

Stimmbildung II: Übungen für die Körperhaltung – aktive Gestaltung des Einsingens nach dem Baukastensystem durch Schülerinnen und Schüler

Hinweis: In dieser ergänzenden Information werden keine Informationen zur Kinderstimmgebung gegeben, sondern das Einsingen mit einem Baukastensystem als methodische Idee vorgestellt.

II. Übungen für die Körperhaltung

Für das optimale Einsingen sollen jeweils drei Bereiche trainiert werden:

- Körperhaltung (Aufrichtung/Lockerung)
- Atmung
- Stimme

Die richtige Körperhaltung stellt die Basis des Singens dar. Ein guter Stand auf beiden Beinen und trotzdem ein lockerer Körper bietet hierfür das Fundament. Im Folgenden werden nun exemplarisch 4 verschiedene Übungen vorgestellt, die die Schülerinnen und Schüler für die richtige Haltung sensibilisieren sollen.

a) Die Erdmännchen



Abb.: Jacobsen, P., Stegmeier, S. & Zieske, S. (2018). Karte Nr. 1

Die Schülerinnen und Schüler laufen mit lockerer Körperhaltung leise durch den Raum; sie stellen sich dabei vor, dass sie auf Nahrungssuche sind. Auf ein akustisches Signal (z. B. Triangel, Glockenspiel) hin richten sie sich auf und wenden sich blitzschnell der Schallquelle zu.

b) Die Fußbodenuhr

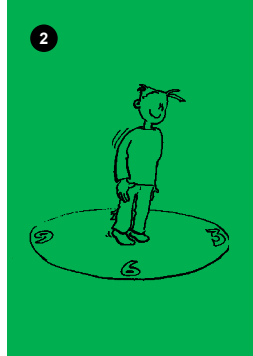


Abb.: Jacobsen, P., Stegmeier, S.& Zieske, S. (2018). Karte Nr. 2

Jedes Kind stellt sich vor, es stehe mitten auf einer Uhr. Nun richtet man sich jeweils nach drei Uhr, sechs Uhr, neun Uhr und zwölf Uhr mit dem gesamten Körper aus, ohne mit den Fußsohlen den Bodenkontakt zu verlieren. Hier ist eine gute Körperspannung nötig, um nicht umzukippen.

c) Die Bauchtänzerin



Abb.: Jacobsen, P., Stegmeier, S.& Zieske, S. (2018). Karte Nr. 9

Die Schülerinnen und Schüler stellen sich vor, sie wären eine Bauchtänzerin und bewegen nun nacheinander Hände, Schultern und Hüften in kreisenden Bewegungen. Variieren kann man diese Übung im Tempo oder indem man die ganze Übung auf nur einem Bein stehend versucht.

d) Knetgesicht



Abb.: Jacobsen, P., Stegmeier, S.& Zieske, S. (2018). Karte Nr. 12

Das Gesicht wird zunächst mit den Händen leicht geknetet. Anschließend knetet sich das Gesicht selbst ohne Hilfe der Hände. Es zieht sich stark zusammen und öffnet sich danach wieder so weit wie möglich. Jede Schülerin und jeder Schüler kann nun auch sein Lieblingsknetgesicht durch eine passende Bewegung des Körpers und mit Lauten unterstützen.

Quellen:

- Jacobsen, P., Stegmeier, S.& Zieske, S. (2018). *CHOR:KLASSE! Übungen und Spiele zur Ampelkartei*. Aichwald: Edition Omega.
- Veröffentlichung der Abbildungen mit freundlicher Genehmigung des Verlages Edition Omega