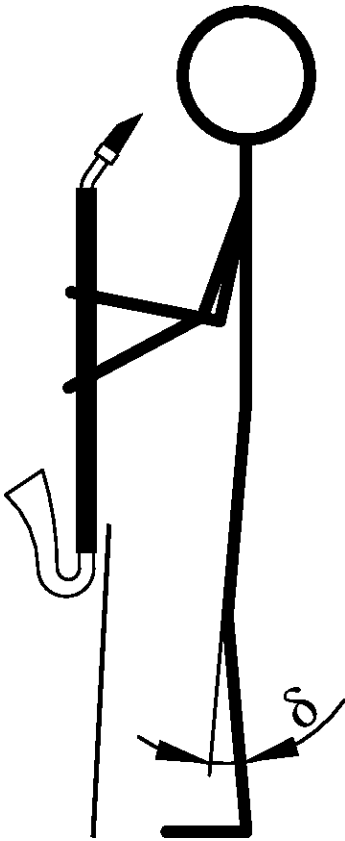


## Spielen im Stehen:



Das Spielen des Bassethorns ist auch im Stehen möglich. Vor allem, wenn man dazu einen extra langen Stachel benutzt, bleibt der Daumen der rechten Hand frei von unnötigen Belastungen, was wiederum (über längere Zeit hinweg) die Beweglichkeit aller anderen Finger der rechten Hand (vor allem Ringfinger und kleiner Finger) fördert. Dabei sollte man jedoch auf seine Haltung achten. Überstreckte Knie geben nicht die benötigte Elastizität des Körpers, selbst der normale 'dynamische' Stand mit leicht abgewinkelten Knien - genauer gesagt etwa  $5^\circ$  zwischen Ober- und Unterschenkel (Winkel  $\delta$  in nebenstehender Zeichnung) - gibt dem Körper noch nicht genügend Elastizität in der Höhe, erst wenn das Kniegelenk etwa  $10^\circ$  gebeugt wird - der Kopf ist dabei etwa einen Zentimeter tiefer als im normalen Stand - ist man in der Höhe frei genug. Der Wermutstropfen: Dieses Stehen muß man üben, sonst hält die Beinmuskulatur diese "halbe Skifahrerhocke" nicht durch.

You want to play basset horn while you're standing? If you use a long floor peg instead of a neck strap you will reduce the load on your right hand thumb, which can support the agility of other fingers of your right hand, esp. ring finger and little finger. Then take care on the angle of your knee - named  $\delta$  in the drawing to the left. During "good" standing (also good for practicing soprano clarinet) this angle is approx.  $5^\circ$ , and every orthopedist will advise you to avoid a negative angle. But playing basset horn or another low clarinet with a "fixed" floor peg it is wise to add some flexibility to your height - just in the same way as done when down hill skiing. Duplicate this angle  $\delta$  (approx.  $10^\circ$ ), but do not forget the training for your knees and muscles, practice basset horn regularly standing this way.