

01

Ihre ersten Schritte auf der Handpan

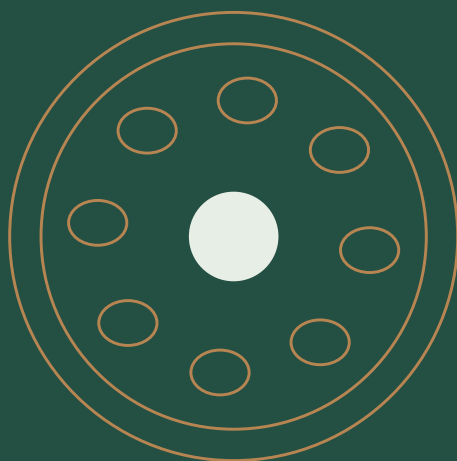
Von der Entdeckung des Instruments bis zu Ihrem ersten eigenen Stück.

EINSTIEG

12 Kapitel

Angeleitete Übungen

Übungsschemata und Rückblicke



IHR LERNWEG

Inhalt

Jedes Kapitel verbindet eine Erklärung mit einer Übungsseite. Sie können einen Schritt wiederholen, bevor Sie weitermachen.

01	Ihren Übungsbereich vorbereiten	05
02	Orientierung ohne Notenkenntnisse	07
03	Den kurzen Anschlag verstehen	09
04	Dem Nachklang zuhören	11
05	Beide Hände einbeziehen	13
06	Zählen, bevor mehr Töne hinzukommen	15
07	Zwei Töne verbinden	17
08	Eine dritte Klangfarbe hinzufügen	19
09	Zwei Phrasen als Frage und Antwort	21
10	Einen Anfang und ein Ende gestalten	23
11	Aufnehmen und daraus lernen	25
12	Ihr erstes Stück zusammensetzen	27

DIE ÜBUNGEN LESEN

Einfache Orientierungshilfen

O steht für den zentralen Ton. A, B und C sind drei Töne, die Sie auf Ihrem Instrument selbst auswählen. Diese Buchstaben sind keine musikalischen Notennamen und bezeichnen nicht auf jedem Modell dieselben Positionen.

Ein Feld = eine Zeiteinheit

Bei vier Feldern entspricht jedes Feld einem Schlag. Bei acht Feldern entspricht jedes Feld einem halben Schlag: Zählen Sie 1 und 2 und 3 und 4 und. Der Strich steht für einen Schlag ohne neuen Anschlag; der Ton darf weiterklingen.

1	2	3	4
A	-	B	-

Hier spielen Sie A auf 1, warten auf 2, spielen B auf 3 und warten auf 4. Ein Schrägstrich im Text trennt zwei Takte. O ist der Buchstabe O, nicht die Ziffer Null.

MEINE ORIENTIERUNGSPUNKTE A, B UND C AUF MEINEM INSTRUMENT

IHR AUSGANGSPUNKT

So nutzen Sie dieses Heft

Lesen Sie die Erklärung, probieren Sie das praktische Beispiel aus und gehen Sie dann die drei Übungsschritte durch. Die einfachere Variante und die weiterführende Übung helfen Ihnen, die Einheit anzupassen, ohne ihr Ziel zu verändern.

Bleiben Sie im angenehmen Bereich

Spielen Sie mit leichten Anschlägen und einer stabilen Aufstellung. Hören Sie bei Schmerzen auf. Benutzen Sie die Finger; Schlägel sind nur geeignet, wenn der Hersteller deren Verwendung für Ihr Modell ausdrücklich erlaubt.

WAS ICH LERNEN ODER ÜBERPRÜFEN MÖCHTE

MEINE AUSTRÜSTUNG UND ORIENTIERUNGSHILFEN

DER ERSTE SCHRITT, DEN ICH WÄHLE

KAPITEL 01 / VERSTEHEN

Ihren Übungsbereich vorbereiten

Komfort beginnt vor dem ersten Ton. Ein stabiler Sitz und die passende Höhe ermöglichen es Ihnen, die Arme zu bewegen, ohne die Schultern hochzuziehen. Ihre Oberschenkel oder eine geeignete Halterung sollen das Instrument tragen, ohne auf die Tonfelder zu drücken. Lassen Sie vor sich genügend Platz.

EIN PRAKTISCHES BEISPIEL

Vergleichen Sie bei einigen leichten Anschlägen zwei Sitzhöhen. Behalten Sie die Höhe, bei der Sie sich leichter bewegen können, statt diejenige, die einem Foto am ähnlichsten sieht.

ÜBUNGSSCHEMA

1	2	3	4
O	-	O	-

Darauf sollten Sie achten

Wenn das Instrument auf einer Stuhlkante balanciert, kann es leichter herunterfallen.

KAPITEL 01 / ÜBEN

Ihre Übungen

- 1** Setzen Sie sich mit abgestützten Füßen hin. Prüfen Sie den sicheren Halt, bevor Sie das Instrument loslassen.
- 2** Legen Sie die Hände entspannt ab. Erreichen Sie dann drei Töne, ohne sich weit nach vorne zu beugen.
- 3** Spielen Sie dreißig Sekunden, verändern Sie nur eine Einstellung und vergleichen Sie den Komfort.

EINFACHERE VARIANTE

Nehmen Sie nur die Einstellungen vor, ohne zu spielen.

WEITERFÜHRENDE ÜBUNG

Testen Sie Ihre Aufstellung fünf Minuten lang und machen Sie zwischendurch Pausen.

So erkennen Sie Ihre Fortschritte

Die Schultern bleiben entspannt und das Instrument verrutscht nicht.

Welche Einstellung möchten Sie bei der nächsten Einheit wieder nutzen?

KAPITEL 02 / VERSTEHEN

Orientierung ohne Notenkenntnisse

Nicht alle Handpans haben dieselbe Anordnung. Der zentrale Ton, häufig Ding genannt, heißt in diesem Heft O. Wählen Sie drei weitere gut erreichbare Töne und nennen Sie sie A, B und C. Die Buchstaben sind Ihre persönlichen Orientierungspunkte, keine Namen musikalischer Tonhöhen.

EIN PRAKTISCHES BEISPIEL

Zeichnen Sie einen Kreis in Ihr Notizbuch. Setzen Sie O in die Mitte und A, B und C an die Stellen Ihrer drei Töne. Aufkleber brauchen Sie nicht.

ÜBUNGSSCHEMA

1	2	3	4
O	A	B	C

Darauf sollten Sie achten

Die Übungen werden verwirrend, wenn Sie annehmen, dass A auf jedem Instrument an derselben Stelle liegt.

KAPITEL 02 / ÜBEN

Ihre Übungen

- 1** Spielen Sie nur den zentralen Ton, hören Sie zu und lassen Sie ihn ausklingen.
- 2** Wählen Sie drei äußere Töne, die Sie erreichen können, ohne die Arme stark zu kreuzen.
- 3** Zeigen Sie auf jeden Orientierungspunkt, ohne zu spielen. Prüfen Sie ihn anschließend nach Gehör.

EINFACHERE VARIANTE

Behalten Sie nur O und A.

WEITERFÜHRENDE ÜBUNG

Finden Sie die Orientierungspunkte nach einer kurzen Pause wieder.

So erkennen Sie Ihre Fortschritte

Sie finden Ihre gewählten Töne ohne ein allgemeingültiges Schema.

Welchen Ton erreichen Sie mit jeder Hand am leichtesten?

KAPITEL 03 / VERSTEHEN

Den kurzen Anschlag verstehen

Damit das Stahlblech schwingen kann, muss sich der Finger nach dem Anschlag wieder lösen. Suchen Sie zunächst mit der Fingerkuppe einen klaren, leisen Klang. Bleibt der Finger zu lange liegen, kann er den Ton dämpfen. Achten Sie stärker auf den genauen Anschlagspunkt als auf die eingesetzte Kraft.

EIN PRAKTISCHES BEISPIEL

Lassen Sie den Finger bei einem Versuch liegen und lösen Sie ihn beim nächsten sofort wieder. Vergleichen Sie den Nachklang, ohne absichtlich stärker anzuschlagen.

ÜBUNGSSCHEMA

1	2	3	4
A	-	-	-

Darauf sollten Sie achten

Ein stärkerer Anschlag, um einen dumpfen Klang auszugleichen, kann ein Problem mit der Bewegung verdecken.

KAPITEL 03 / ÜBEN

Ihre Übungen

- 1 Nähern Sie die entspannte Hand einem einzelnen Tonfeld.
- 2 Spielen Sie vier Anschläge mit Abstand und lösen Sie den Finger jeweils sofort.
- 3 Verändern Sie den Anschlagspunkt bei Bedarf leicht und vergleichen Sie drei weitere Versuche.

EINFACHERE VARIANTE

Spielen Sie nur einen Anschlag und machen Sie danach eine Pause.

WEITERFÜHRENDE ÜBUNG

Erzeugen Sie mit jeder Hand einzeln vier möglichst ähnliche Klänge.

So erkennen Sie Ihre Fortschritte

Der Ton klingt weiter, obwohl Ihr Finger die Oberfläche bereits verlassen hat.

An welchem Anschlagspunkt entsteht der Klang am leichtesten?

KAPITEL 04 / VERSTEHEN

Dem Nachklang zuhören

Der Beginn eines Tons fällt auf, doch auch sein Ausklingen gehört zum Spiel. Wenn Sie warten, hören Sie Unterschiede zwischen den Tonfeldern. Alle Töne müssen nicht gleich lange klingen. Beobachten Sie einfach, wie jeder Ton in Ihrem Raum reagiert.

EIN PRAKTISCHES BEISPIEL

Spielen Sie O und hören Sie zu, bis Sie den Klang nicht mehr deutlich wahrnehmen. Wiederholen Sie das mit A. Vergleichen Sie beide, ohne vorschnell anzunehmen, ein Ton sei fehlerhaft.

ÜBUNGSSCHEMA

1	2	3	4
O	-	-	-

Darauf sollten Sie achten

Wenn Sie sofort einen weiteren Ton spielen, hören Sie das Ende des vorherigen nicht.

KAPITEL 04 / ÜBEN

Ihre Übungen

- 1 Spielen Sie O einmal in einem ruhigen Raum.
- 2 Spielen Sie A, nachdem der erste Klang verklungen ist.
- 3 Wechseln Sie dreimal zwischen beiden Tönen und halten Sie fest, was Ihnen beim Zuhören auffällt.

EINFACHERE VARIANTE

Hören Sie während der ganzen Einheit nur einem Ton zu.

WEITERFÜHRENDE ÜBUNG

Vergleichen Sie den Klang von zwei Stellen im Raum aus.

So erkennen Sie Ihre Fortschritte

Sie können den Klang beschreiben, ohne nur über seine anfängliche Lautstärke zu sprechen.

Was hören Sie nach der ersten Sekunde?

KAPITEL 05 / VERSTEHEN

Beide Hände einbeziehen

Die Hände können anfangs unterschiedlich reagieren. Jede soll eine angenehme Bewegung finden, ohne dass die weniger geübte Hand stärker anschlagen muss. Üben Sie zunächst getrennt, dann abwechselnd. Hören Sie bei Schmerzen auf, statt über das unangenehme Gefühl hinwegzuspielen.

EIN PRAKTISCHES BEISPIEL

Wählen Sie einen Ton, den Sie mit beiden Händen erreichen. Spielen Sie vier Anschläge rechts und vier links. Wechseln Sie erst danach langsam zwischen beiden Händen.

ÜBUNGSSCHEMA

1	2	3	4
A	A	A	A

Darauf sollten Sie achten

Trainieren Sie die weniger geübte Hand nicht bis zur Erschöpfung.

KAPITEL 05 / ÜBEN

Ihre Übungen

- 1 Spielen Sie mit einer Hand vier Anschläge mit Abstand.
- 2 Wiederholen Sie das mit der anderen Hand bei geringer Lautstärke.
- 3 Wechseln Sie vier Durchgänge lang rechts, links, rechts, links.

EINFACHERE VARIANTE

Spielen Sie zwei Anschläge pro Hand und machen Sie eine Pause.

WEITERFÜHRENDE ÜBUNG

Beginnen Sie jeden Durchgang mit der jeweils anderen Hand.

So erkennen Sie Ihre Fortschritte

Sie wechseln zwischen den Händen, ohne die Handgelenke zu versteifen.

Mit welcher Hand müssen Sie besonders langsam üben?

KAPITEL 06 / VERSTEHEN

Zählen, bevor mehr Töne hinzukommen

Zählen gibt Ihren Bewegungen einen gemeinsamen Rahmen. Wir nutzen vier gleichmäßige Schläge pro Takt. Ein Buchstabe bedeutet einen Anschlag; ein Strich bedeutet, dass der Schlag ohne neuen Ton verstreicht. Zählen Sie weiter, auch wenn die Hände ruhen.

EIN PRAKTISCHES BEISPIEL

Zählen Sie 1, 2, 3, 4 und tippen Sie dabei auf Ihre Oberschenkel. Übertragen Sie die gleiche Bewegung auf A und lassen Sie anschließend die Schläge 2 und 4 frei.

ÜBUNGSSCHEMA

1	2	3	4
A	-	A	-

Darauf sollten Sie achten

Eine Pause verkürzt den Takt nicht: Sie dauert genauso lange wie ein Ton.

KAPITEL 06 / ÜBEN

Ihre Übungen

- 1 Zählen Sie vier Durchgänge ohne Instrument.
- 2 Spielen Sie A zwei Durchgänge lang auf jede Zahl.
- 3 Spielen Sie vier Durchgänge lang nur auf 1 und 3.

EINFACHERE VARIANTE

Sprechen Sie die Zahlen langsamer.

WEITERFÜHRENDE ÜBUNG

Wechseln Sie zwischen einem vollständig gespielten Takt und einem Takt mit Pausen.

So erkennen Sie Ihre Fortschritte

Die Schläge bleiben gleichmäßig, auch wenn Sie nicht spielen.

An welcher Stelle neigen Sie dazu, zu schnell zu werden?

KAPITEL 07 / VERSTEHEN

Zwei Töne verbinden

Der Weg zwischen den Tönen kann genauso einfach werden wie der Anschlag selbst. Wählen Sie zwei nahe Tonfelder und bereiten Sie den Wechsel vor, ohne die Hand unnötig hochzuheben. Erzwingen Sie keinen Handwechsel, wenn die Anordnung Ihres Instruments ihn unbequem macht.

EIN PRAKTISCHES BEISPIEL

Spielen Sie A und B zuerst mit einer Hand, die sich bewegt, dann mit einer Hand pro Ton. Behalten Sie bei langsamem Tempo die entspannteste Variante.

ÜBUNGSSCHEMA

1	2	3	4
A	B	-	-

Darauf sollten Sie achten

Wenn Sie Tempo suchen, bevor Sie einen einfachen Bewegungsweg gefunden haben, entstehen unnötige Bewegungen.

KAPITEL 07 / ÜBEN

Ihre Übungen

- 1 Spielen Sie A und B und machen Sie nach jedem Paar eine Pause.
- 2 Wiederholen Sie das viermal und beobachten Sie den Weg Ihrer Hände.
- 3 Spielen Sie das Tonpaar in einem Takt mit vier Schlägen, gefolgt von zwei Pausen.

EINFACHERE VARIANTE

Wählen Sie andere Töne, damit Ihre beiden Orientierungspunkte näher beieinander liegen.

WEITERFÜHRENDE ÜBUNG

Kehren Sie die Reihenfolge um: B, dann A.

So erkennen Sie Ihre Fortschritte

Der Wechsel fühlt sich genauso angenehm an wie einzelne Anschläge.

Bei welchem Bewegungsweg kreuzen sich die Hände am wenigsten?

KAPITEL 08 / VERSTEHEN

Eine dritte Klangfarbe hinzufügen

Ein dritter Ton bereichert eine Phrase, verlangt aber einen weiteren Orientierungspunkt. Behalten Sie den bekannten Rhythmus bei und ändern Sie nur die Tonfolge. Wird der Puls unsicher, gehen Sie zu zwei Tönen zurück. Das ist eine hilfreiche Anpassung, kein Rückschritt.

EIN PRAKTISCHES BEISPIEL

Beginnen Sie mit A, B, Pause, Pause. Ersetzen Sie nur die erste Pause durch C. Der Takt dauert weiterhin vier Schläge und endet mit einer Pause.

ÜBUNGSSCHEMA

1	2	3	4
A	B	C	-

Darauf sollten Sie achten

Wenn Sie gleichzeitig einen Ton hinzufügen und schneller werden, ist die Schwierigkeit schwerer zu erkennen.

KAPITEL 08 / ÜBEN

Ihre Übungen

- 1 Finden Sie A, B und C, ohne zu spielen.
- 2 Spielen Sie A B C und lassen Sie den vierten Schlag frei.
- 3 Wiederholen Sie vier Takte mit derselben Zuordnung der Hände.

EINFACHERE VARIANTE

Spielen Sie in jedem zweiten Takt wieder A B - -.

WEITERFÜHRENDE ÜBUNG

Probieren Sie C B A -, ohne das Tempo zu verändern.

So erkennen Sie Ihre Fortschritte

Der vierte Schlag bleibt eine Pause.

Welche Tonfolge fühlt sich am natürlichsten an?

KAPITEL 09 / VERSTEHEN

Zwei Phrasen als Frage und Antwort

Eine kurze Phrase kann eine Antwort anregen. Hier bleibt der Rhythmus gleich; nur die Töne wechseln. Um die Wirkung zu vergleichen, brauchen Sie keine Harmonielehre. Hören Sie, welcher Schluss zum Weiterspielen einlädt und welcher ruhiger wirkt.

EIN PRAKTISCHES BEISPIEL

Auf die Frage A B C - kann die Antwort A C A - folgen. Das sind Beispiele für Tonfolgen. Ihr Klang hängt davon ab, welche Töne Sie gewählt haben.

ÜBUNGSSCHEMA

1 A	2 B	3 C	4 -
1 A	2 C	3 A	4 -

Darauf sollten Sie achten

Die Antwort muss nicht komplizierter sein als die Frage.

KAPITEL 09 / ÜBEN

Ihre Übungen

- 1 Spielen Sie die Frage zweimal, um sie sich zu merken.
- 2 Lernen Sie die Antwort zunächst einzeln.
- 3 Verbinden Sie Frage und Antwort und machen Sie anschließend eine vollständige Pause.

EINFACHERE VARIANTE

Nutzen Sie A B - - als Frage und B A - - als Antwort.

WEITERFÜHRENDE ÜBUNG

Erfinden Sie einen anderen letzten Ton für die Antwort.

So erkennen Sie Ihre Fortschritte

Sie können die beiden Teile beim Zuhören unterscheiden.

Welchen Schluss bevorzugen Sie, und was gefällt Ihnen an seinem Klang?

KAPITEL 10 / VERSTEHEN

Einen Anfang und ein Ende gestalten

Ein kurzes Stück wird klarer, wenn es einen bewusst gewählten Anfang und Schluss hat. Sie können vor dem Beginn einen Takt zählen. Lassen Sie am Ende den letzten Ton ausklingen, statt automatisch erneut anzuschlagen. Auch ein ganz einfacher Schluss ist eine musikalische Entscheidung.

EIN PRAKTISCHES BEISPIEL

Zählen Sie vier Schläge, spielen Sie Ihr Phrasenpaar zweimal und dann O auf dem nächsten ersten Schlag. Lassen Sie den Klang anschließend natürlich ausklingen.

ÜBUNGSSCHEMA

1	2	3	4
O	-	-	-

Darauf sollten Sie achten

Wenn Sie bei jedem Zögern noch einen letzten Ton hinzufügen, ist der Schluss schwer erkennbar.

KAPITEL 10 / ÜBEN

Ihre Übungen

- 1 Bereiten Sie den Anfang vor, indem Sie einen Takt zählen.
- 2 Spielen Sie Ihr Frage-Antwort-Paar zweimal.
- 3 Enden Sie mit einem gewählten Ton und hören Sie ihm bis zum vollständigen Ausklingen zu.

EINFACHERE VARIANTE

Spielen Sie nur ein Phrasenpaar.

WEITERFÜHRENDE ÜBUNG

Probieren Sie einen leisen Schluss und danach einen etwas deutlicheren.

So erkennen Sie Ihre Fortschritte

Sie beginnen und enden, ohne sich verpflichtet zu fühlen, jede Stille zu füllen.

Woran merken Sie, dass das Stück zu Ende ist?

KAPITEL 11 / VERSTEHEN

Aufnehmen und daraus lernen

Eine Aufnahme hilft, ein Detail zu erkennen; sie bewertet Sie nicht als Musiker. Stellen Sie das Telefon in angemessenem Abstand und für Vergleiche immer an dieselbe Stelle. Ein übersteuertes Mikrofon oder ein hallender Raum kann den Klang verändern. Vergleichen Sie zuerst Ihre Gleichmäßigkeit.

EIN PRAKTISCHES BEISPIEL

Nehmen Sie dasselbe Motiv zweimal für je zwanzig Sekunden auf. Wählen Sie dazwischen nur eine konkrete Verbesserung, zum Beispiel die Pause am Ende beizubehalten.

ÜBUNGSSCHEMA

1 A	2 B	3 C	4 -
---------------	---------------	---------------	---------------

Darauf sollten Sie achten

Wenn Sie Raum, Telefon und Motiv gleichzeitig wechseln, sind Vergleiche wenig hilfreich.

KAPITEL 11 / ÜBEN

Ihre Übungen

- 1** Machen Sie eine erste Aufnahme, ohne bei jeder kleinen Abweichung neu zu beginnen.
- 2** Hören Sie einmal zu und achten Sie besonders auf die Pausen.
- 3** Spielen Sie erneut mit nur einem Ziel und vergleichen Sie anschließend beide Aufnahmen.

EINFACHERE VARIANTE

Hören Sie nur zehn Sekunden an.

WEITERFÜHRENDE ÜBUNG

Notieren Sie zuerst, was gelungen ist, und dann, woran Sie arbeiten möchten.

So erkennen Sie Ihre Fortschritte

Sie formulieren eine konkrete Beobachtung, aus der sich ein nächster Schritt ableiten lässt.

Welches Detail lassen Sie beim nächsten Vergleich unverändert?

KAPITEL 12 / VERSTEHEN

Ihr erstes Stück zusammensetzen

Sie haben nun Orientierungstöne, einen Puls und zwei Phrasen. Verbinden Sie diese ohne neue Technik. Ein kurzes Stück kann aus einem Anfang, einigen Wiederholungen und einem Schluss bestehen. Ihre Tonwahl gibt ihm eine eigene Klangfarbe, auch bei einfachem Aufbau.

EIN PRAKTISCHES BEISPIEL

Zählen Sie vor dem Beginn. Spielen Sie dreimal Ihr Frage-Antwort-Paar und dann eine letzte Frage mit Ihrem Schluss. So entstehen acht Takte vor einem möglichen abschließenden Ton.

ÜBUNGSSCHEMA

1 A	2 B	3 C	4 -
1 A	2 C	3 A	4 -

Darauf sollten Sie achten

Viele Änderungen unmittelbar vor der Aufnahme machen es schwer, das Stück zu festigen.

KAPITEL 12 / ÜBEN

Ihre Übungen

- 1 Schreiben Sie Ihre beiden Phrasen in das Schema.
- 2 Üben Sie beide Hälften einzeln und verbinden Sie sie anschließend.
- 3 Nehmen Sie eine vollständige Fassung auf und geben Sie ihr einen Titel.

EINFACHERE VARIANTE

Beschränken Sie sich auf vier Takte.

WEITERFÜHRENDE ÜBUNG

Verändern Sie die Lautstärke bei nur einer Wiederholung.

So erkennen Sie Ihre Fortschritte

Sie können Ihr Stück nach einer Pause wieder spielen, ohne alles neu zu erfinden.

Welcher Titel beschreibt Ihre erste eigene Komposition am besten?

ABSCHLIESSENDE ÜBUNG

Ihr erstes vollständiges Stück

Bereiten Sie drei Töne, eine Frage, eine Antwort und einen Schluss vor. Schreiben Sie acht Takte auf, bevor Sie spielen. Machen Sie eine vollständige Aufnahme, ohne bei jedem Zögern neu zu beginnen. Hören Sie anschließend auf etwas Gelungenes und eine Stelle, die Sie vereinfachen möchten.

1 A	2 B	3 C	4 -
1 A	2 C	3 A	4 -

MEINE KONTROLLPUNKTE

- ☐ Vor dem ersten Ton wird eingezählt.
- ☐ Acht Takte, in denen die Pausen ihren Platz behalten.
- ☐ Ein bewusst gewählter Schluss, der ausklingen darf.

WAS ICH BEHALTE / WAS ICH VEREINFACHE

IHR RÜCKBLICK

Den nächsten Schritt wählen

Kennzeichnen Sie jeden Punkt: noch neu, in Arbeit oder sicher. Dieser Rückblick hilft, einen passenden nächsten Schritt zu wählen. Es geht nicht darum, eine Note zu erreichen.

Ihren Übungsbereich vorbereiten

Noch neu / In Arbeit / Sicher

Dem Nachklang zuhören

Noch neu / In Arbeit / Sicher

Eine dritte Klangfarbe hinzufügen

Noch neu / In Arbeit / Sicher

Ihr erstes Stück zusammensetzen

Noch neu / In Arbeit / Sicher

MEIN NÄCHSTES KONKRETES ZIEL

DIE ÜBUNG UND DAS KAPITEL, DIE ICH WIEDERHOLE

Eine Frage zu Ihrem Instrument? contact@pandrum.fr | Pandrum-Reihe · Originaltexte und Übungen · September 2026