

Metodo di Tecnica Totale ®

La routine quotidiana per sviluppare coordinazione, velocità e precisione.

*Per chitarra elettrica, classica e acustica.
Adatto a principianti, intermedi e avanzati.*



Benvenuto!

Grazie per aver scaricato questo PDF gratuito. Prendi la tua chitarra e preparati a migliorare.

Dopo tanti anni di studio e insegnamento, tra tentativi ed errori ho capito il segreto per sviluppare davvero la tecnica sulla chitarra. Che tu voglia sviluppare la velocità o qualsiasi altro aspetto, tutto ruota su un principio fondamentale. L'accuratezza.

Purtroppo strimpellare davanti alla tv oggi va molto di moda. Ma non è la via che ti condurrà ai risultati che vuoi. E' necessario cambiare approccio. La tecnica va fatta con attenzione. La natura stessa di un esercizio di tecnica è quella di sviluppare un'abilità. Se la nostra attenzione è per metà, o del tutto, assorbita da qualcos'altro, non è possibile sviluppare delle capacità soddisfacenti con lo strumento.

La routine che trovi in queste pagine è la sintesi di anni di lavoro con i miei studenti e di studio personale. E' semplice ma incredibilmente efficace.

Puoi eseguirla con la chitarra elettrica, classica o acustica.

Non importa da dove parti. Una parte degli esercizi è non solo adatta, ma caldamente consigliata anche a chi ha appena iniziato a suonare la chitarra.

Sii costante e otterrai grandi risultati. Confido in te.

5 minuti al giorno producono risultati migliori di 1 ora una volta alla settimana. Ricordalo sempre.

Il mio consiglio è semplice:

non avere fretta.

Buono studio!

Marco Lattanzio

© 2026 Marco Lattanzio. Tutti i diritti riservati. Questo documento o parti di esso non possono essere riprodotti o distribuiti senza il permesso scritto dell'autore

Come utilizzare questo metodo

Prima di iniziare

Per ottenere ottimi risultati ci sono alcune importanti regole.

Usa sempre il metronomo

La tecnica senza metronomo non serve. E' meglio dedicarsi a suonare una piacevole canzone che stressarsi facendo gli esercizi di tecnica fuori tempo e in maniera disordinata. Il metronomo ti aiuterà a capire se stai eseguendo correttamente gli esercizi e ti farà sviluppare *l'orecchio ritmico*. La velocità indicata è un obiettivo. Può essere variata e riadattata alle tue esigenze. Come regola generale, suona sempre lentamente! Suonare veloce non è necessariamente indice di bravura. Spesso è un modo per ottenere sempre gli stessi risultati e non progredire. Suona benissimo lento. Dopodiché aumenta di 2, 3 o 5 bpm a seconda dell'esercizio.

Mantieni l'ordine degli esercizi

Ho creato questa sequenza con una logica progressiva. Serve a preparare e riscaldare le tue mani per evitare tensioni e fastidi. Ti preparerò delle routine più brevi o lunghe a seconda delle tue necessità di tempo. In ogni caso cerca di rispettare l'ordine che ti propongo. Mantieni una respirazione naturale durante gli esercizi e cerca di non digrignare i denti.

Evita la velocità come unico obiettivo

I tuoi obiettivi fondamentali sono:

- attenzione
- precisione
- rilassamento
- coordinazione
- pulizia del suono

La velocità è il frutto di un lavoro paziente, attento e svolto lentamente. So che sembra un paradosso ma tu sperimenta e verifica da te quello che dico. Dedicati agli esercizi con gioia e piacere, senza aspettative. Sono più che sicuro che con questo atteggiamento raggiungerai nuovi obiettivi che magari fino a poco fa hai ritenuto irraggiungibili.

Quanto tempo dedicare agli esercizi?

La routine si presta ad essere adattata e modificata in base alle vostre esigenze di tempo, permettendovi comunque di migliorare. Naturalmente più sarete disposti a praticare, maggiori saranno i risultati.

15 minuti (es.1-6) Dall'1 al 4 per i principianti. Il resto per tutti.

Versione essenziale.

30 minuti(es. 1-10)

Versione consigliata.

60 minuti (Esegui i primi 5 dopodiché focus su quelli più difficili. Oppure esegui l'intera routine dopodiché focus su quelli più difficili).

Routine completa.

Alcuni errori che vedo più spesso

Trascurare il riscaldamento

Saltare il riscaldamento è un disservizio che ti fai. Quando prendi lo strumento si graduale e non lanciarti subito alla massima velocità e intensità.

Postura errata

Assicurati di sederti in maniera corretta. Le gambe dovrebbero formare un angolo di 90 gradi con il pavimento e i piedi sono sotto le ginocchia. Ne avanti, ne indietro. Questo garantisce stabilità. La schiena è dritta e le natiche appoggiano sulla punta della sedia. Non appoggiarti allo schienale. La sedia non deve avere braccioli e i gomiti non devono essere appoggiati da nessuna parte.

Ripetere gli stessi errori, sperando che si sistemino da soli

E' molto comune suonare commettendo gli stessi errori. Spesso insistiamo in quella direzione pensando che si faccia così e in qualche modo questo risolverà il problema. Quello che stiamo facendo è rinforzare l'errore. Fate un passo indietro, rallentando la velocità finché non commetterete alcun errore. Da lì ripartite gradualmente.

Premere con troppa intensità

Soprattutto quando si è all'inizio è del tutto normale premere eccessivamente. Bisogna impegnarsi a premere solo ciò che serve e a compiere soltanto i movimenti indispensabili. Con il tempo la capacità di risparmiare energia migliora. Ma il mio consiglio è sempre imparare con consapevolezza e non meccanicamente.

Studiare senza continuità

Studiare 1 ora al giorno sarebbe di grande beneficio per tutti. Ma oggi il tempo sembra essere sempre di meno. Considerando quanto ne sprechiamo in attività totalmente inutili. Sono sicuro che riuscirai a trovare il tempo se davvero lo vuoi. Un'ottima regola per allenare la disciplina è decidere di impegnarti tutti i giorni a studiare la chitarra. Anche 10 minuti vanno bene. Cerca di gioire del momento che trascorri suonando e vedrai che naturalmente vorrai dedicarti di più. Ricorda se suoni per soli 10 minuti, non li fare davanti alla tv! Mettici la tua attenzione e il tuo cuore. Nessuno ti obbliga a suonare. Quindi se vuoi ottenere dei risultati concreti, dovrai dedicarti con gioioso impegno.

ESERCIZIO 1

The image shows the first four measures of Exercise 1. Measures 1 and 2 are in 4/4 time, with measure 1 containing a single eighth note and measure 2 containing a dotted quarter note. Measures 3 and 4 are in 4/4 time, with measure 3 containing a dotted quarter note and measure 4 containing a dotted quarter note. The notation includes a treble clef, a key signature of one sharp (F#), and a common time signature (C). The guitar tablature below the staff shows the fret numbers for each note: measure 1 has fret 1 on the 1st string, measure 2 has fret 2 on the 2nd string, measure 3 has fret 3 on the 3rd string, and measure 4 has fret 4 on the 4th string. The tablature is written on a six-line staff with the letters T, A, B, G, B, E from top to bottom.

Obiettivo

Riscaldamento . Va eseguito su tutte e 6 le corde. 1-6 -6-1. Senza fermarti tra una corda e l'altra.

Cosa alleni

- Precisione
- Coordinazione
- Controllo del movimento

Errori da evitare

- Irrigidire la mano
- Sbagliare il ritmo pur di andare veloce

Suggerimento

Esegui l'esercizio con la pennata alternata oppure con (m-i). Dai l'accento sul battere di ogni figura ritmica per evitare che il suono si impasti. Mantieni la mano rilassata e non forzare.

Tempo consigliato

2-3 minuti / a piacere

Metronomo

60bpm è un buon punto di arrivo. Rallentare e aumentare di 1-2 bpm per volta man mano che aumenta la padronanza.

ESERCIZIO 2

$\text{♩} = 60$

1 2

T
A
B

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

Obiettivo

Velocità/*tremolo*. Va eseguito su tutte e 6 le corde. 1-6 -6-1. Senza fermarti tra una corda e l'altra.

Cosa allenai

- Velocità
- Coordinazione
- Controllo del movimento

Errori da evitare

- Irrigidire la mano
- Fare ogni suono diverso. Cerca di rendere ogni nota identica come qualità di suono e intensità.

Suggerimento

Esegui l'esercizio con la pennata alternata oppure con (p-a-m-i). Dai l'accento sul battere di ogni figura ritmica per evitare che il suono si impasti. Mantieni la mano rilassata e non forzare.

Tempo consigliato

2-3 minuti / a piacere

Metronomo

120 bpm è un buon punto di arrivo. Rallentare e aumentare di 1-2 bpm per volta man mano che aumenta la padronanza.

ESERCIZIO 3

♩ = 120

1 2 3

TAB

4 5 6

TAB

7 8 9

TAB

10 11 12

TAB

13 14 15

TAB

Obiettivo

String Skipping. Va eseguito su tutte e 6 le corde. 1-6 -6-1. Senza fermarti tra una corda e l'altra.

Cosa allenare

- Coordinazione
- Controllo del movimento

Errori da evitare

- Irrigidire la mano
- Fare ogni suono diverso. Cerca di rendere ogni nota identica come qualità di suono e intensità.

Suggerimento

Esegui l'esercizio con la pennata alternata oppure con (m-i). Dai l'accento sul battere di ogni figura ritmica per evitare che il suono si impasti. Mantieni la mano rilassata e non forzare.

Tempo consigliato

2-3 minuti / a piacere

Metronomo

120 bpm è un buon punto di arrivo. Rallentare e aumentare di 1-2 bpm per volta man mano che aumenta la padronanza.

ESERCIZIO 4

$\text{♩} = 120$

1 H H 2 H H 3 H H

TAB 0 5 0 5 0 6 0 6 0 7 0 7

4 H H 5 H H 6 H H

TAB 0 8 0 8 0 7 0 7 0 6 0 6

7 H H 6x

TAB 0 5 0 5 . .

Obiettivo

Preparazione e risveglio muscolare mano sinistra. Va eseguito su tutte e 6 le corde. 1-6 -6-1. Senza fermarti tra una corda e l'altra.

Cosa allenì

- Coordinazione
- Controllo del movimento
- Risveglio muscolare

Errori da evitare

- Irrigidire la mano
- Fare ogni suono diverso. Cerca di rendere ogni nota identica come qualità di suono e intensità.

Suggerimento

Con la sola mano sinistra, in maniera morbida ma decisa, esegui delle martellate affinché si senta chiaramente il suono. La mano destra non va utilizzata in nessun caso.

Tempo consigliato

2-3 minuti / a piacere

Metronomo

120bpm è un buon punto di arrivo. Rallentare e aumentare di 1-2 bpm per volta man mano che aumenta la padronanza.

ESERCIZIO 5

♩ = 60

1 H H H H 2 H H P P 3 P P P P

i m i m i m

H H H H

TAB

1 2 1 2 1 2 1 2

4 H H H H 5 H H P P 6 P P P P

H H H H

TAB

1 3 1 3 1 3 1 3

7 H H H H 8 H H P P 9 P P P P H

H H H H

TAB

1 4 1 4 1 4 1 4

10 H H H H 11 H H P P 12 P P P P

H H H H

TAB

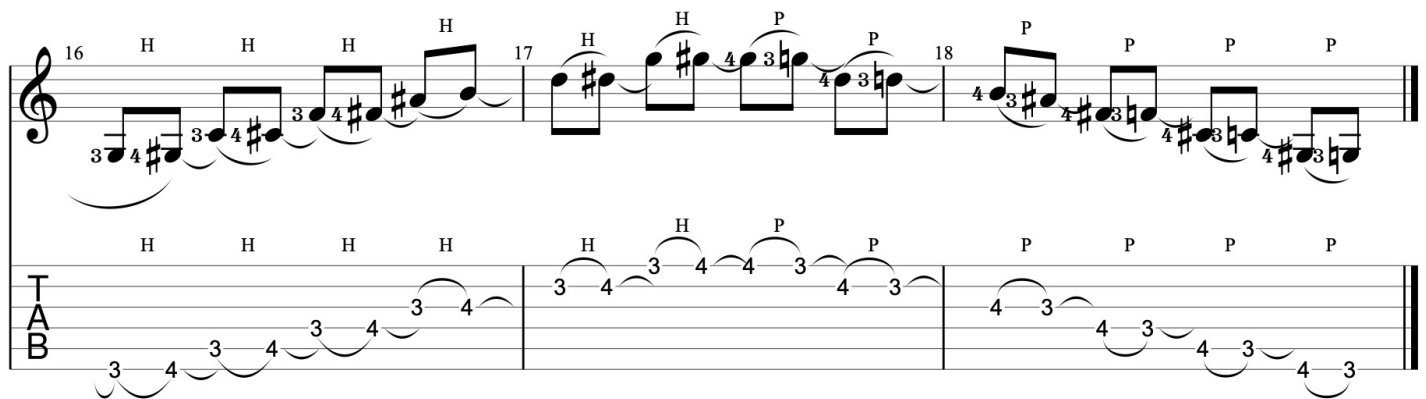
2 3 2 3 2 3 2 3

13 H H H H 14 H H P P 15 P P P P H

H H H H

TAB

2 4 2 4 2 4 2 4



Obiettivo

Hammer on & pull off / legature

Cosa allen

- Forza della mano sx
- Controllo del movimento

Errori da evitare

- Irrigidire la mano
- Fare ogni suono diverso. Cerca di rendere ogni nota identica come qualità di suono e intensità.
- Tirare o martellare troppo piano. Il suono si deve sentire.

Suggerimento

Esegui l'esercizio molto lentamente. Facendo sì che il suono sia pulito e forte. Prenditi tutto il tempo per lavorare sulle combinazioni difficili es 3-2 o 3-4.

Tempo consigliato

2-3 minuti / a piacere

Metronomo

60bpm è un buon punto di arrivo. Rallentare e aumentare di 1-2 bpm per volta man mano che aumenta la padronanza.

ESERCIZIO 6

♩ = 120

Esegui il vibrato con le variazioni ritmiche con ogni dito partendo dall'1.
Sulla chitarra elettrica il movimento sarà su e giù.
Sulla chitarra classica sarà un movimento obliquo.
Cioè svolto dall'articolazione della falange del dito e non dal tiraggio delle corde.

Obiettivo

VIBRATO!

Cosa allenati

- Accuratezza
- Controllo del movimento

Errori da evitare

- Irrigidire la mano
- Non ruotare il polso
- Non rispettare le figure ritmiche

Suggerimento

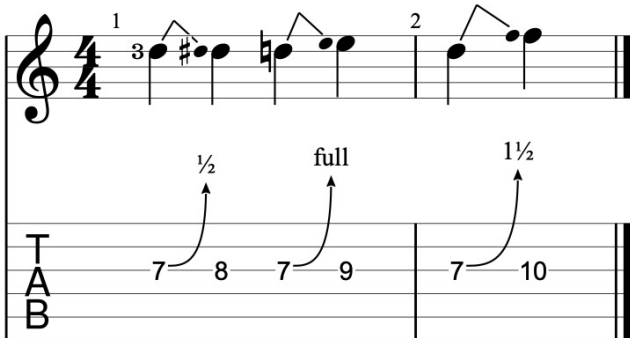
Afferra il manico con tutta la mano facendo sporgere il pollice dal manico. Dopodiché tira con le dita e ruota il polso. Così otterrai un vibrato eccellente!

Tempo consigliato 2-3 minuti / a piacere

ESERCIZIO 7

♩ = 120

Inizia con il dito 3 poi con il 2 e anche con l'1.
Con l'1 non andare oltre al bending di semitono.
Estendi questa pratica su qualsiasi corda dalla 7a posizione in avanti.
(7a posizione comincia dal settimo tasto).



Obiettivo

BENDING

Cosa allenare

- Accuratezza
- Controllo del movimento

Errori da evitare

- Gli stessi del vibrato

Suggerimento

Gli stessi del vibrato

Tempo consigliato

2-3 minuti / a piacere

ESERCIZIO 8

♩ = 120

Esegui lo slide partendo con il dito 1. Ripeti fino al dito 3.

1 2 3

TAB 2 5 2 6 2 7 2 8 2 9 2 10

4 5

TAB 2 11 2 12

Obiettivo

SLIDE O GLISSATO

Cosa allenì

- Accuratezza
- Controllo del movimento

Errori da evitare

- Movimenti scattosi
- Far sentire tutte le note di passaggio
- Rigidità

Suggerimento

Esegui con calma ogni passaggio. Mantieni la mano rilassata ma sii deciso nel passaggio tra una nota e l'altra.

Tempo consigliato 2-3 minuti / a piacere

ESERCIZIO 9

♩ = 120

First system of musical notation (Measures 1-3). The staff shows a treble clef, a key signature of one sharp (F#), and a 4/4 time signature. The melody consists of eighth and quarter notes. The guitar tablature below the staff shows fret numbers for each note.

Measure 1: 1 2 3 4# 0

Measure 2: 4# 1# 2 3# 4

Measure 3: 3 1 2# 3 4# 1#

Second system of musical notation (Measures 4-6). The staff continues the melody. The guitar tablature shows fret numbers.

Measure 4: 2 3 0 1# 4

Measure 5: 1 4 1# 4 1

Measure 6: 6# 7# 8# 9

Third system of musical notation (Measures 7-9). The staff continues the melody. The guitar tablature shows fret numbers.

Measure 7: 11 10 9 8 7 6 5

Measure 8: 7 6 5 4 3 2 1

Measure 9: 3 2 1 0 4 3 2

Fourth system of musical notation (Measures 10-12). The staff continues the melody. The guitar tablature shows fret numbers.

Measure 10: 4 3 2 1 1 0 4 3

Measure 11: 4 3 2 1 2 1 0 4

Measure 12: 0 4 3 2 3 2 1 0

Obiettivo

SCALE DOPPIE, STRING SKIPPING, CORDINAZIONE

Cosa allenare

- Forza della mano sx
- Controllo del movimento
- Coordinazione elevata
- Indipendenza delle dita

Errori da evitare

- Irrigidire la mano
- Suonare solo veloce
- Movimenti troppo ampi

Suggerimento

Esegui principalmente l'esercizio lento. Lo scopo è migliorare l'indipendenza delle dita. Lega bene ogni nota. Non si devono sentire "buchi" di suono tra una nota e l'altra.

Tempo consigliato

2-3 minuti / a piacere

Metronomo

120 bpm è un eccellente punto di arrivo. QUESTO E' UN ESERCIZIO AVANZATO. Non forzare in alcun modo la velocità. Suonalo lentissimo per almeno 3 settimane. Dopodiché le tue mani saranno pronte ad affrontare la velocità.

ESERCIZIO 10

♩ = 120

1 2 3

0 1 0 1 0 1 2# 1 2# 3 2 4# 3 4# 0 4 0

TAB

0 1 0 1 0 1 2 1 2 3 2 3 4 3 4 0 4 0

4 5 6

1# 0 1# 2 1 2 3 2 2 4# 3 4# 0 4# 1# 0 1#

TAB

1 0 1 2 1 2 3 2 3 4 3 4 0 4 0 1 0 1

7 8 9

2 1# 3 2 4# 3 0 3 1# 0 1# 2 0

TAB

2 1 2 3 2 3 4 3 4 0 4 0 1 0 1 2 1 2

10 11 12

3# 2# 0 2 1 0# 1# 2# 1# 3# 3# 2# 3# 4# 3# 3#

TAB

3 2 3 0 3 0 1 0 1 2 1 2 3 2 3 4 3 4

13 14 15

0 4# 1 2# 1# 3# 2 3 4# 3# 1 2

TAB

0 4 0 1 0 1 2 1 2 3 2 3 4 3 4 5 4 5

16 17 18

6# 2# 3# 4 3 1 2 3# 3# 3# 4# 3# 3#

TAB

6 5 6 7 6 7 8 7 8 9 8 9 10 9 10 11 10 11

19 20 21

2# 1# 3 2 3 4 3 2# 3 2 1 2# 3# 4

TAB

12 11 12 13 12 13 12 13 12 11 12 11 10 11 10 9 10 9

Musical notation system 1 (Measures 22-24):

Staff 1 (Treble Clef):

- Measure 22: 2nd fret, 3rd fret, 2nd fret, 1st fret, 2nd fret, 2nd fret
- Measure 23: 3rd fret, 4th fret, 2nd fret, 3rd fret, 2nd fret, 2nd fret
- Measure 24: 1st fret, 2nd fret, 2nd fret, 3rd fret, 4th fret, 2nd fret

Staff 2 (TAB):

- Measure 22: 8 9 8 7 8 7
- Measure 23: 6 7 6 5 6 5
- Measure 24: 4 5 4 3 4 3

Musical notation system 2 (Measures 25-27):

Staff 1 (Treble Clef):

- Measure 25: 2nd fret, 3rd fret, 2nd fret, 1st fret, 2nd fret, 1st fret
- Measure 26: 0, 1st fret, 0, 4th fret, 0, 0
- Measure 27: 3rd fret, 4th fret, 3rd fret, 2nd fret, 3rd fret, 2nd fret

Staff 2 (TAB):

- Measure 25: 2 3 2 1 2 1
- Measure 26: 0 1 0 4 0 4
- Measure 27: 3 4 3 2 3 2

Musical notation system 3 (Measures 28-30):

Staff 1 (Treble Clef):

- Measure 28: 1st fret, 2nd fret, 1st fret, 0, 1st fret, 0
- Measure 29: 3rd fret, 0, 3rd fret, 2nd fret, 3rd fret, 2nd fret
- Measure 30: 1st fret, 2nd fret, 1st fret, 0, 1st fret, 0

Staff 2 (TAB):

- Measure 28: 1 2 1 0 1 0
- Measure 29: 3 0 3 2 3 2
- Measure 30: 1 2 1 0 1 0

Musical notation system 4 (Measures 31-33):

Staff 1 (Treble Clef):

- Measure 31: 4th fret, 0, 4th fret, 3rd fret, 4th fret, 3rd fret
- Measure 32: 2nd fret, 3rd fret, 2nd fret, 1st fret, 2nd fret, 1st fret
- Measure 33: 0, 4th fret, 3rd fret, 3rd fret, 0, 4th fret

Staff 2 (TAB):

- Measure 31: 4 0 4 3 4 3
- Measure 32: 2 3 2 1 2 1
- Measure 33: 0 1 0 4 0 4

Musical notation system 5 (Measures 34-36):

Staff 1 (Treble Clef):

- Measure 34: 3rd fret, 4th fret, 3rd fret, 2nd fret, 3rd fret, 2nd fret
- Measure 35: 1st fret, 2nd fret, 0, 4th fret, 3rd fret, 2nd fret
- Measure 36: 4th fret, 0, 3rd fret, 4th fret, 3rd fret, 2nd fret

Staff 2 (TAB):

- Measure 34: 3 4 3 2 3 2
- Measure 35: 1 2 1 0 1 0
- Measure 36: 4 0 4 3 4 3

Musical notation system 6 (Measure 37):

Staff 1 (Treble Clef):

- Measure 37: 2nd fret, 3rd fret, 2nd fret, 1st fret, 2nd fret, 1st fret

Staff 2 (TAB):

- Measure 37: 2 3 2 1 2 1

Obiettivo

VELOCITA'

Cosa allenare

- Forza della mano sx
- Controllo del movimento
- Coordinazione elevata
- Indipendenza delle dita
- Velocità

Errori da evitare

- Irrigidire la mano
- Suonare solo veloce
- Movimenti troppo ampi

Suggerimento

Esegui principalmente l'esercizio lento. Lo scopo è migliorare l'indipendenza delle dita. Lega bene ogni nota. Non si devono sentire "buchi" di suono tra una nota e l'altra.

Tempo consigliato

2-3 minuti / a piacere

Metronomo

120 bpm è un eccellente punto di arrivo. **QUESTO E' UN ESERCIZIO AVANZATO.** Non forzare in alcun modo la velocità. Suonalo lentissimo per almeno 3 settimane. Dopodiché le tue mani saranno pronte ad affrontare la velocità. Fai aumenti di velocità molto piccoli. 1-2 bpm per volta.

© 2026 Marco Lattanzio. Tutti i diritti riservati. Questo documento o parti di esso non possono essere riprodotti o distribuiti senza il permesso scritto dell'autore

