

# ĢITĀRSPĒLES PIRKSTU VINGRINĀJUMI

autors *EDĪTE ĶEŅĢE*



## MĒRĶIS

Pirkstu iesildīšanās vingrinājumu apguve ģitārspēlē

## UZDEVUMI

- Atrast un apkopot nepieciešamo teorētisko informāciju
- Atrast un apkopot atbilstošu vizuālo materiālu
- Izveidot darba gaitas aprakstu papildinot ar vizuālo materiālu, pakāpeniski iepazīstinot ar vingrinājuma apguves posmiem.

## NEPIECIEŠMIE MATERIĀLI

- Telpa
- Krēsls
- Nošu pulsts vai galds, pie kura ērti apsēsties
- Ģitāra
- Vingrinājumu izdales lapas ar vingrinājuma aprakstu

## MĒRĶAUDITORIJA

Bērni un jaunieši, kas sāk apgūt ģitārspēli

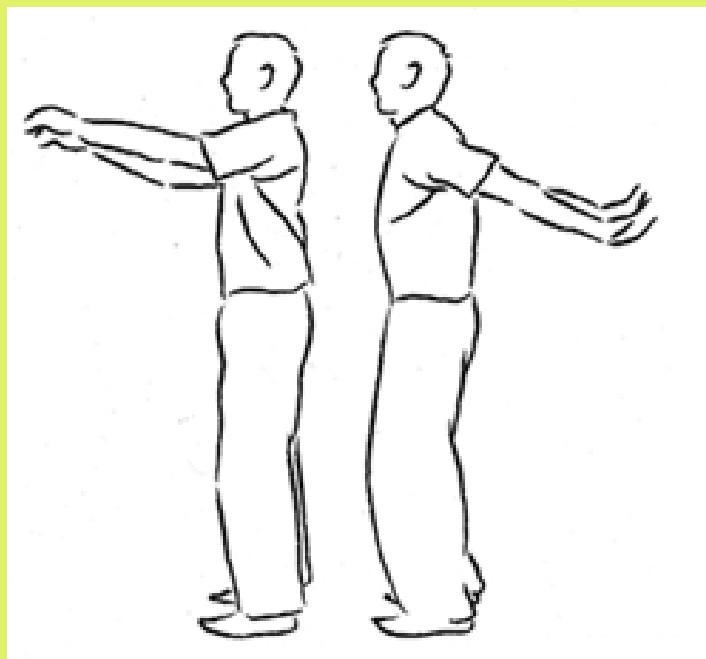
Pirms sākt apgūt vingrinājumus, jāsāk ar ģitārista auguma atbrīvošanu un iekārtošanos krēslā, stīgu izkārtojuma, pirkstu apzīmējumu un citu apzīmējumu iegaumēšanu. Šajos attēlos ir parādīti apzīmējumi labrocim (kreilim viss būs uz otru pusi), izņemot roku atbrīvošanas uzdevumus.

1. Jāsāk ar ģitārista auguma un roku atbrīvošanu, kā arī iekārtošanos krēslā. Augumam ir jābūt brīvam, nenasprindzinātam, pleciem, arī rokām ir jābūt brīvām, nenasprindzinātām. Lai pleci un rokas būtu brīvas, ģitārists kājās stāvot, sākumā katru roku atsevišķi viegli var pacelt augšup un tad brīvi ļaut lai roka laižas lejup. Šādi kustību izpildot vairākas reizes. Tālāk viegli saliecoties uz priekšu, brīvi pašūpot abas rokas reizē. Skatīt 1. un 1.2. attēlu



1.attēls

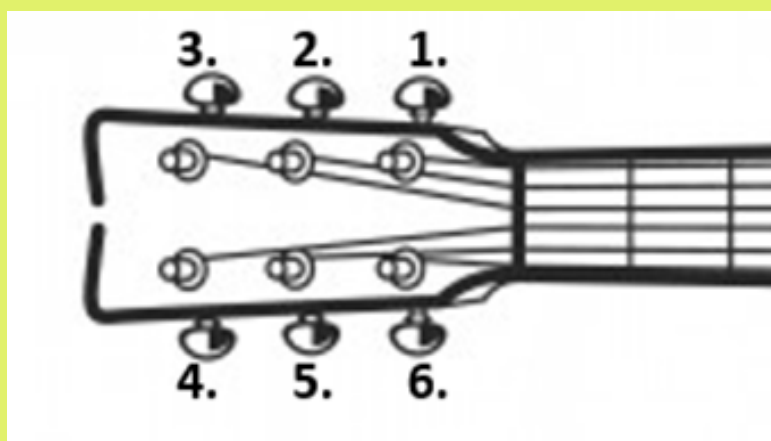
Vienas rokas atbrīvošanas uzdevums



1.2.attēls

Abu roku atbrīvošanas uzdevums

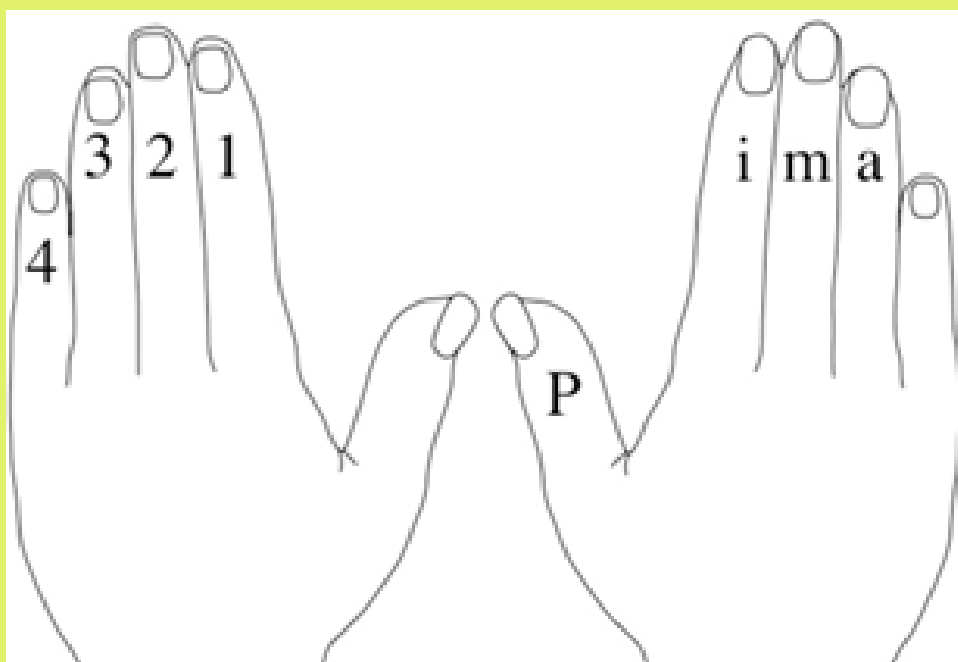
2. Nākamais ir izpētīt un apgūt ģitāras stīgu izkārtojumu (skatīt 2. attēlu). Jāiegaumē stīgu secība (kā stīgas ir izkārtotas pēc kārtas) – 1., 2., 3., 4., 5. un 6. Tālāk no ģitārista atrodas 1. stīga, taču vistuvāk – 6. stīga.



2.attēls

Stīgu izkārtojums

3. Tālāk jāizpēta un jāiegaumē labās un kreisās rokas pirkstu apzīmējumi (skatīt 3. attēlu). Kreiso roku var saukt arī par akordu roku (spiedīs stīgas), labo roku var saukt arī par spēlējamu roku (spēlēs stīgas).



3.attēls

Pirkstu apzīmējumi kreisajai un labajai rokai

4. Lai pamazām apgūtu ģitārspēli, viens no pirmajiem vingrinājumiem būs labajai rokai pa brīvajām stīgām vingrinājumu jāspēlē stīgas nepieziežot). Stīgas jāspēlē norādītajā secībā ar atbilstošajiem pirkstiem. Vingrinājumu jāatkārto vairākas reizes. Vingrinājuma piemēru skatīt 4. attēlā.

6. 3. 2. 1. 2. 3.      6. 3. 2. 1. 2. 3.  
p i m a m i      p i m a m i

4.attēls

Vingrinājums labajai rokai pa brīvajām stīgām

5. Nākamais vingrinājums arī būs labajai rokai pa brīvajām stīgām, taču šoreiz jāspēlē būs jāspēlē visas sešas stīgas ar atbilstošajiem pirkstiem. Katru stīgu jānospēlē četras reizes.

Ar p pirkstu stīgu jāspēlē uz leju, prom no sevis, ar i un m pirkstiem jāspēlē pārmaiņus (asociācija – pirkstu spēle "cilvēciņš"), stīgu aizķerot uz savu pusi. Pirkstu pozīciju skatīt 5. attēlā.



5.attēls  
p pirksta (īkšķa) un i un m pirkstu pozīcija

### Vingrinājums

6.stīgu spēlē ar p pirkstu četras reizes

5.stīgu spēlē ar p pirkstu četras reizes

4.stīgu spēlē ar p pirkstu četras reizes

3.stīgu spēlē ar i un m pirkstiem pārmaiņus četras reizes

2.stīgu spēlē ar i un m pirkstiem pārmaiņus četras reizes

1.stīgu spēlē ar i un m pirkstiem pārmaiņus četras reizes

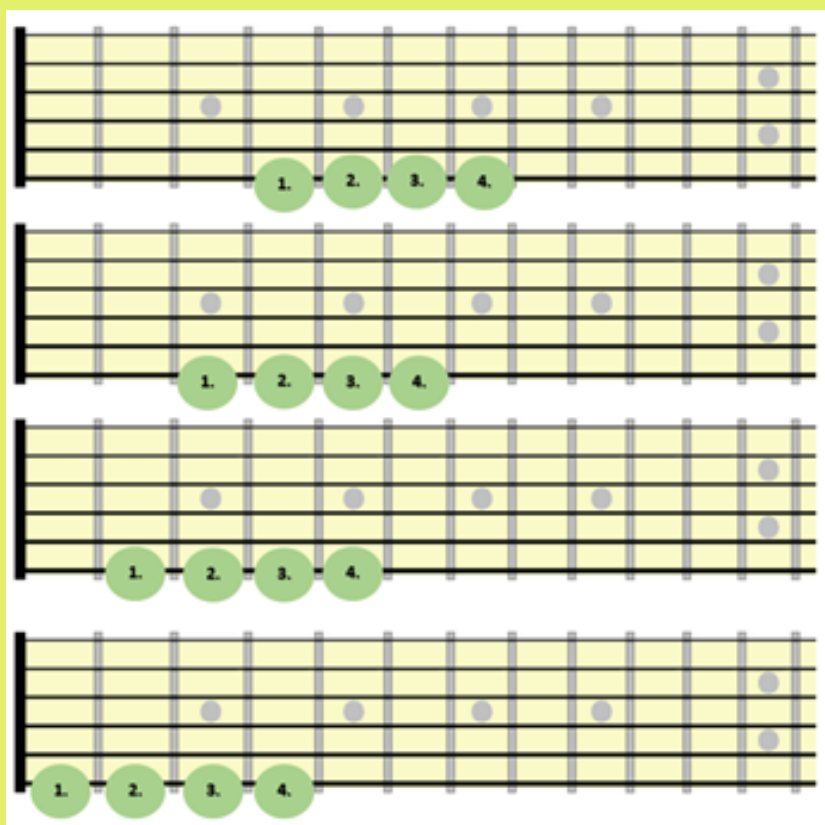
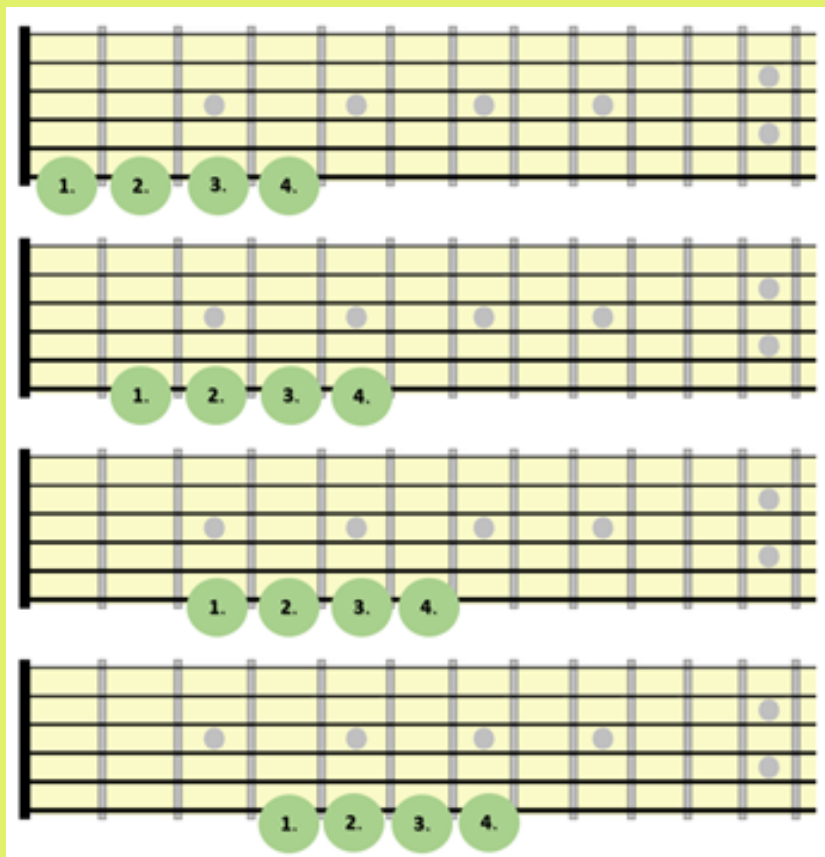
Vingrinājumu jāspēlē pa visām sešām stīgām turp un atpakaļ šādā secībā – 6.,5.,4.,3.,2.,1.,2.,3.,4.,5.,6. stīga. Šādi jāatkārto vairākas reizes.

6. Vingrinājums pa 6., 5. un 4. stīgu. Vingrinājums jāspēlē tikai pa 6., 5. un 4. stīgu.

Kreisā roka spēlē pēc kārtas ar 1., 2., 3. un 4. pirkstu, pamazām "bīdoties" pa ladām turp, pēc tam atpakaļ, spēlējot pēc kārtas ar 4., 3., 2. un 1. pirkstu. Ja sākumā grūti aizsniegt 6. un/vai 5. stīgu, vingrinājumu var sākt spēlēt arī tikai pa 4. stīgu.

Labā roka spēlēs ar p pirkstu.

Vingrinājuma piemēru ar 6. stīgu skatīt 6. attēlā.



7. Vingrinājums pa 3., 2. un 1. stīgu. Vingrinājums jāspēlē tikai pa 3., 2. un 1. stīgu.  
Kreisā roka spēlēs pēc kārtas ar 1., 2., 3. un 4. pirkstu, pamazām "bīdoties" pa ladām turp, pēc tam atpakaļ, spēlējot pēc kārtas ar 4., 3., 2. un 1. pirkstu.  
Labā roka spēlēs ar i un m pirkstiem pārmaiņus (asociācija - "cilvēciņš").

