

# Ergonomisk gitarrteknik

Psykologi, ergonomi & teknik



Joakim Zelmerlöw

© Joakim Zelmerlöow, 2005  
Tryck: Pappersverkstan, Visby 2005  
Omslagslayout: Joakim Zelmerlöow  
Grafisk form och sättning: Joakim Zelmerlöow  
Distribution: [www.books-on-demand.com](http://www.books-on-demand.com)  
Illustrationer och fotografier: Katarina Boye  
ISBN 91-631-7717-X

## INNEHÅLL

INLEDNING .....	7
<i>Vad är Ergonomisk gitarrteknik?</i> .....	8
<b>PSYKOLOGI .....</b>	<b>9</b>
<b>KAPITEL 1: LÄRANDE .....</b>	<b>10</b>
<i>Kunskap och färdighet – vad är skillnaden?</i> .....	10
<i>Objektiv och subjektiv instudering</i> .....	10
<i>Horisontell och vertikal utveckling</i> .....	11
<i>Motivation, koncentration, association och minne</i> .....	12
<i>Vanor och ovanor</i> .....	13
<i>Nytt stycke, ny rad</i> .....	14
<i>Triggande notläsning</i> .....	15
<i>Viljestyrda och automatiserade rörelser</i> .....	16
<i>Metodisk repetition</i> .....	16
<i>Hur många timmar per dag?</i> .....	18
<i>Dynamisk självkritik</i> .....	19
<i>Utbildningsklimatet</i> .....	20
<i>Rädd att lära – rätta mig inte om jag har fel</i> .....	22
<b>KAPITEL 2: NERVOSITET &amp; FRAMFÖRANDE .....</b>	<b>24</b>
<i>Nervositet – en kamp för livet</i> .....	24
<i>Skräcken – en genväg i hjärnan</i> .....	25
<i>Negativ nervositet – en ond cirkel</i> .....	25
<i>Värdefullt och värdelöst</i> .....	26
<i>När notbild blir hotbild</i> .....	27
<i>Positiv nervositet – en fråga om självsuggestion</i> .....	29
<i>Presentationen</i> .....	30
<i>Under konserten – det inre resonemanget</i> .....	30
<i>Pokerface – ett ess i rockärmen</i> .....	31
<i>Kroppens rörelser under framförandet</i> .....	32
<i>Kritik – alltid något positivt</i> .....	35
<b>ERGONOMI .....</b>	<b>37</b>
<b>KAPITEL 3: OM RYGGEN .....</b>	<b>38</b>
<b>KAPITEL 4: OM NACKEN .....</b>	<b>41</b>
<b>KAPITEL 5: SPELSTÄLLNING .....</b>	<b>43</b>
<i>Upphovet till dålig musikerergonomi</i> .....	43
<i>Stress och spänningar</i> .....	43
<i>Ryggen</i> .....	44
<i>Stolen</i> .....	45
<i>Fotpallen eller benstödet</i> .....	45
<i>Nacken och axlarna</i> .....	48
<i>Överarm och underarm</i> .....	48
<i>Gitarrrens placering och instrumentkontakten</i> .....	48
<i>Hypotonus, normal tonus och hypertonus</i> .....	49
<i>Avslappning under instuderingen</i> .....	50
<i>Simulering – motorisk inläring</i> .....	50

KAPITEL 6: VÅRD AV SPELMUSKULATUR .....	52
<i>Töjövningar för ryggen/låren</i> .....	52
<i>Töjövning för axlarna</i> .....	53
<i>Töjövning för nacken</i> .....	53
<i>Töjövningar för underarmen</i> .....	53
<i>Töjövning för bröstmuskulatur</i> .....	54
<i>Styrketräning för underarmar och händer</i> .....	55
<i>Gripövning för handen</i> .....	55
<i>Gripövning för fingrarna</i> .....	55
<i>Barréträning</i> .....	56
<b>TEKNIK</b> .....	<b>58</b>
KAPITEL 7: INLEDNING TILL TEKNIK .....	59
<i>Tekniskt beteende och teknisk medvetenhetsgrad</i> .....	59
<i>Teknisk kontamination</i> .....	61
<i>Det tekniska kretsloppet</i> .....	62
KAPITEL 8: HÖGERHANDEN .....	64
<i>Högerhanden – ett talande uttrycksmedel</i> .....	64
<i>Högerhandens placering</i> .....	64
<i>Tonbildning</i> .....	65
<i>Stränghårdhet</i> .....	67
<i>Förberedelse</i> .....	67
<i>Koordination</i> .....	68
<i>Naglarna – ett verktyg med klös</i> .....	70
<i>Kontaktpunkt och klangfärg</i> .....	72
<i>Frequentato – en dynamisk mittpunkt</i> .....	73
<i>Akustiken och publiken</i> .....	74
<i>Hur låter din gitarr?</i> .....	76
<i>Högerhandsarpeggio</i> .....	76
<i>Arpeggio med betoningar</i> .....	80
<i>Trefingerteknik</i> .....	81
<i>Snabbheten i trefingertekniken</i> .....	81
<i>Trefingerteknik – praktiska övningar</i> .....	82
<i>Tremolo</i> .....	86
<i>Ackord</i> .....	87
KAPITEL 9: VÄNSTERHANDEN .....	89
<i>Vänsterhanden – en fråga om artikulation</i> .....	89
<i>Placering</i> .....	89
<i>Tummen mitt i handen?</i> .....	91
<i>Precision</i> .....	91
<i>Förberedelse</i> .....	92
<i>Koordination</i> .....	93
<i>Legato</i> .....	99
<i>Barré</i> .....	101
<i>Ackord och lägesbyten</i> .....	102
KAPITEL 10: SYNKRONISERING.....	104
<i>Synkroniseringsövning</i> .....	105
<i>Skalspel</i> .....	110
<i>Skalspel i sekvenser</i> .....	113
<i>Snabbheten</i> .....	115

<i>Vänsterhandsarpeggio</i> .....	115
KAPITEL 11: UPPVÄRMNINGSÖVNINGAR.....	117
KAPITEL 12: ATONAL TEKNIK .....	123
<i>Om kombinationsmatriserna</i> .....	123
<i>Vänsterhandsmatriser i arpeggio</i> .....	124
<i>Högerhandsmatriser i arpeggio</i> .....	127
<i>Vänsterhandsmatriser längs med strängarna</i> .....	129
KAPITEL 13: INTERPRETATION & GITARRTEKNIK.....	132
<i>Tempo rubato och agogik</i> .....	132
<i>Ornamentik</i> .....	133
<i>Överlegato</i> .....	133
<i>Tonlängden under barocken</i> .....	134
<i>Dämpningsteknik</i> .....	135
<i>Övningar för dämpningsteknik</i> .....	136
LITTERATURFÖRTECKNING .....	140
REGISTER .....	141