

Hubrauber Schrauber

Ihr braucht

- 10 Minuten
- Mindestens 1 Person

Dazu passt

- üben + wahrnehmen: → Wo atmet's?
und → Psst! – als Vorübungen,
→ Dicke Lippe
- spielen + experimentieren:
→ Flüstern und Schreien
- Wissen: → Atem

Wozu?

Ziel ist, die Stimme zu lockern, aufzuwärmen und dabei den Körper mitzunehmen. Ihr erprobt eine leichte und vielfältige Nutzung der Stimme und des Körpers und übt eine tiefe Atmung und regelmäßige Atempausen. Damit bereitet ihr euch auf das Sprechen, Spielen und Erzählen vor. Diese Übung eignet sich sehr gut als Warm-up, auch vor einer Aufführung.

Worum geht's noch?

Atem, Warm-up

Träumst du manchmal davon, Hubschrauber zu fliegen?



Fliegt euren Hubschrauber

Macht einen **Raumlauf**. Stellt euch vor, ihr habt in einer Hand einen kleinen Hubschrauber. Lasst ihn durch die Luft fliegen. In Loopings, geradeaus, ganz nah am Boden oder so hoch ihr könnt. Nutzt den ganzen Raum. Dabei macht ihr als Hubschraubergeräusch ein **Lippenflattern** mit Stimme oder ein **WW**. Nutzt dabei Gleittöne: 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. Wechselt ab und zu den Arm.

Gut zu wissen

Lippenflattern nennt man auch Pferdeschnauben. Die Luft strömt aus dem Mund und bringt die Lippen zum Flattern.

Tipp – Lippenflattern

Wenn euch das Lippenflattern schwerfällt oder immer wieder abbricht, ist das nicht schlimm. Lockert die Lippen zum Beispiel mit → Dicke Lippe – oder legt mit der anderen Hand jeweils einen Finger an die Mundwinkel. Wenn euch nervt, dass es nicht klappt, nutzt einfach das **WW**.

Fliegt durch ein Lärmschutzgebiet

Ihr fliegt weiter und euer Hubschraubergeräusch wird jetzt ganz leise und sanft. **Hört hin**: Wie leise könnt ihr das Geräusch machen? Wann setzt eure Stimme aus? **Spürt nach**: Verändern sich durch ein leiseres Geräusch auch eure Bewegungen und eure Vorstellung vom Hubschrauber?

Landet und lasst den Bauch los

1. Ihr fliegt aus dem Lärmschutzgebiet wieder raus und dreht weitere Runden. **Spürt nach**: Werdet ihr atemlos? Wie lange fliegt ihr, bevor ihr wieder einatmet? 2. Entscheidet jetzt immer wieder, euren Hubschrauber zu landen. Dafür könnt ihr euch jederzeit in der Luft eine Landeplattform vorstellen. Direkt mit der Landung stoppt ihr das Geräusch und lasst den Bauch los – der Atem strömt ein. Startet gleich wieder! Fliegt mal ganz kurze und dann wieder längere Stücke, bevor ihr wieder landet.

Gut zu wissen – Atem

Wir sprechen manchmal sehr lange ohne einzusatmen und werden atemlos. Das muss nicht sein. Beim Sprechen gibt es ganz oft die Möglichkeit zu atmen. Es hilft, immer wieder bewusst eine kurze Pause zu machen und den Bauch loszulassen. Mehr dazu auf den Übungskarten → Wo atmet's? und → Psst! und der Wissenskarte → Atem.