Also, auf gehts: üben und Trainingshelfer ausprobieren! ■

**Sie haben Erfahrung
mit Tragesystemen?
Diskutieren Sie mit –
im Forum!**

 www.clarino.de