

# Penta-Workout

# Round 1: Viertel → Erst Ab- dann Aufschlag

The musical score for Round 1 consists of two systems, each with a treble clef staff and a guitar fretboard staff. The first system contains measures 1 through 6, and the second system contains measures 7 through 12. The treble staff shows a sequence of eighth notes, with measures 1-4 having a 'V' (vibrato) symbol under the first four notes. The guitar fretboard staff shows the corresponding fret positions and fingerings (5, 8, 5, 7) for each measure. The sequence is divided into two groups of six measures each, with a 'T' (thumb) symbol under the first four measures of the second group.

Es geht langsam los und ihr könnt auf jedes Störgeräusch achten!

Hinweis: Versucht mal euren Daumen hinter dem Griffbrett entlang zu führen. Der Daumen befindet sich in etwa auf der Höhe des Mittelfingers und wandert die Saiten hinab. Das hat bei Skalenläufen den Vorteil, dass ihr eine höhere Finger-Reichweite längs des Griffbretts habt und eure Finger bilden ein „C“, so dass ihr die Saiten besser mit der Fingerkuppe anstatt mit der Fingerbeere berührt. So minimiert ihr Störgeräusche.

Probiert es aus! In anderen Situationen, wie z.B. Bending ist eher eine andere Daumenhaltung geeigneter.

## Round 2: Achtel → Wechselschlag

13 14 15 3x

T  
A  
B

5 8 5 7 5 7 5 8 5 8 5 8 5 7 5 7 5 7 5 8 5

Nun wird es etwas schneller → 3x

Hinweis: Versucht beim Einzählen schon den richtigen Rhythmus zu scratchen, heißt mit der rechten Hand einfach Ghostnotes spielen... 1 und 2 und .... Das hilft um besser in den Rhythmus zu kommen.

## Round 3: Triolen → Wechselschlag

[illegible]

Es wird noch schneller → 4x Triolen  
Achtet auf das Ende im 8. Bund.

Hinweis: Triolen könnt ihr auf verschiedene Weisen zählen. Ihr benötigt lediglich ein dreisilbiges Wort z.B. Ta-fe-ti oder ihr macht es klassisch mit 1 di da 2 di da...

## Round 4: 16tel → Wechselschlag von unten nach oben

18 19 4x

TAB

5 8 5 7 5 7 5 8 5 8 5 7 5 7 5 8 5

Es wird noch schneller → 4x 16tel  
Achtet auch hier auf das Ende.

Hinweis: 16-tel könnt ihr auf verschiedene Weisen zählen. Ihr benötigt lediglich ein viersilbiges Wort  
z.B. Ta-ke-ti-ke oder ihr macht es klassisch mit 1 e und e 2 e und e...

## Round 5: 16tel → Wechselschlag von oben nach unten

The image shows a musical score for a guitar exercise. The top staff is in treble clef, starting at measure 20. It contains a sequence of 16th notes, with some beamed together. The bottom staff is a guitar tablature, starting at measure 20. It shows fret numbers (8, 5, 8, 5, 7, 5, 7, 5, 7, 5, 8, 5, 8, 5, 7, 5) and a 'V' symbol indicating a sweep. The exercise ends at measure 21 with a final note and a '4x' repeat sign.

Diesmal wird es nicht schneller. Aber das ist ein ziemlich schwieriger Brocken. Ihr werdet es spätestens ab der tiefen E-Saite merken. Das gefürchtete Anschlagen der Saiten von außen.

Hinweis: Das Anschlagen der Saiten von außen, kann man mit dem sogenannten „ökonomischen Anschlagen“ umgehen. Dafür macht ihr bei jeder Saite eine Sweep-Bewegung. Aber da das hier ein Workout ist, soll es euch ins Schwitzen bringen ;-). Für das ökonomische Anschlagen werden bestimmt auch noch Übungen bereitet, man darf gespannt sein.

## Round 6: 2x durch die Rhythmuspyramide

The first system of the musical score consists of two staves. The top staff is a treble clef with a key signature of one sharp (F#). It contains measures 28 through 33. The bottom staff is a guitar fretboard diagram (TAB) corresponding to the melody. It shows fingerings for measures 28 through 33. Measure 28 starts with a double bar line and a repeat sign. The TAB for measure 28 shows a 5 on the 5th fret and an 8 on the 8th fret. The TAB for measure 29 shows a 5 on the 5th fret and a 7 on the 7th fret. The TAB for measure 30 shows a 5 on the 5th fret and an 8 on the 8th fret. The TAB for measure 31 shows an 8 on the 8th fret and a 5 on the 5th fret. The TAB for measure 32 shows a 7 on the 7th fret and a 5 on the 5th fret. The TAB for measure 33 shows a 7 on the 7th fret and an 8 on the 8th fret.

Nun fügen wir  
alles zusammen.  
Achtet darauf, dass  
auf der hohen E-  
Saite die Töne im 8.  
Bund nun doppelt  
gespielt werden!

## Round 7: Achtel → Rechte Hand doppelt anschlagen

Jetzt wird die rechte Hand in Fahrt gebracht!

Hinweis: Wenn ihr im Sitzen übt, könnt ihr mal ausprobieren die Gitarre auf das linke Bein zu legen (Rechtshändergitarre). Das ist die Position, die ihr auch im stehen einnehmt. Mir hat es unheimlich viel Spannung genommen. Die rechte Schulter ist nicht mehr nach oben gezogen und Torso und Schultern bilden im Idealfall ein T. Das ist die klassische Haltung. Ihr könnt auch etwas unter euer rechtes Bein legen. Sieht vielleicht etwas nerdy aus, aber es entspannt bei längerem Üben.



## Round 8: Triolen → Rechte Hand dreifacher Anschlag

The image shows a musical score for Round 8. The top staff is a treble clef staff with a melody of eighth notes and triplets. The bottom staff is a grand staff (T, A, B) with fingerings. The melody consists of six measures, each containing a triplet of eighth notes. The fingerings for the grand staff are as follows:

Measure	T	A	B
51			5 5 5 8 8 8
52			5 5 5 7 7 7
53			5 5 5 7 7 7
54			5 5 5 8 8 8
55			8 8 8 5 5 5
56			7 7 7 5 5 5

Triolen!

## Round 9: 16tel → Rechte Hand vierfacher Anschlag

The image shows a musical score for Round 9, measures 57-62. The top staff is a treble clef with 16th notes. The bottom staff is a guitar TAB with fret numbers. The TAB is divided into six measures corresponding to the measures above. The fret numbers are: 55558888, 55557777, 55557777, 55558888, 88885555, 88885555, 77775555, 77775555, 77775555, 88885555.

16tel! Beim zweiten Durchgang könnt ihr die untersten Saiten abdämpfen, so hat die rechte Hand noch mehr zu tun.

## Round 10: Achtel → Hammer On & Pull Off

72 H H H H 73 H H P P 74 P P P P

TAB

5 8 5 7 5 7 5 7 5 8 5 8 5 8 5 7 5 7 5 8 5

Jetzt wird die linke Hand gefordert! Auf geht's!

Bei der Abwärtsbewegung gleiten bei mir die Abwärtsschläge am besten. Auch bei den nachfolgenden Runden. Das könnt ihr natürlich, wie es euch liegt, auch alles mit Downstrokes spielen.

Hinweis: Achtet bei den Übungen mit Hammer On & Pull Off auf Störgeräusche und das Timing. Wenn ihr diese Figuren auf den hohen Saiten spielt, könnt ihr leicht mit dem Handballen der rechten Hand die tiefen Saiten abdämpfen. Dadurch schwingen sie nicht mit. Die darüber liegende Saite (wenn ihr die G-Saite spielt, meine ich die h-Saite), könnt ihr mit dem Zeigefinger der linken Hand abdämpfen. Versucht möglichst kleine Bewegungen in der linken Hand zu machen.

## Round 11: Triolen → Hammer On & Pull Off

75 H P P H H P P H  
76 H P P H P H P H P  
77 H P P H P H P H P

TAB  
5 8 5 7 5 7 5 7 5 7 5 7 5 8 5 8 5 8 5 8 5 8 5 7 5 7 5 7 5 8 5 8

Eine echte Herausforderung! Im Wechsel: HO → PO. Auf der höchsten und tiefsten Saite spiele ich zwei Triolen ohne Anzuschlagen hintereinander.

Hinweis: Unbedingt auf das Timing achten. Versucht gleichmäßige Triolen zu spielen: Ta-fe-ti Ta-fe-ti ...

## Round 12: 16tel → Hammer On & Pull Off

The image shows a musical score for three staves. The top staff is in treble clef, the middle staff is in bass clef, and the bottom staff is a guitar TAB. Measures 78, 79, and 80 are indicated. The notation includes 16th notes, hammer on (H) and pull off (P) techniques, and various fret numbers (5, 7, 8) for the guitar. The guitar TAB includes a 'T' (Tie) and 'B' (Bend) symbol at the start of measure 78.

Measure 78: Treble staff has four groups of 16th notes, each starting with a hammer on (H) and followed by a pull off (P). Bass staff has four groups of 16th notes, each starting with a hammer on (H) and followed by a pull off (P). Guitar TAB has four groups of 16th notes, each starting with a hammer on (H) and followed by a pull off (P). Measure 79: Treble staff has four groups of 16th notes, each starting with a hammer on (H) and followed by a pull off (P). Bass staff has four groups of 16th notes, each starting with a hammer on (H) and followed by a pull off (P). Guitar TAB has four groups of 16th notes, each starting with a hammer on (H) and followed by a pull off (P). Measure 80: Treble staff has four groups of 16th notes, each starting with a hammer on (H) and followed by a pull off (P). Bass staff has four groups of 16th notes, each starting with a hammer on (H) and followed by a pull off (P). Guitar TAB has four groups of 16th notes, each starting with a hammer on (H) and followed by a pull off (P).

Jetzt wird die Hand brennen! Durchhalten, letzte Runde!

## Round 13: Achtel → Slides

81 *sl.* *sl.* *sl.* *sl.* 82 *sl.* *sl.* *sl.* *sl.* 83 *sl.* *sl.* *sl.* *sl.*

T  
A  
B

5 8 7 5 5 7 7 5 5 8 8 5 5 8 8 5 5 7 7 5 5 7 8 5

Naja, eine kommt noch... diesmal wollen wir ne Runde sliden. Beachtet die Fingerzahlen!  
Ich nehme nur auf der tiefsten Saite den zweiten Finger (Mittelfinger), sonst immer den Zeigefinger.

Der wohl wichtigste Hinweis: Das Penta-Workout ersetzt natürlich nicht den Besuch eines fachkundigen Gitarrenlehrers ;-)  
Viel Spaß mit den Übungen!