

## ANEXO 3

### Ejercicios del método de Paul Rolland



Figura 1. Posición de descanso.



Figura 2. Colocación del violín con la ayuda de la mano derecha.



Figura 3. Buena postura para tocar el violín con la posición de los pies en “V.”



Figura 4. Para verificar el equilibrio del cuerpo.



Figura 5. La “Marcha del estuche.”



Figura 6. La “Estatua de la Libertad.”



Figura 7. “El equilibrista.”



Figura 8.1  
Posición mediana.



Figura 8.2  
Primera posición.



Figura 8.3  
Posición alta.  
Fig.8.1 a la 8.3. “La nave”.



Figura 9. Balance del brazo izquierdo.



Figura 10. Formación del anillo  
(dedo pulgar y dedo medio de la  
mano derecha).

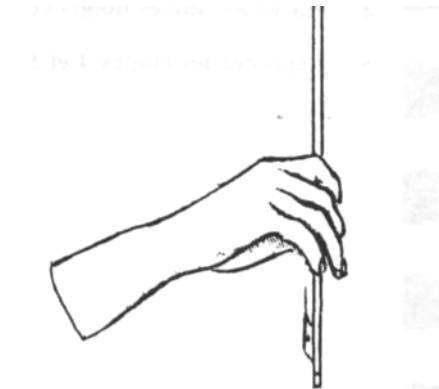


Figura 11. Toma del arco “a la antigua.”



Figura 12. Punto de balance del arco.



Figura 13. Golpe de arco simulado.



Figura 14. Golpe de arco simulado con la ayuda de un tubo desechable de papel.



Figura 15. Posición del arco en el centro de gravedad.



Figura 16. Balance del brazo con el arco enganchado en el dedo meñique de la mano izquierda.



Figura 17. Agitar el arco.



Figura 18. “Poner el arco.”



Figura 19. “Levantarse el arco”  
con los dedos redondos.





Figura 20. “El vuelo.”



Figura 21.1. Transferencia del peso del cuerpo.

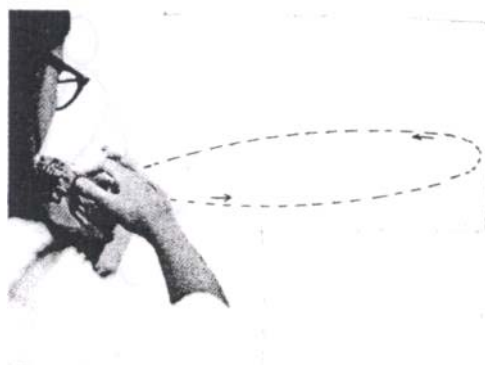


Figura 21.2. “Pizzicato volante.”



Figura 22.1. Transferencia silenciosa del arco a la mitad.



Figura 22.2. Transferencia silenciosa del arco a la punta.



Figura 23.1. Golpes de arco largos seguidos de un descanso, en el talón, levantar la punta.



Figura 23.2. Golpes de arco largos seguidos de un descanso, en la punta, levantar el talón.



Figura 24.1. Ejercer una presión en el arco.



Figura 24.2. Liberar una presión en el arco.

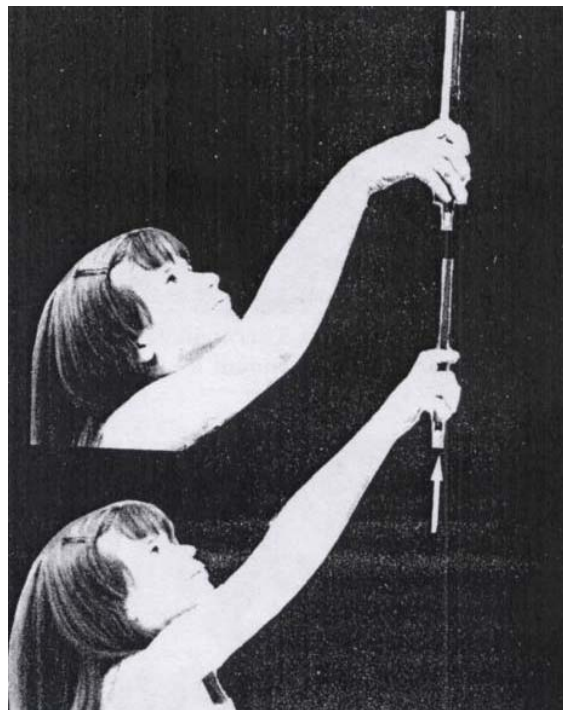


Figura 25. Prolongamiento gestual.  
Arriba: muñeca redonda hacia el fin de empujar.  
Abajo: El prolongamiento gestual al final de empujar.

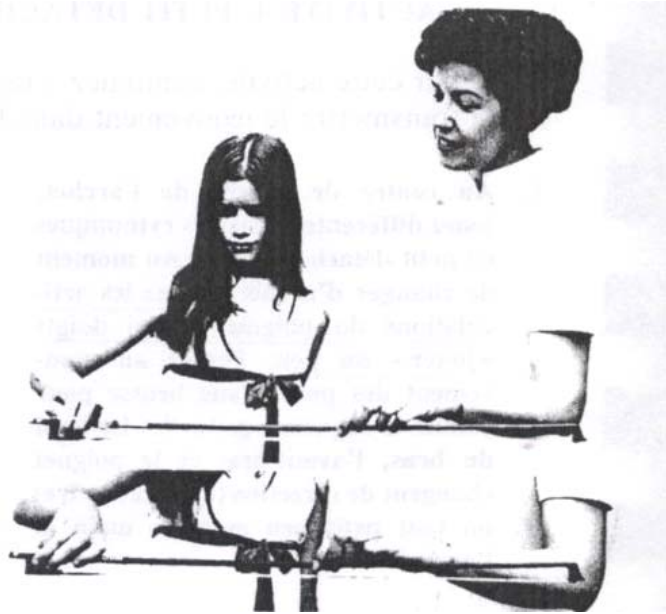


Figura 26. Para obtener flexibilidad.  
Arriba: Resistencia al jalar.  
Abajo: Resistencia al empujar.

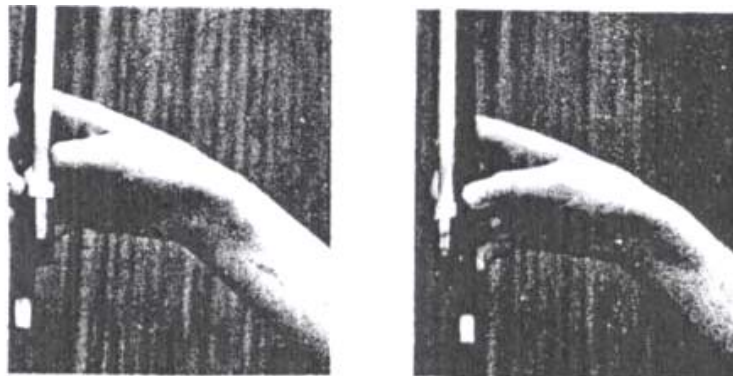


Figura 27. Rotación del arco con el pulgar.

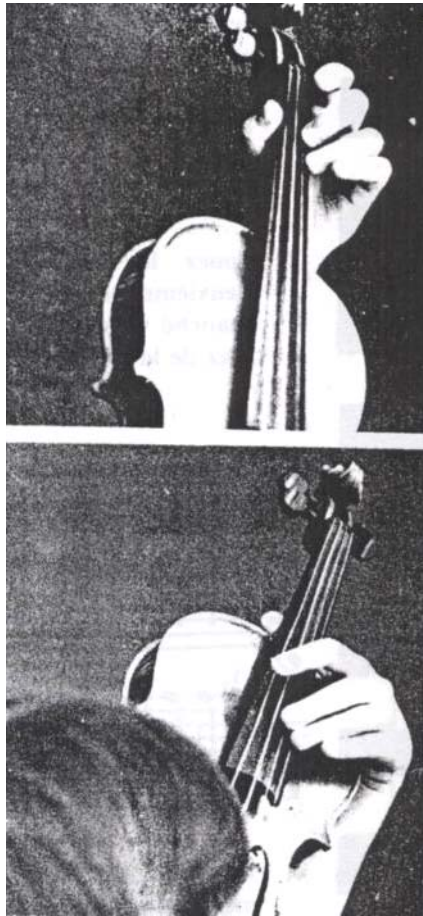


Fig. 28. Desplazamiento libre en todo el largo del diapasón. Ejercicio para los cambios de posición.



Figura 29. El "Tap tap."



Figura 30. “Golpear y sujetarse.”