

Karussell



Ihr braucht

- 5 Minuten
- Mindestens 2 Personen

Dazu passt

- spielen + experimentieren: → Lachen
- Wissen: → Laut und deutlich?!
- Material: → Gesunde Stimme

Wozu?

Wenn ihr euch wie im Karussell dreht, bewegt ihr euren Körper kraftvoll im Kreis. Das führt dazu, dass ihr auch die Stimme frei fliegen lassen könnt und sie weniger kontrolliert. Dadurch kann sie weit und laut klingen. Die Körperbewegung verbindet sich darüber hinaus mit einer kraftvollen Ausatmung, wodurch die Stimme ebenfalls kräftiger wird. Gemeinsam habt ihr Spaß an der Bewegung, kommt möglicherweise ins Lachen und könnt den Klang genießen.

Wozu?

Körper, Stimme lockern



Werdet zum Karussell

1. Geht **zu zweit** zusammen. Verteilt euch im Raum.
2. Ihr steht euch gegenüber, fasst die jeweils rechte Hand eures Gegenübers und dann die linke Hand. Diese Verbindung soll möglichst fest sein – also packt gut zu! 3. Lehnt euch zurück und beginnt euch zu drehen. Werdet dabei immer schneller. Wenn es nicht mehr schneller geht, reduziert das Tempo wieder und kommt zum Stehen. Macht eine kurze Pause. 4. Wechselt die Richtung und wiederholt es einmal.

Tipp – Festhalten

Wenn ihr abrutscht oder das Festhalten zu stark an den Händen drückt: Haltet euch an den Unterarmen fest, direkt hinter den Handgelenken.

Achtet darauf – Schwindel

Wenn euch schwindelig wird, macht eine Pause in der Drehbewegung! Damit der Schwindel aufhört, fokussiert einen Punkt direkt vor euch und stampft ein paar Mal.

Lasst es klingen

1. Wiederholt den Ablauf von oben. Lasst jetzt eure Stimme fliegen, während ihr euch dreht: Öffnet die Lippen und lasst den Laut entweichen, der gerade kommt. 2. Probiert auch ein **OO** oder ein **UU**. Wenn ihr das ein paar Mal gemacht habt, nutzt auch die anderen Vokale. Werdet bei jeder Drehung kraftvoller und mutiger im Spiel mit eurer Stimme.



Achtet darauf

Eure Stimme klingt die ganze Zeit weit und weich. Denkt daran, dass sie fliegt.

Tipp

Wenn die Stimme am lautesten ist, könnt ihr euch – mit ausreichend Platz – auch loslassen und alleine weiter drehen.

Jubelt im Karussell

Wiederholt den Ablauf von oben. Bejubelt nun euren Flug im Karussell. Am besten mit sehr klangvollen Wörtern, wie zum Beispiel **WOW, WOW, WOW!** oder **JUHU, JUHU, JUHU!** **Hört hin:** Wie klingt eure Stimme? Kann sie frei fliegen?