

1. Phase <i>Warm-up</i> <i>Konzentration</i> <i>Lockerung</i>	<ul style="list-style-type: none"> – Konzentrationsübungen, Stressabbau – Körperaufrichtung, Lockerung und Durchlässigkeit – eventuell isolierte Atemübungen – summend phonieren, Wechseltöne – Lockerung der Artikulationsorgane <p>kurze Pause von 3–5 min</p>
2. Phase <i>Gesangsübungen</i>	<ul style="list-style-type: none"> – Randstimmübungen – weiche Vollstimme in der Tiefe – Ansprechen der Resonanzräume – <i>messa di voce</i> – sanft in die Höhe <p>Entspannung</p>
3. Phase <i>Gesangsübungen</i>	<ul style="list-style-type: none"> – Impulsübungen – Geläufigkeit, Flexibilität, Koloratur – Vokalisieren zur Registerverbindung – Ausloten des Stimmumfangs, dabei mit den Übungen nicht in der Höhe aufhören, sondern immer auch die Abspannung mittrainieren <p>längere Pause von 10–15 min</p>
4. Phase <i>Repertoirestudium</i>	<p>Nun können Lieder oder Arien in bequemer Lage folgen oder Repertoire, das schon gut studiert ist, so dass die Muskulatur auf bewährte Muster zurückgreifen kann. Danach kann man zum Einstudieren neuen Repertoires schreiten und mit dem Ausloten neuer technischer Schwierigkeiten die Stimme fordern. Kurz vor Ende der Übeeinheit kann Repertoire gearbeitet werden, das an die oder leicht über die Fachgrenze geht.</p> <p>kurze Pause von 3–5 min</p>
5. Phase <i>Cool-down</i>	<p>Leichtes Liedrepertoire oder Vokalisieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> – in mittlerer Lage – mit Randstimme – mit lockerer Tiefe – in mittlerer und leiser Lautstärke

Tab. 8: Beispiel eines stimmphysiologisch sinnvollen Ablaufs sängerischen Übens