

## Stimmbildung III: Übungen für die Atmung - aktive Gestaltung des Einsingens nach dem Baukastensystem

*Hinweis:*

*In dieser ergänzenden Information werden keine Informationen zur Kinderstimmbildung gegeben, sondern das Einsingen mit einem Baukastensystem als methodische Idee vorgestellt*

### Übungen für die Atmung

Für das optimale Einsingen sollen jeweils drei Bereiche trainiert werden:

- Körperhaltung (Aufrichtung/Lockerung)
- Atmung
- Stimme

Die richtige Atmung ist für anstrengungsfreies Singen unerlässlich. Hierfür gibt es viele Möglichkeiten, einen ruhigen Atem zu trainieren und das Zwerchfell, das für gesunde Atemvorgänge sorgt, zu aktivieren bzw. trainieren.

Im Folgenden werden nun exemplarisch 3 verschiedene Übungen vorgestellt, die das Bewusstsein für richtiges Atmen stärken sollen.

#### a) **Übung für langsames Ausatmen: Kakao abkühlen**



Abb.: Jacobsen, P., Stegmeier, S. & Zieske, S. (2018). Karte Nr. 27

Die Schülerinnen und Schüler halten eine Tasse heißen Kakao vor ihren Mund. Sie versuchen das Heißgetränk durch vorsichtiges Blasen abzukühlen. Der Luftstrom muss gezielt und leicht über die „Tasse“ strömen. Es darf nichts überschwappen.

## b) Übung zur Tiefenatmung: Die Überraschung

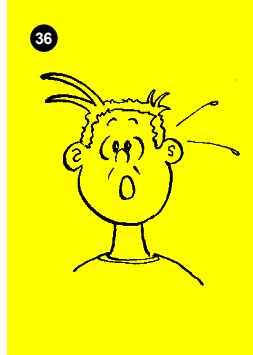


Abb.: Jacobsen, P., Stegmeier, S.& Zieske, S. (2018). Karte Nr. 36

Die Schülerinnen und Schüler stellen sich verschiedene Dinge vor, die sie überraschen würden, wie z.B. ein tolles Geburtstagsgeschenk, ein Kunststück von Zirkustieren, der Anblick von Außerirdischen. Dabei atmen sie lautlos ein und öffnen so das Ansatzrohr.

## c) Übung zur reflexartigen Einatmung



Abb.: Jacobsen, P., Stegmeier, S.& Zieske, S. (2018). Karte Nr. 40

Eine Feder wird aus der Hand gepustet und wieder aufgefangen. Dabei wird der Atem mit einem kräftigen Stoß aus dem Körper gepustet. Es entsteht ein Einatmungsreflex, weil sich das Zwerchfell durch die stark federnde Ausatmungsbewegung sofort wieder senkt.

Quelle:

- Jacobsen, P., Stegmeier, S.& Zieske, S. (2018). *CHOR:KLASSE! Übungen und Spiele zur Ampelkartei*. Aichwald: Edition Omega.



## Ergänzende Informationen zum LehrplanPLUS

Grundschule, Musik, Jahrgangsstufen 1/2/3/4

→ Veröffentlichung der Abbildungen mit freundlicher Genehmigung  
des Verlages Edition Omega