

Leszek Sokołowski

Szkoły na kontrabas a aparat gry

Przystępując do pisania niniejszego artykułu bardzo długo zastanawiałem się, które spośród całkiem pokaźnej liczby napisanych szkół na kontrabas przyjąć do szczegółowej analizy pod kątem aparatu gry. Wiele bowiem z około stu istniejących na świecie podręczników jest podobnych do siebie pod względem zawartych treści. Zdawałem sobie przy tym sprawę z poważnego mankamentu, jakim jest ograniczenie dostępu do bardzo wielu podręczników. Biorąc to pod uwagę uznałem, że wykorzystam jedynie trzy z nich:

1. Franz Simandl – *New Method for the Double Bas*
2. Józef Eichstädt – *Szkoła na kontrabas cztero- i pięciostrunowy*
3. Ludwig Streicher – *Mein Musizieren auf dem Kontrabass*

Szkoły te są reprezentatywne dla głównych nurtów, jakie wykształciły się na przestrzeni lat w pedagogice kontrabasowej. Nie oznacza to jednak, że nie skorzystam z podręczników innych autorów. Jeżeli uznam to za celowe, wykorzystam zawartą w nich wiedzę przy omawianiu poszczególnych zagadnień związanych z procesem nauczania na kontrabasie.

1. Postawa przy instrumencie

To w jaki sposób uczeń będzie grał i muzykował na instrumencie, zależy między innymi od przyjęcia przez niego odpowiedniej pozycji ciała względem instrumentu. Musi być ona naturalna i swobodna, ponieważ ciało wykonuje w czasie gry ruchy wyrównawcze, wspomagające pracę zarówno prawej jak i lewej ręki. Zależą one od odpowiedniego rozluźnienia mięśni rąk, szyi i kręgosłupa. W grze na kontrabasie obowiązuje, przynajmniej w początkowym okresie nauki, postawa stojąca. Taką też postawę nakazują wszystkie trzy, analizowane tutaj szkoły.

Najobszerniej potraktował to zagadnienie L. Streicher. Opisuje on bardzo dokładnie swoją postawę przy kontrabasie, ilustrując tekst znakomicie wykonanymi zdjęciami. Według niego wysokość instrumentu, którą reguluje się za pomocą nóżki, dostosowuje się do wzrostu grającego. Uważa się ją za prawidłową, kiedy górny prożek znajduje się na linii wzroku. Przy tej wysokości napięcie mięśni karku, jak też spowodowana długą grą niedokrwistość lewej ręki, będą zmniejszone. Instrument ustawiony jest centralnie, skierowany pudłem rezonansowym do przodu tak, że może prawie sam stać. Nie zmieniając

ustawienia instrumentu, Streicher opiera krawędź prawego boczka i tylnej deki między pachwiną a środkiem brzucha. Przednia deka instrumentu oraz przednia część ciała są względem siebie prawie równoległe. Swoją wysuniętą do przodu lewą stopę kładzie na środku dolnej krawędzi kontrabasu. Taki sposób trzymania instrumentu zapewnia według L. Streichera zrównoważoną siłę nacisku kciuka i palców lewej ręki, swobodę przy zmianach pozycji oraz niczym nieskrepowaną wibrację.¹

1.

2.

3.

J. Eichstädt uzupełnia swój opis postawy przy kontrabasie także zdjęciem,

¹ L. Streicher *Mein Musizieren auf dem Kontrabass*. Wien, München 1977, Doblinger.

które rekompensuje w tym przypadku nie do końca wyjaśnioną kwestię wysokości instrumentu. Jedynie na tej podstawie można wywnioskować, że prawidłowa wysokość to ta, przy której górny prożek znajduje się naprzeciw wzroku grającego. Eichstädt opisuje postawę kontrabasisty w następujący sposób: „Grający staje w małym rozkroku, lewą nogę wysuwa trochę do przodu zwracając równocześnie stopę nieco na zewnątrz. Ciężar ciała spoczywa na prawej nodze. Pudło instrumentu winno być nachylone lekko ku grającemu i oparte o niego w miejscu zgięcia między dolną częścią brzucha a udem. W takim położeniu zbyteczne jest podtrzymywanie instrumentu lewą ręką, której potrzebna jest właśnie jak największa swoboda ruchów.”²

Najkrócej postawę przy instrumencie opisuje Franciszek Simandl. Jego zdaniem grający musi stanąć w taki sposób, by ciężar ciała był przeniesiony przede wszystkim na lewą nogę, zaś prawa powinna być wysunięta na zewnątrz na odległość krótkiego kroku. Korpus musi być utrzymywany możliwie najnaturalniej, skrzyśnięty nieco w lewą stronę. Instrument ustawiony frontem jest delikatnie odchylony w tył w kierunku grającego, a jego tylna prawa krawędź spoczywa w lewej pachwinie.³ Ciekawe, że Simandl pomija w swoim opisie kwestię wysokości instrumentu, chociaż pewną wskazówką może tu być miejsce oparcia tylnej prawej krawędzi kontrabasu o ciało grającego. Z zamieszczonego na początku szkoły rysunku przedstawiającego Simandla grającego na kontrabasie (il. 6) wynika, że prożek instrumentu umieszczony jest wysoko nad głową kontrabasisty. Takie ustawienie widoczne jest również na zdjęciach przedstawiających Fr. Zimmermanna grającego na kontrabasie (il. 5), który – jak już wcześniej wspomniałem – jest współautorem amerykańskiego wydania szkoły Simandla.

5. Frederick Zimmermann

6. Franz Simandl

² J. Eichstädt *Szkoła na kontrabas cztero- i pięciostunowy*. Wydanie IV, Kraków 1977, PWM.

³ Fr. Simandl *New Method for the Double Bass*. New York 1984, Carl Fischer.

Studiując podręczniki do nauki gry na kontrabasie natknąłem się na ciekawą czeską szkołę, której autorem jest František Hertl. Według niego na kontrabasie gra się w pozycji stojącej. Nogi są w niewielkim rozkroku. Prawą nogę wysuwamy nieco do przodu. Ciężar ciała spoczywa na nodze lewej. Lewe kolano opieramy o spód instrumentu, a jego tylną krawędź - o górną część nogi. Instrument jest lekko pochylony w kierunku górnej części ciała (tułowia).

7.

8.

Postawa według Hertla

Każdy kontrabasista stoi przy instrumencie tak, aby górny prożek był na wysokości wzroku.⁴ Autor obok opisu umieścił także zdjęcia (il.7, 8), na których ukazuje prawidłową postawę przy kontrabasie. Widać na nich wyraźnie sprzeczność między opisem a fotografią w kwestii wysokości instrumentu. Według opisu górny prożek powinien znajdować się na wysokości wzroku. Natomiast na zdjęciu widać wyraźnie, że jest on zdecydowanie wyżej, tzn. nad głową grającego.

Bardzo dobrze i przekonująco opisuje postawę grającego na kontrabasie Wincenty Śliwiński, profesor Konserwatorium Warszawskiego. W rozdziale pierwszym pisze: „Ciężar ciała spoczywa głównie na lewej nodze, a prawa robi pół kroku naprzód ze zwróceniem stopy na zewnątrz. Postawa całego korpusu i głowy musi być prosta i spokojna. Instrument powinien tak być postawiony przed lewą nogą, aby się trochę (jednak niezbyt widocznie) pochylał ku grającemu i prawym swym bokiem spoczywał na lewej pachwinie; przyczem kolano lewej nogi musi dotykać tylnej deki instrumentu. Postawa wówczas będzie prawidłowa, gdy instrument nie podtrzymywany ręką zachowa równowagę.”⁵ Z powyższego opisu – a także z zamieszczonej przez

⁴ Fr. Hertl *Škola hry na kontrabas*. Praha 1962.

⁵ W. Śliwiński *Metodyczna szkoła gry na kontrabasie*. Warszawa 1925, s. 7.

Śliwińskiego ryciny (il. 9) – wynika, że wzoruje się on wyraźnie na postawie określonej przez Fr. Simandla.

9.

Analiza szkół pod kątem postawy przy instrumencie dowodzi, że istnieją dwa zasadniczo różniące się podejścia do tego zagadnienia:

- 1) grający wysuwa przy niewielkim rozkroku prawą nogę do przodu;
- 2) grający wysuwa przy niewielkim rozkroku lewą nogę do przodu.

Konsekwencją tego jest w pierwszym przypadku oparcie całej masy ciała kontrabasisty na lewej nodze, natomiast w drugim – na prawej. Dodać jeszcze należy wyraźnie wyższe ustawienie instrumentu oraz jego podtrzymywanie lewą nogą w [metodzie](#) Simandla i innych szkół wzorujących się na niej (w przypadku L. Streichera – [przytrzymywanie](#) również uniesioną lewą stopą). Wybór szkoły może zatem decydować o postawie ucznia przy kontrabasie.

Ucząc gry na kontrabasie w szkołach muzycznych I i II stopnia zauważyłem, że uczniowie mają wiele problemów z przyjęciem prawidłowej postawy przy instrumencie. Przede wszystkim są to kłopoty ze swobodnym trzymaniem instrumentu. Kontrabas zamiast sam stać opierając się o [lewą pachwinę grającego](#), jest zbyt mocno podtrzymywany kciukiem lewej ręki, [a to](#) z kolei powoduje trudności w zmianach pozycji i technice palcowej. Innym problemem jest za duże odchylenie do tyłu od osi pionowej instrumentu, w następstwie czego kontrabas niemal leży na ciele grającego, a ponadto jest nadmiernie odwracany pudłem rezonansowym do wewnątrz (zapewne ze względu na możliwość [swobodniejszego](#) dostępu do struny G), co uniemożliwia grę na strunie E (C). Kolejnym mankamentem jest też obracanie instrumentu podczas przechodzenia smyczkiem na inne struny, a także nadmierne pochylanie się ucznia do przodu, [co powoduje wymuszoną postawę grającego, przy której jego](#) ciało nie może wykonywać wspomagających pracę rąk ruchów wyrównawczych, zależnych od odpowiedniego rozluźnienia mięśni rąk, szyi i

kregosłupa. Podobne problemy występują w późniejszym okresie nauczania, kiedy uczniowie przyjmują pozycję siedzącą.

2. Trzymanie i sposób prowadzenia smyczka

Omawiane szkoły prezentują niemiecki sposób trzymania smyczka, chociaż w amerykańskim wydaniu szkoły Simandla Frederick Zimmermann, będący obok Lucasa Drew autorem jej opracowania, demonstruje na zdjęciach także francuskie ujęcie smyczka kontrabasowego. J. Eichstädt zdawkowo opisuje sposób francuski i włoski, natomiast L. Streicher nie umieszcza na ten temat żadnej informacji.

Dużą popularnością cieszy się do dzisiaj metoda trzymania smyczka kontrabasowego opracowana przez Fr. Simandla. Charakteryzuje się ona tym, że śruba smyczka leży pomiędzy kciukiem a palcem wskazującym; kciuk oraz palec wskazujący i środkowy obejmują pręt, zaś serdeczny i mały delikatnie dotykają żabki. Kontakt smyczka ze strunami uzyskuje się przez nacisk kciuka leżącego na pręcie naprzeciwko palca wskazującego; łatwość w graniu osiągamy pod warunkiem, że nie będziemy wciskali smyczka w dłoń. Smyczek będzie prowadzony po strunach prawidłowo, jeżeli trzymane w naturalny sposób ramię nie będzie dotykało ciała grającego. Ruchy górnych części ramienia muszą być bardzo delikatne. Najwięcej pracy wykonuje łokieć, przegub zaś jest używany głównie do realizacji smyczków krótkich i skaczących. Połączenie z barkiem nie może być sztywne. Smyczek jest prowadzony pośrodku pomiędzy podstrunnicą a podstawkiem, z drzewcem delikatnie obróconym w kierunku gryfu.⁶

Nieco inaczej opisuje trzymanie smyczka niemiecki kontrabasista Alwin Starke. Píše on, że smyczek ujmujemy w ten sposób prawą ręką, aby naturalnie zagięte w stawach palce wskazujący i środkowy obejmowały pręt z boku. Duży palec kładzie się na pręt z góry, a nakrętka śruby umieszczona jest we wgłębieniu ręki u nasady kciuka. Palec serdeczny leży we wgłębieniu żabki, a mały może być umieszczony obok niego, z boku lub pod żabką w zależności od fizycznego układu ręki. Leżący na pręcie kciuk może wraz z palcami wskazującym i środkowym regulować siłę nacisku smyczka na struny. Smyczek, nieco nachylony w kierunku gryfu, prowadzony jest poziomo w środku między podstrunnicą a podstawkiem. Aby uzyskać mocniejszy dźwięk musimy prowadzić smyczek bliżej podstawką tak, aby drgające struny nie uderzały o podstrunnicę. Prawa ręka nie może być przy tym krepowana przez napięcia w łokciu, będące źródłem jej usztywnienia. Grę rozpoczynamy smyczkiem przyłożonym do struny.⁷

⁶ Fr. Simandl, op. cit.

⁷ A. Starke *Schule für Kontrabass*. Verlag Hofmeister 1911.

Józef Eichstädt w swoich uwagach wstępnych rozróżnia trzy sposoby trzymania smyczka: niemiecki, włoski i francuski. Stwierdza, że w Polsce stosuje się na ogół sposób niemiecki, który charakteryzuje się tym, że „śrubkę żabki opiera się na palcu wskazującym u jego nasady, kciuk obejmuje pręt od góry, palce wskazujący i środkowy przylegają z boku pręta i żabki, palec serdeczny tkwi w wygięciu żabki, zaś palec mały podtrzymuje żabkę od spodu. Żabka nie powinna dotykać wgłębienia dłoni. Kciuk wspólnie z palcami wskazującym i środkowym reguluje podczas grania siłę tonu poprzez zwiększanie lub zmniejszanie nacisku na pręt smyczka (...) Smyczek powinien być prowadzony równoległe do podstawka tak, aby ze strunami tworzył kąt prosty. Włosie smyczka przesuwa się po strunach w odległości około 8 cm od podstawka, tj. powyżej połowy odległości między końcem chwytnej a podstawkiem (...) Ręka prawidłowo prowadząca smyczek jest rozluźniona w łokciu i przegubie, a siła nacisku na struny pochodzi głównie z barku. Pociągnięcie smyczka od żabki do połowy należy wykonywać ramieniem, od połowy do końca smyczka – przedramieniem. W kierunku powrotnym posuwanie smyczka rozpoczyna przedramię, od połowy zaś smyczka ruch ten przejmuje ramię.”⁸

10.

11.

Fr. Zimmermann

J. Eichstädt

Zupełnie inaczej podchodzi do tego zagadnienia Ludwig Streicher. Smyczek należy trzymać w taki sposób, aby pręt leżał między kciukiem a nasadą palca wskazującego. Palec środkowy swoim opuszką podpira cały smyczek od zewnętrznej strony. Skierowany w stronę ciała nacisk całej prawej ręki powoduje, że palce wskazujący i serdeczny zostają zaciśnięte na smyczku, przez co włosie przylega mocno do struny. Pozwala to na operowanie dynamiką w zakresie od *mf* go *ff*. Natomiast dynamikę *p* i *pp* uzyskuje się trzymając smyczek palcami środkowym i małym oraz kciukiem. Nadgarstek jest całkowicie luźny, a kciuk leżący nad trzecim członem palca wskazującego, nie może w żadnym wypadku zostać zaciśnięty na smyczku, ponieważ może to doprowadzić do zablokowania ruchów żabki w nadgarstku. Smyczek prowadzony jest po strunach pod kątem prostym. Mimo nacisku ramię zwisa luźno i naturalnie, natomiast przedramię i dłoń zostają podniesione do

⁸ J. Eichstädt, op. cit., s. 4 - 5.

wysokości wyznaczonej przez płaszczyzny poszczególnych strun. Przy zmianie kierunku prowadzenia smyczka dłoń wraz z palcami wykonuje małe ruchy amortyzujące, mające decydujący wpływ na płynność gry.⁹

12.

13.

14.

15.

16.

Trzymanie i prowadzenie smyczka przez L. Sreichera

⁹ L. Streicher *Mein Musizieren auf dem Kontrabass*. Wien, München 1977, Doblinger.

Z mojego kilkunastoletniego doświadczenia pedagogicznego wiem, że prawidłowe trzymanie i prowadzenie smyczka, a także zrozumienie istoty ruchów prawej ręki, stanowi bardzo poważny problem, na jaki napotyka nauczyciel w szkole muzycznej I i II stopnia. Choć wykorzystuję w swojej pracy szkołę napisaną przez J. Eichstäda, to zdaję sobie sprawę, że na pewne zagadnienia patrzy się we współczesnej pedagogice kontrabasowej nieco inaczej. Trudno jest obecnie mówić o dwufazowości w pociągnięciu smyczka (tzn. od żabki do połowy ramieniem, a od połowy do końca – przedramieniem), ponieważ ruch smyczka, nawet ten najdrobniejszy, wywodzi się z barku i powinien być wykonywany całą ręką. Mięśnie stawu barkowego są bowiem źródłem siły i ruchu, natomiast przedramię, przegub i palce przenoszą ruch na smyczek spełniając jednocześnie rolę przewodników siły.

Niezwykle ważnym zagadnieniem w kształceniu uczniów jest przyswojenie przez nich umiejętności rozluźnienia prawej ręki podczas gry na kontrabasie. Najczęściej popełnianym błędem jest usztywnienie łokcia. Należy z całą mocą stwierdzić, że staw łokciowy w żadnym wypadku nie może być wyprostowany nawet w końcowej fazie ruchu smyczka, ani też podniesiony zbyt wysoko ku górze, gdyż w takim wypadku grozi mu usztywnienie.

Dużym utrudnieniem w osiągnięciu zadowalających efektów nauczania jest gra aktywnym przegubem oraz nadmiernie podkurzoną ręką w stawie łokciowym. Przegub pełni rolę pośrednika ruchu i siły, wykonując ruchy wyrównawcze, ułatwiające wychylenie dłoni w kierunku płaszczyzny dłoni. Nie są wskazane zbyt duże wychylenia dłoni ku jej grzbietowi, gdyż mogą spowodować usztywnienie przegubu. Niestety uczniowie bardzo często grają wychyloną nadmiernie ku grzbietowi dłonią, podkurczając przy tym palce wskazujący i środkowy oraz naciskając zbyt mocno kciukiem pręt. W tych warunkach trudno mówić o płynnych zmianach kierunku smyczka, czy pięknym i nośnym dźwięku.

Wiele problemów stwarza uczniom prowadzenie smyczka równoległe do podstawka, po kącie prostym w stosunku do strun. Przy pociągnięciu w dół, najczęściej popełnianym błędem jest opuszczanie przez nich końca smyczka w kierunku podstawka, co powoduje, że kolejny ruch pod górę rozpocznie się w okolicy podstawka, gdzie struny stawiają największy opór. Zamiast więc pięknego dźwięku, usłyszymy świst albo zgrzyt.

Innym często popełnianym błędem jest prowadzenie smyczka **nad podstrunną**. Struna stawia w tym miejscu bardzo mały opór, co przy zwiększonym nacisku na smyczek powoduje bardzo brzydki, papierowy dźwięk, a także zaczepianie smyczkiem o sąsiednie struny.

3. Układ lewej ręki

Tylko odpowiednio ułożona i rozluźniona lewa ręka może zapewnić uczniowi sprawność techniczną, dobrą wibrację i prawidłową intonację. Dlatego wszystkie omawiane przeze mnie szkoły przywiązują dużą wagę do tego

zagadnienia. Na ogół sposób ułożenia lewej ręki jest w nich podobny i dotyczy pierwszej pozycji (Eichstädt) lub półpozycji (Simandl, Streicher).

17. Układ lewej ręki według Eichstäda 18. Układ lewej ręki według Zimmermanna 18. Układ lewej ręki według Streichera

„Łokieć lewej ręki winien być odsunięty od tułowia instrumentalisty i uniesiony do takiego poziomu, aby płaszczyzna wyznaczona przez ramię i przedramię tworzyła z szyjką instrumentu kąt zbliżony do prostego. Grzbiet dłoni w postawie zasadniczej powinien być niemal na jednej linii z przedramieniem (...) Przedramię i ramię tworzy kąt zbliżony do kąta prostego. Zasadniczy układ dłoni na chwytни przedstawia się następująco: kciuk opiera się poduszką na środku szyjki instrumentu, cztery pozostałe palce, lekko zgięte, stawia się opuszkami na strunach, przy czym palec środkowy powinien znajdować się na wysokości kciuka. Struny przyciska się zasadniczo trzema palcami: wskazującym (1), środkowym (2) i małym (4); palec serdeczny (3) staje się samodzielny dopiero począwszy od IX pozycji, a normalnie służy do podpierania palca 4. Aby otrzymać pewny, czysty, pełny i jędrny ton w grze na kontrabasie, należy każdy kolejny palec przyciskający strunę wspierać pozostałymi palcami, np. podczas gry palcem 2. również palec 1. mocno przyciska strunę, przy grze palcem 4. przyciskają strunę także wszystkie leżące przed nim palce.”¹⁰

Zasadniczo szkoły w podobny sposób opisują ułożenie lewej ręki. Istotna różnica **dotyczy** ustawienia kciuka. Większość podręczników (w tym szkoła Eichstäda) podaje, że kciuk powinien być ustawiony naprzeciwko 2. palca. Simandl z kolei pisze, że kciuk umieszcza się pomiędzy palcami wskazującym i środkowym aż do V pozycji (VIII – według Eichstäda, V – według Streichera). Struny muszą być dociskane czubkami palców bardzo silnie, by powstał czysty i nośny dźwięk. Ponadto palce muszą być dobrze pooddzielane i rozciągnięte w

¹⁰ J. Eichstädt, op. cit.

pół- i pierwszej pozycji. Gdy palec wskazujący skierowany jest ku górze, a mały do dołu, dwa środkowe palce utrzymują swą naturalną pozycję w przyciskaniu strun. Cała ręka musi być trzymana swobodnie, bez usztywnień i całkowicie **zgodnie** z każdym ruchem dłoni. Simandl kończy swój opis stwierdzeniem, że takie trzymanie lewej ręki musi być zachowane aż do V pozycji.¹¹

Najbardziej kontrowersyjne ustawienie kciuka można zaobserwować w **układzie** lewej ręki **zalecanym** przez L. Streichera: kciuk stoi bowiem naprzeciwko palca wskazującego. Jest to jedyny znany przypadek takiego ustawienia ręki, na który natknąłem się studiując szkoły na kontrabas. Ze względu na niekorzystną sytuację, w jakiej znajduje się palec 1., znaczenie oddalony od pozostałych, takie rozwiązanie ma głęboki sens, ponieważ wzmacnia nacisk tego palca. Z drugiej jednak strony osłabia nacisk na strunę oraz wibrację i tak przecież słabego 4. palca.

20. Ustawienie kciuka lewej ręki
przez L. Streichera.

21. Układ kciuka lewej ręki według
F. Zimmermanna

22. Układ kciuka lewej ręki według
J. Eichstäda

Prawidłowe ułożenie lewej ręki ma, jak już wspomniałem, decydujący wpływ na technikę, intonację i wibrację. Dlatego powinno ono być jak najbardziej korzystne, zapewniające palcom uzyskanie możliwie największej swobody i sprawności technicznej. Z praktyki pedagogicznej wiem, że bywa to, zwłaszcza przy słabszej ręce, bardzo uciążliwe i długotrwałe, a ćwiczenie w tym czasie polega głównie na wzmocnieniu mięśni palców i ustabilizowaniu prawidłowego układu ręki.

Autorzy wszystkich szkół używają określenia „przyciskanie struny”. Ja staram się nie nadużywać tego terminu. Mówię natomiast o zamachu i uderzeniu, a także o trzymaniu palców blisko strun. Dużym problemem staje się

¹¹ Fr. Simandl, op. cit.

bowiem w początkowym okresie nauki zbyt wysokie unoszenie palców lub **przesuwanie** ich poza obręb gryfu, kiedy na przykład na strunie postawiony jest palec pierwszy, a pozostałe w tym czasie nie grają. Nie wymagam też bezwzględnego stosowania się do zaleceń zawartych w szkołach, w których jest mowa o tym, że kiedy strunę naciska palec o wyższej numeracji, to pozostałe wspomagając go naciskają również. Uzasadniam to tym, że palce biernie uczestniczące w grze unoszą się odruchowo nadając palcom sprężystość. Ponieważ odruchy te są naturalne, nie wydaje mi się, aby należało je zwalczać. Ważne przy tym jest też i to, że palce w ten sposób odpoczywają.

Innym zagrożeniem dla prawidłowego funkcjonowania lewej ręki i w początkowym okresie nauczania jest zapadanie się dłoni w stawach śródreżca i opieranie się nią o szyjkę instrumentu. Ogranicza to oczywiście swobodę poruszania palcami i powoduje usztywnienie mięśni dłoni. Problemem jest też trzymanie przez uczniów zbyt nisko lub zbyt wysoko położonego kciuka., co powoduje zagrożenie dla sprężystości ruchów palców, prawidłowej wibracji i usztywnia rękę. Jeszcze jeden element, na który należy zwrócić uwagę na początku nauki, to „przełamywanie” w stawach palców, które dociskają strunę do gryfu, na co narażona jest zwłaszcza słabsza ręka. Aby uniknąć tego typu deformacji aparatu lewej ręki, mówię uczniom nie o dociskaniu struny lecz o zawieszeniu palców na strunie. Pozwala to uniknąć niepotrzebnych zniekształceń i usztywnień nie tylko palców i dłoni, ale także całej lewej ręki.

Analizując szkoły napisane przez Simandla, Eichstäda i Streichera starałem się nie tylko zgłębić, ale także poddać pewnej próbie oceny zawartą w nich treść teoretyczno-praktyczną, mając na uwadze problemy związane z aparatem gry występujące w pierwszym okresie nauki gry na kontrabasie. Myślę, że skuteczność ich pokonywania zależna jest w równym stopniu od zdolności ucznia, jak i wiedzy oraz umiejętności jej przekazywania przez nauczyciela.

Bibliografia

1. Eichstädt J. *Szkola na kontrabas cztero- i pięciostrunowy*. Wyd. IV, Kraków 1977, PWM.
2. Hertl Fr. *Škola hry na kontrabas*. Praha 1962.
3. Pelczar T. *Kontrabas od A do Z*. Kraków 1974, PWM.
4. Simandl Fr. *New Method for the Double Bass*. New York 1984, Carl Fischer.
5. Śliwiński W. *Metodyczna szkoła gry na kontrabasie*. Warszawa 1925.
6. Starke A. *Schule für Kontrabass*. Leipzig, Verlag Hofmeister.
7. Streicher L. *Mein Musizieren auf dem Kontrabass*. Wien, München 1977, Doblinger.