



Ihr braucht

- 10 Minuten
- Mindestens 1 Person

Dazu passt

- Wissen: → [Lampenfieber](#),
→ [Stimme und Körper](#)
- Material: → [Körper](#)

Wozu?

Stimme ist eine Funktion unseres Körpers. Da im Körper alles mit allem zusammenhängt und unser Stimmapparat von vielen Dingen wie Körperspannung und Atmung abhängt, ist es besonders wichtig, dass wir unseren Körper spüren und aufwärmen. Nützlich ist ein lockerer, aktiver Körper, der weder sehr entspannt noch stark angespannt ist. Mit dieser Übung spürt ihr euren Körper besser und lockert ihn. Dabei wärmt ihr auch noch eure Stimme auf. Deshalb ist diese Übung sehr gut als Warm-up geeignet oder zur Aktivierung und Lockerung zwischendurch.

Worum geht's noch?

Stimme lockern, Warm-up

Wie klingt es, wenn ihr mit dem Fahrrad über Kopfsteinpflaster fahrt und dabei AHHHH macht?

Körper 

Klopft euch ab

Stellt euch in einen **Kreis** oder **im Raum verteilt** auf. Klopft mit den Händen euren ganzen Körper ab. Klopft so, dass das Klopfen angenehm ist, ihr es aber deutlich spürt. Weckt euren Körper damit auf. Fangt bei den Schultern und Armen an und nutzt dann weiter die Reihenfolge im Tipp.

Tipp – Reihenfolge

1. Schultern und Arme: Ober- und Unterseite
2. Brustkorb: vorne, Seiten: Hebt einen Arm und klopft mit der anderen Hand.
3. Bauch
4. Po, Becken: vorne und hinten
5. Beine und Füße: Hebt dafür ein Bein und balanciert.
6. Und noch mal da, wo die Stimme am schönsten mitgewackelt hat!

Lasst eure Stimme dazu fliegen

1. Wenn ihr beim Brustkorb seid, beginnt, mit eurer Stimme Gleittöne dazu zu machen: Gleitet mit eurer Stimme locker und fließend durch verschiedene Tonhöhen und nehmt auch die höchsten und tiefsten Töne mit, die ihr ohne Anstrengung erreichen könnt. Stellt euch vor, eure Stimme fliegt wie ein Segelflugzeug. **Hört hin:** Wackelt eure Stimme? Gibt es Tonlagen, die mehr oder weniger wackeln? 2. Klopft weiter euren Körper in der Reihenfolge ab und macht dazu Gleittöne. **Hört hin:** Wackelt eure Stimme bei allen Körperteilen gleich mit? 3. Lasst am Ende die Arme hängen und nehmt euren Körper wahr. **Spürt nach:** Kribbelt er?

Tipp

Wenn euer Körper nicht kribbelt, dann klopft einfach beim nächsten Mal etwas kräftiger oder länger.

Zugabe: Kopf und Rücken (+5 Min.)

A Klopft mit den Fingerkuppen auch den Kopf und euer Gesicht sanft ab. Schließt dafür den Mund und summt **MM**. Gleitet dabei mehr durch höhere Töne. **B** Klopft euch **zu zweit** gegenseitig den Rücken ab. Die Person, die abgeklopft wird, lässt dabei die Stimme fließen.

Achtet darauf – miteinander

Fragt nach, ob es für alle in Ordnung ist, wenn ihr Rücken abgeklopft wird.

Achtet darauf – Körper

Klopft am unteren Rücken nicht zu fest. Hier liegen die Nieren, die empfindlich sind. Weiter unten, wo ihr den Beckenknochen spürt, könnt ihr wieder kräftig klopfen.