

Dicke Lippen

Ihr braucht

- 10 Minuten
- Mindestens 5 Personen
- Optional: Karteikarten, Stifte, Formen: → Spielfläche

Dazu passt

- üben + wahrnehmen: → Mein Schlafgesicht,
→ Gähnen, → Harfe und Raubtier,
→ Wogende Wellen, → Wo kribbelt's?,
→ Schiffshorn

Wozu?

Die Lippen sind Sprechorgane, wir brauchen sie für die Vokale O, U, Ö und Ü und die Konsonanten F, W, M, B, P. Wenn unsere Lippen beim Sprechen nicht genug mitmachen, sprechen wir undeutlich. Manchmal haben unsere Lippen aber auch zu viel Spannung. Sie dann zu lockern, hilft beispielsweise, um das Vibrieren der Resonanz an den Lippen besser zu spüren. Und wir nutzen sie für unsere Mimik. Es lohnt sich also, unsere Lippen genauer zu spüren, sie zu lockern und zu aktivieren.

Worum geht's noch?

Sprechorgane, Warm-up



Zupfen – lockert eure Lippen

1. Bildet einen **Kreis**. Eine Person beginnt und spricht: **Bürsten mit bunten Borsten bürsten besser**. Alle wiederholen den Satz gemeinsam im Chor. 2. Zupft alle mit Daumen und Zeigefinger sanft eure Ober- und Unterlippe jeweils mehrmals von einem Mundwinkel zum anderen. 3. Schickt jetzt den Satz einmal reihum durch den Kreis und sprecht ihn am Ende noch mal chorisch. **Spürt nach**: Wie fühlen sich eure Lippen nach dem Zupfen an? Spürt ihr sie mehr oder fühlen sie sich größer an? Könnt ihr dieses Gefühl beim Sprechen behalten?

Variante – zu zweit

Stellt euch gegenüber.

Achtet darauf

Zupft eure Lippen, indem ihr oberhalb der Oberlippe und unterhalb der Unterlippe die Lippe sanft von den Zähnen wegzieht.

Tipp

Zupft zwischendurch nochmals, wenn das Gefühl verloren geht.

Fischmaul – aktiviert eure Lippen

1. Spitzt eure Lippen und öffnet und schließt sie. Das ist das Fischmaul. Der Unterkiefer ist ruhig und bewegt sich nicht. Die Lippen sollten nicht zu viel Spannung haben. 2. Macht das Gleiche jetzt mit Stimme, es entsteht ein: **MU-MU-MU**. Probiert jetzt auch **MÜ-MÜ-MÜ** und genauso **MO** und **MÖ**. 3. Schickt den Satz **Mutige Monster mümmeln Möhren** einmal durch den Kreis und sprecht ihn am Ende noch mal chorisch. **Hört hin** und **spürt nach**: Bemerkt ihr eine Veränderung beim Sprechen?

Tipp

Wenn ihr beim Fischmaul lachen müsst oder es euch unangenehm ist, dann dreht euch dafür im Kreis nach außen.

Achtet darauf

Falls das Fischmaul zu anstrengend wird, löst die Spannung wieder – ihr könnt die Lippen auch noch mal mit Zupfen lockern.

Zugabe: Lippenmimik (+20 Min.)

Die Lippen sind stark an unserem Gesichtsausdruck beteiligt. 1. Sammelt **zu zweit** Ausdrucksmöglichkeiten eurer Lippen: Ein entnervtes Schnauben, ein verbissenes Lippenzusammenpressen ... und schreibt sie auf Karten. 2. Probiert sie **alle gemeinsam** auf einer **→ Spielfläche** aus.

Vorbereitung

Hier braucht ihr die Karteikarten, Stifte und die Karte **→ Spielfläche**.