

Inhalte der chorischen Stimmbildung/ Bausteine für das Einsingen

1. Körperübungen

- A Lockerung
- B Haltung
- C Atmung
- D Aktivierung der Zwerchfelltätigkeit und der Sprechwerkzeuge

2. Singübungen

- A Resonanzfindung
Übungen mit Klingern
- B Vokalübungen
Vokaleinsatz, Vokalausgleich, Vokalwechsel/verbindungen
- C Lagen/Register
Lagenausgleich/-wechsel
- D Übungen zum schnellen und guten Sprechen
- E Geläufigkeit und Beweglichkeit
Koloraturen
Sprünge
Staccato
- F Ausloten des Umfanges
Tiefe
Höhe

Tipps und Hilfen bei der Vorbereitung:

1. Reihenfolge der Bausteine grundsätzlich einhalten
Ausnahmen sind möglich, sollten jedoch bewusst und sinnvoll sein
2. Übungen im Hinblick auf vorzubereitende Literatur auswählen
Schwerpunkte setzen, weniger kann mehr sein
3. Übungen vorher ausprobieren und gut üben, Vorbildfunktion, passende Geste dazu finden
4. Zeitlichen Umfang kalkulieren, je nach Dauer der Chorprobe ca. 10- 20/25 min
5. Tonumfang und Schwierigkeit steigern
Prinzip vom Leichten zum Schweren, vom geringen zum größeren Tonumfang
6. Keine Angst vor Wiederholung, Übungseffekt ausnutzen!
7. Wechsel zwischen ruhigen und schnelleren Übungen
8. Jede Übung gezielt und genau korrigieren, trotzdem nicht vergessen:
LOB IST DIE BESTE MOTIVATION!!

Stichpunkte zur chorischen Stimmbildung

Stimmbildung ist Arbeit an drei Bereichen

1. **Haltung/Körper**
2. **Atmung**
3. **Stimme**

1. Haltung/Körper

Die Wirbelsäule hat eine Trägerfunktion, kann diese aber nur mit Hilfe der Rücken- und Bauchmuskulatur erfüllen. Das Ziel ist die Aufrichtung und Streckung des Körpers zur gesunden „normalen“ Haltung (s. folgendes Blatt)

Übungen zur Erhaltung und Wiederherstellung der Wirbelsäulenelastizität und Spannkrafterhöhung der Muskulatur:

- Strecken und Gähnen
- Ausschütteln des gesamten Körpers (Kopf, Schultern und Kiefer bewusst hängen lassen)
- Marionettenübung: aus gestrecktem Zustand nach und nach Finger, Handgelenke, Ellbogen, Schultergürtel, Oberkörper fallen lassen - Warten Mit Atmung tief in die Flanken nach und nach von unten her aufrichten. Kopf zum Schluss, Schultern nie hochziehen.
- Streckung der Halswirbelsäule: Im Liegen und Stehen Hinterkopf hochziehen, Vorstellung: Wie eine Marionette am Hinterkopf aufgehängt, dabei ruhige Atmung.

2. Atmung

Wesentlichste Voraussetzung für das Singen: Der Atem hat die Bewegung zu tragen.

Ziel: Vermeidung von flacher, schneller Atmung, Entwicklung und Förderung der Flanken-Rücken-Bauchatmung.

Alle Übungen sollten mit Ausblasen beginnen, die Einatmung erfolgt per se reflektorisch.

- Tiefatmung bewusst spüren. Hände auf die Flanken/Rücken/Bauch Gegen die Hände aus- und einatmen, auch gut als Partnerübung geeignet
- Schnelle Weitung: durch Vorstellung des Staunens, schnell und tief den Atem einfließen lassen.

- Zur Ausatmung: ruhige Atemführung, Einatemtendenz in der Vorstellung weiterführen, leicht auf f oder s ausblasen, Vorstellung: Fahrradschlauch mit winzigem Loch
- Zur Unterstützung der Köperspannung beim Ausatmen, beim Einatmen die Arme zur Seite führen (Schultern leicht nach unten denken) und mit dem Ausatmen auf s oder f die Handflächen leicht nach oben dehnen. Die Flanken bleiben während des Einatmens weit
- Übungen zur Zwerchfellinnervierung: Impulse mit den Konsonanten p-t-k-f-s-sch Zwischendurch gut abspannen. Impulse sollten vom Bauch ausgehen, nicht von der Kehle oder der Zunge, möglichst wenig Luft abgeben.

3. Stimme

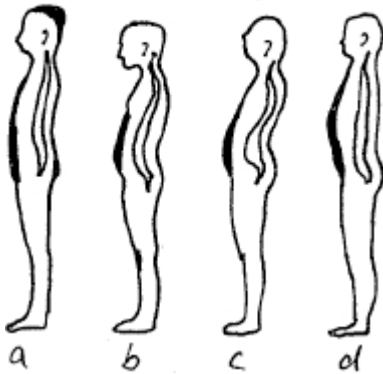
Arbeit an der Stimme/Ansatzrohr

Stimmstreichelübungen/ Weckung der Resonanzen

- Summen auf unbestimmter Tonhöhe (Mittellage), Resonanzräume der Klinger erfühlen (M- Mund, N- Nase/Stirn, NG- Hinterkopf und Nacken)
- Lippen locker flattern lassen, mit und ohne Stimme
- Zunge mit „R“ rollen, Zungenspitzen- und Rachen-R erfühlen
- Konsonantenbildung „SW“, hoch und runterziehen

Stimmbildung

Haltungstypen

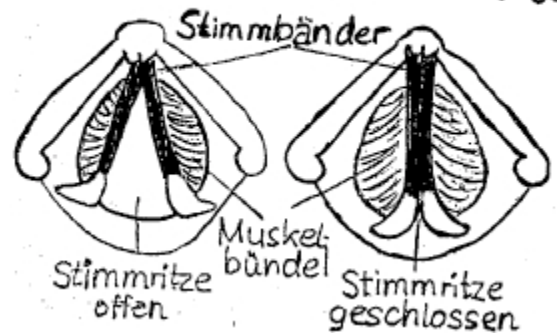


- a. normale Haltung
- b. Rundrücken
- c. Hohlrundrücken
- d. Flachrücken



Schematische Darstellung des Zwerchfells:
 bei Ausatmung (schwarzer Bogen)
 bei Einatmung (punktierter Bogen)

Der Kehlkopf von oben



Unsere Resonanzräume:

