



# ***Разминка гитариста, правильная посадка и несколько упражнений***

Прудникова Е.Н.

Учитель по классу домры и гитары

МОУ «Гимназия №10»

Курская обл. г. Железногорск.



# *Разминка пальцев перед игрой на гитаре.*

*Перед тем, как взять в руки гитару и начать играть, неплохо будет потратить 10-20 минут своего времени на разминку своих пальцев.*





# -Сжимание/Разжимание пальцев.

Данное упражнение способствует приливу крови к кистям и пальцам рук, вследствие чего, руки становятся более послушными. Упражнение выполняется следующим образом: в быстром темпе сжимайте и разжимайте пальцы. Делайте это раз 15-20 по 5-7 повторений.



# **-Упражнение замок.**



*Это упражнение растягивает сухожилия и связки Ваших пальцев. Выполняется так: сделайте замок Вашими пальцами и вытяните руки вперед, ладонями от себя. Постарайтесь делать это плавно, но увеличивая нагрузку на пальцы.*





# **-Крутим теннисный шарик в руке.**

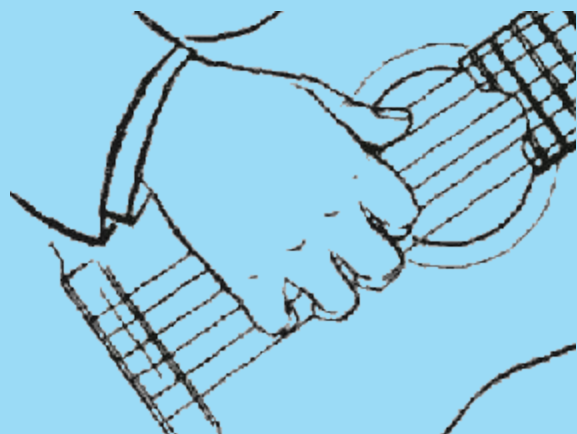
*Это общее упражнение для полного развития кисти и пальцев рук. Если под рукой нет теннисного шарика, его можно заменить, например грецким орехом (либо чем-то другим, но не слишком тяжелым).*





***А теперь о  
посадке  
гитариста***

# Классическая посадка



# Альтернативные посадки







# Для чего нужна разминка?

- Чтобы руки привыкли к инструменту и движениям.
- Чтобы с помощью простых упражнений набить мозоли на левой руке.
- Чтобы отработать простейшие элементы игры.





**-Упражнение №2.** Почти то же самое, что и упражнение №1 только немного усложненное, теперь пальцы нужно использовать не последовательно, а с пропуском через одного. Благодаря этому координация пальцев левой руки будет развиваться. Обратите внимание, обратное движение отражено зеркально в пальцовке левой руки.

E ————— 1 3 2 4 4 2 3 1  
B ————— 1 3 2 4 ————— 4 2 3 1  
G ————— 1 3 2 4 ————— 4 2 3 1  
D ————— 1 3 2 4 ————— 4 2 3  
A ————— 1 3 2 4  
E — 1 3 2 4



**-Упражнение №3.** Более усложненные движения пальцев левой руки.

Указательный палец все так же начинает движение на каждой струне, но три пальца которые остаются начинают двигаться последовательно от мизинца к среднему.

E ————— 1 4 3 2 4 1 2 3

B ————— 1 4 3 2 4 1 2 3

G ————— 1 4 3 2 4 1 2 3

D ————— 1 4 3 2 4 1 2

A ————— 1 4 3 2

E ————— 1 4 3 2



**-Упражнение №4.** Наконец, самое сложное упражнение, когда пальцы разбиваются на группы по две пары: указательный - средний и безымянный - мизинец. Восходящее и нисходящее движения не различаются.

E ————— 3 4 1 2 3 4 1 2

B ————— 3 4 1 2 ————— 3 4 1 2

G ————— 3 4 1 2 ————— 3 4 1 2

D ————— 3 4 1 2 ————— 3 4 1

A ————— 3 4 1 2

E — 3 4 1 2



*Перед каждым занятием игре на гитаре уделяйте 15 - 20 минут разминке, и проделывайте эти четыре разминочных упражнения. И вы не только будете подготавливать пальцы к игре, но и заметно улучшите свою технику исполнения.*