

Två veckors plan

- Först:** Dela in stycket i korta stycken
- Dag 1-2** Långsamt. Spela 4-delar och 8-delar. Intonation och dubbelgrepp. 3-6 gånger varje stycke.
- Dag 3-4** Smaka lite på tempo och originalstråk. Fortfarande långsamma 4-delar men öka efter hand. Lite uttryck, korta stycken. Öva mer i tempo med uttryck och ibland långsamt. Bind ihop 2 korta stycken.
- Dag 7** Vila
- Dag 8-9** Längre stycken i tempo med uttryck. De ställen man är osäker på övar man långsamt. Spela längre stycken långsamt, i övertempo och i det tempo det ska vara.
- Dag 10-11** Öva intonation. Öva långsamt och finslipa svåra ställen. Spela igenom stycket som det ska vara flera gånger. Uttryck!
- Dag 13** Spela längre stycken med allt! Uttryck, vibrato, m.m.
- Dag 14** Konsert. Vila!!!

Kom ihåg att:

- Det du gör idag påverkar det du gör om 5 år
- Var alltid nyfiken att hitta nya lösningar som förbättrar ditt spelande
- Jobba målmedvetet och koncentrerat
- **DET SKA VARA ROLIGT ATT SPELA!!!**



Tänk först och öva sen

Alla idrottare har en plan över sin träning. Hur de kan variera sin träning så att de kan bli bättre. De ändrar sin träning om det är något som inte fungerar, men allt de gör, gör de medvetet. **DE HAR EN PLAN!**

Vi musiker borde arbeta lika koncentrerat och målmedvetet som idrottare. De värmer upp sina muskler och det borde vi göra med, för det är samma muskler vi använder.

Att göra en plan för nästa dags övning tar ca 5 minuter. Gör en plan för din övning från dag till dag. Se till att din plan blir varierad och rolig och ändra den för att du ska bli bättre.

Tänk på att planera in pauser för det gör även idrottarna.

Stretcha efter uppvärmningen och även när övningsdagen är slut.

Skynda långsamt för att nå toppen

P. Runsteen

