

Schwingung

Ihr braucht

- 10 Minuten
- Mindestens 4 Personen

Dazu passt

- spielen + experimentieren: → Sei (nicht) still!
- Wissen: → Laut und deutlich?!
- Material: → Blabla, → Gesunde Stimme
- Formen: → Sprecht vor – Sprecht nach

Inspiziert von
Marion Küster

Wozu?

Mit dieser Übung vergrößert ihr schwingend eure Sprechstimme. Ihr werdet lauter, ohne dass ihr dabei viel Kraft aufwenden müsst. Ihr teilt euch euren Atem in kurze Aus- und Einatemimpulse ein, wodurch es leichter fällt, laut zu sein. Durch das Prinzip → Sprecht vor – Sprecht nach erlebt ihr einen gemeinsamen Sprechrhythmus und steigert eure Lautstärke im Chor.

Worum geht's noch?

Atem, Chor, Warm-up

Wann hast du das letzte Mal Freudenrufe auf einer Schaukel gemacht?

Stimmkraft)))

Schwingt eure Arme

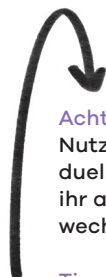
1. Bildet einen **Kreis** und dreht euch eine Vierteldrehung nach rechts. Nutzt einen weiten Stand mit lockeren Knien. 2. Schwingt gemeinsam die Arme vor eurem Körper in den Kreis und hinaus, als wären sie schwere, nasse Tautropfen. Der Kopf balanciert auf dem Hals, die Knie sind locker, ihr steht aufrecht.



Tipp – Position im Kreis
Ihr steht richtig, wenn ihr den Rücken der Person vor euch seht.

Schwingt mit Atem und Stimme

1. Atmet jetzt hörbar mit dem Pendeln. Ihr atmet nach innen auf **FF** aus. Nach außen atmet ihr mühe- und geräuschlos ein. 2. Sprecht jetzt gemeinsam **FFT** auf einen Schwung nach innen und wiederholt das fünfmal. Dann spricht fünfmal **WW** und anschließend **WOP, WUP, WAP, WEP, WIP**. **Spürt nach:** Vibrieren die Lippen beim **WW**? Wie könnt ihr es verstärken? Kann sich euer Rachen weit und eure Stimme ohne Druck anfühlen? Versucht, nicht extra laut zu sein oder euch anzustrengen. Eure Stimme fliegt zum Gegenüber.



Achtet darauf
Nutzt zunächst eure individuelle Tonlage. Später könnt ihr aber auch die Tonhöhe wechseln und damit spielen.

Tipp – Lautstärke
Das Stimmvolumen und die Lautstärke kommen aus dem Schwung und der Leichtigkeit. Ihr braucht keine Kraft.

Schwingt und sprecht

1. Sprecht reihum ein einsilbiges Wort beim Schwingen vor, wie **KOMM, LOS, STOPP, HALT**. Sprecht als Gruppe chorisch nach. 2. Wechselt nun zu **Fragewörtern**. 3. Probiert es mit **W-Fragen**. **Hört hin:** Wie klingt euer gemeinsames Sprechen im Chor?

Tipp
Auf der Materialkarte → **Blabla** findet ihr Beispiele für W-Fragen.