

## Tipps zum Kräftigen der Finger

### **Problem: Eingeknickte Finger / Verkrampfung / Schmerzen**

Gitarrenschüler haben bisweilen Mühe, die Saiten mit den Fingern der linken Hand sauber zu greifen. Die Finger knicken ein, da infolge der mangelnden "Fingerspitzen-Kraft" und besonders der Kraftsteuerung als Ausgleich mehr Druck ausgeübt wird.

Dadurch verkrampfen die Finger, beginnen zu Schmerzen und werden vor allem sehr ungelenk.

Dieses Problem kennen sowohl jüngere Kinder wie auch Erwachsene unter den Anfängern.

Folge: die Freude vergeht, der Frust kommt und wächst.

### **Lösung: Fingerkräftigung abseits der Gitarre mit Bienenwachs**

Diese Problemkette lässt sich relativ einfach lösen.

Um den Spass an der Gitarre zu erhalten, können die Finger auch abseits der Gitarre gekräftigt und feinmotorisch trainiert werden.

Durch kneten von Wachsstücken (am besten aus Bienenwachs) werden die Finger gekräftigt und gewinnen durch das Formen von Figürchen erhebliche Geschicklichkeit. Diese kommt neben der zusätzlichen Kraft ebenfalls dem Gitarrenspiel zugute.

Wichtig ist, dass möglichst alle 1-2 Tage wenigstens 5 Minuten geknetet wird. Dies baut die Kondition auf. Keinesfalls sollte jedoch bei beginnender Ermüdung mit Ehrgeiz weitergearbeitet werden, da der Effekt sonst negativ ausfallen könnte.

(Verspannungen bis hin zu schwerzhaften Sehnenscheidenentzündungen könnten die Folge sein.)

Besonders empfehlenswert sind Wachsstücke aus Bienenwachs (z.B. Stockmar), weil sie mit zunehmender Dauer des Knetens durch die Körperwärme weicher werden und durch das Fehlen mineralischer (Erdöl-) Stoffe die Hautporen nicht verschliessen.

Das Formen von Figürchen wird somit immer leichter, dadurch steigt der Spass. Und das Wohlbefinden der Finger nimmt durch die angenehme Wirkung des Bienenwachses zu.

© 2004-2006 by Nils W. Bräm

kostenloser Abdruck auch auszugsweise nur mit Verfasser- und Quellen-Angabe erlaubt

Tipps für GitarrenschülerInnen zum Kräftigen der Finger