

„Meine Stimme fliegt“

Ihr braucht

- 15 Minuten
- Mindestens 5 Personen
- Weichen, handgroßen Ball – wie ›BuschWusch‹ oder Jonglierball
- Optional: mehr Bälle

Dazu passt

- spielen + experimentieren:
→ Sei (nicht) still!
- Wissen: → Laut und deutlich?!
- Miteinander: → Einstimmen

Inspiziert von

Jurij A. Vasiljev

Wozu?

Mit der Stimme kommunizieren wir. Deshalb funktioniert sie besonders gut, wenn wir im Kontakt mit unserem Gegenüber sind. Unser Gehirn nimmt dann die Kommunikationssituation wahr und unser Körper stellt sich darauf ein. Das hilft zum Beispiel, um die passende Lautstärke zu finden oder verständlich zu artikulieren. Und natürlich ist ein Publikum, das sich angesprochen fühlt, interessierter und aufmerksamer. Das Bild des Fliegens unterstützt uns, die Stimme mit Leichtigkeit zu nutzen, was für mehr → Resonanz und für eine → Gesunde Stimme sorgt.

Worum geht's noch?

Stimme lockern, Warm-up



Lasst den Ball fliegen

Stellt euch in einen **Kreis** und werft euch den Ball zu. Merkt euch, zu wem ihr geworfen habt, und legt damit eine Reihenfolge fest. Ab der zweiten Runde geht es darum, dass der Ball flüssig und ohne Stopp von einer Person zur nächsten fliegt. Auch eure Körperbewegung bleibt im Fluss.

1. Nehmt Kontakt mit der Person auf, zu der ihr werfen wollt. 2. Werft von unten in einem großen Bogen. 3. Fangt, ohne den Ball zu stoppen: Nehmt die Bewegung des Balls auf und führt sie direkt in den Bogen zum Schwungholen. Macht so ein paar Runden.

Tipp – Reihenfolge

Nehmt bei dieser ersten Runde die Hände hinter den Rücken, wenn ihr schon dran wart.

Tipp

Macht es euch einfach:

- Wenn ihr mal überlegen müsst oder langsamer seid, könnt ihr zum Beispiel mit dem Ball in der Hand große und schwungvolle Kreise mit dem Arm machen. Hauptsache, ihr bleibt in Bewegung.
- Fangt mit beiden Händen.

Achtet darauf

Es ist kein Problem, wenn ihr den Ball nicht fangt. Stoppt nicht. Bleibt in der Bewegung, hebt ihn auf und macht einfach weiter.

Lasst eure Stimme fliegen

Jetzt mit Stimme: Lasst sie zu eurem Gegenüber fliegen. Beginnt mit einem **Lippenflattern** mit Stimme oder einem **WW**, sobald ihr den Ball gefangen habt. Hört auf, diesen Klang zu machen, wenn der Ball bei eurem Gegenüber angekommen ist. Lasst keine Lücke: Ein durchgehender Stimmklang entsteht.

Gut zu wissen

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

Varianten

A Ohne Namen: Nehmt Gemüsesorten statt Namen oder was immer euch einfällt. **B Mehr Bälle:** Legt mit einem weiteren Ball eine Wurfreihenfolge mit neuen Begriffen fest. Nach ein paar Würfen mit der ersten Reihenfolge nehmt ihr die zweite dazu. Wie viele Reihenfolgen schafft ihr?

Lasst eure Namen fliegen

Sprecht jetzt immer, während der Ball fliegt.

1. Runde: Sagt euren eigenen Namen. **2. Runde:** Sprecht den Namen der Person, die zu euch geworfen hat, und euren eigenen. **3. Runde:** Sagt den Namen der Person, die zu euch geworfen hat, euren eigenen und den Namen der Person, zu der ihr werft. Und vergesst nicht: Nehmt Kontakt auf und bleibt im Fluss! **Hört hin:** Könnt ihr eure Stimme fliegen lassen? Wie klingt sie dabei? Erreicht sie euer Gegenüber?

Tipp

Auf der Karte → **Einstimmen** findet ihr eine weitere Variante.