

Andreas Mohr

**KLEINE ÜBUNGENSAMMLUNG
zur
CHORISCHEN STIMMBILDUNG**



3. überarbeitete Ausgabe 2014

© Andreas Mohr, D 49078 Osnabrück, Obere Martinstraße 3

www.kinderstimmbildung.eu

Darf nur unverändert und kostenlos weitergegeben werden!

Inhalt

1. Körperhaltung, Spannung und Lockerheit	Übung 01 - 06
2. Atmung	Übung 07 - 17
3. Resonanz und Weite	Übung 18 - 21
4. Vokalraum und Vokalausgleich	Übung 22 - 26
5. Vordersitz, Kräftigung der Stimmfaltenspannung, Ansatz	Übung 27 - 30
6. Randschwingung und Legato	Übung 31 - 38
7. Artikulationslockerung	Übung 39 - 43
8. Lockerheit in der Tiefe	Übung 44 - 47
9. Flexibilität und Elastizität in der Höhe	Übung 48 - 55
10. Dynamik	Übung 56 - 57
11. Staccato und Koloratur	Übung 58 - 62

1. KÖRPERHALTUNG, SPANNUNG UND LOCKERHEIT

Übung 1: Schlagworte

Schlagworte für eine singgerechte Körperhaltung: OBERKÖRPER WEIT DURCH HALTUNG
GÜRTELBEREICH WEIT DURCH ATMUNG

Schlagworte für eine singgerechte Atmung: EINATMUNG = BAUCH RAUS
AUSATMUNG = BAUCH REIN
SINGEN = WEIT BLEIBEN

Zweck: Im Laienchor ist es oft nötig, die komplizierten Anforderungen an Haltung und Atmung beim Singen auf leicht fassliche und problemlos wiederholbare Formeln zu reduzieren, auch wenn dadurch eine starke Schematisierung in Kauf genommen werden muss.

Beachten: Die Benutzung der Schlagworte erfordert häufig eine begleitende suggestive Gestik und demonstratives Vormachen, um Verspannungen der Muskeln zu vermeiden.

Übung 2: Spannung - Entspannung

Aufrecht stehen, die Beine leicht gegrätscht, das Körpergewicht gut auf beide Beine verteilt. Den Oberkörper nach vorne oben heben und den Brustkorb dehnen, dabei die Wirbelsäule nicht durchdrücken. Dann den Brustkorb plötzlich entspannen und den ganzen Oberkörper in sich zusammenfallen lassen. Nach einem Moment Ruhe den Oberkörper wieder aufrichten. Den ganzen Bewegungsablauf einige Male wiederholen.

Zweck: Starke Dehnung oder Spannung von Muskulaturen mit nachfolgender Lösung wirkt entspannend und lockernd.

Beachten: Die Dehnungsvorgänge nicht mit der Einatmung synchronisieren, sonst besteht Hochatmungsgefahr!

Übung 3: Halsmuskulaturlockerung

Aufrecht stehen. Den Kopf in den Nacken legen und dann locker über eine Schulter nach vorne abrollen lassen. Dabei den Kopf nicht führen. Den Kopf aufrichten, wieder in den Nacken legen und über die andere Schulter abrollen lassen. Die ganze Übung mit geschlossenen Augen und ganz lockerem Unterkiefer durchführen.

Zweck: Lockerung der Hals- und Kehlkopfaufhängemuskulatur.

Beachten: Die Abrollbewegungen des Kopfes unbedingt in zwei voneinander getrennten Abschnitten vornehmen (bei ganzen Drehungen besteht die Gefahr von Verspannungen an der Wirbelsäule!). Wird die Übung richtig durchgeführt, öffnet sich beim Zurücklegen des Kopfes in den Nacken locker der Mund.

Übung 4: Schulterkreisen

Aufrecht stehen. Langsame Kreisbewegungen mit einer Schulter durchführen, zuerst links, dann rechts, schließlich mit beiden Schultern gleichzeitig (auch gegenläufig).

Zweck: Lockerung des Schultergürtels und der Halsmuskulatur.

Beachten: Der Kopf bleibt während der ganzen Übung passiv. Die Schulterbewegungen langsam genug durchführen!

Übung 5: Schulterlockerung - reflektorische Atmung

Langsam eine Schulter heben, dann locker fallen lassen. Dabei die Luft in einem kurzen Stoß ausblasen: »FFF«. Dann die Schulter wieder heben, fallen lassen und Luft ausblasen. Den ganzen Bewegungsablauf einige Male wiederholen, dabei Schulter von Zeit zu Zeit wechseln.

Zweck: Lockerung des Schultergürtels, Erzeugen von reflektorischen Einatmungsbewegungen zur Aktivierung des Zwerchfells.

Beachten: Der Einatmungsvorgang darf nicht eigens angesprochen werden, da er sich reflektorisch aus dem Ausatmungsimpuls ergeben soll. Wenn die Einatmung bewusst durchgeführt wird, besteht Hochatmungsgefahr. Auch ist darauf zu achten, dass die Hebewegung der Schulter langsam genug durchgeführt wird.

Übung 6: Bewegungskanon

Tempo: Punktirtes Viertel = 80



Zwei klei - ne Schritt - chen vor, ein gro - ßer Schritt zu - rück. 1. Die



Ar - me in die Sei - te, die Au - gen schau ins Wei - te, zwei
(2.) Ar - me vorn ver - schrän - ken, was gibt es da zu den - ken, zwei
(3.) Ar - me dür - fen bau - meln, wir schwan - ken und wir tau - meln, zwei
(4.) in die Ho - cke geh - en und wie - der gra - de steh - en, zwei
(5.) klatschen in die Hän - de. Jetzt ist das Lied zu En - de, zwei



klei - ne Schritt - chen vor, ein gro - ßer Schritt zu - rück. 2. Die
klei - ne Schritt - chen vor, ein gro - ßer Schritt zu - rück. 3. Die
klei - ne Schritt - chen vor, ein gro - ßer Schritt zu - rück. 4. Jetzt
klei - ne Schritt - chen vor, ein gro - ßer Schritt zu - rück. 5. Wir
klei - ne Schritt - chen vor, ein gro - ßer Schritt zu rück.

Zweck: Dieses Bewegungslied dient der für das Singen notwendigen aufrechten Haltung, der Weitung des Brustkorbs und dem automatischen Einsatz der Zwerchfellatmung.

Beachten: Die Strophe erst vorsingen und dann von der Gruppe nachsingen lassen. Dabei die beschriebenen Bewegungen mitvollziehen. Nach jeder Strophe den Refrain anschließen, damit mit Hilfe der Schrittbewegungen das Metrum immer wieder körperlich erfahren wird und der Körper elastisch bleibt.

Quelle: A. Mohr, Lieder - Spiele - Kanons. Schiott Musik, Mainz 2008

2. ATMUNG

Übung 7: Kuchenkrümel wegblasen

Die Arme waagrecht vor der Brust verschränken (eine »Fensterbank« bilden). Von dieser Fensterbank werden sechs Kuchenkrümel weggeblasen, links außen beginnend, rechts endend. Die Übung mehrmals wiederholen, auch rechts beginnend.

Zweck: Kurze rhythmische Bauchdeckenimpulse erzeugen unbewusst Gegenimpulse des Zwerchfells. Die rhythmischen Drehbewegungen des Kopfes sollen passiv lockern.

Beachten: Der Impuls zum Wegblasen der Krümel muss aus der Körpermitte kommen. Die Halsmuskulatur nicht verspannen.

Übung 8: Rhythmisches Ein- und Ausatmen

In sechs kleinen Portionen einatmen (hörbar gemacht durch »F«), gleich anschließend in sechs ebenso kleinen Portionen ausatmen auf »TSCH«. Sofort wieder in sechs Portionen einatmen (»F«) und 6 x auf »TSCH« ausatmen. Beide Hände an den Flanken lassen die ruckartigen Bewegungen gut erspüren.

Zweck: Bewusstmachung der Zwerchfellbewegung als steuernde Kraft der Atmung.

Beachten: Aufrechte Haltung des Oberkörpers verhindert die Gefahr der Hochatmung. Das »F«-Ventil darf nur ganz locker gebildet werden, sonst erfolgt gewaltsames Einziehen von Luft.

Übung 9: Rhythmische Ausatemimpulse im Viervierteltakt

Dreimal kurz und kräftig auf »P« ausblasen, auf Schlag 4 kurz einatmen. Danach wieder dreimal »P«, usw. Die ganze Übung mehrmals wiederholen, auch auf »T«.

Zweck: Kurze ruckartige Bauchdeckenimpulse provozieren ruckartige Zwerchfellgegenbewegungen. Durch die absichtliche Einatmung auf Schlag 4 jedes Taktes wird ein Bewusstmachungsvorgang für die Zwerchfellatmung eingeleitet.

Beachten: Die Ausatemimpulse müssen unbedingt kurz und dürfen nicht zu schnell erfolgen, da sonst keine Zwerchfellprovokation erfolgen kann. Nach den Explosivlauten soll keine Luft mehr entweichen. Beim kurzen Einatmen auf Schlag 4 darauf achten, dass nicht zuviel Luft einströmt. Die Wahrnehmung der kurzen Muskelkontraktion ist wichtiger als die eingeatmete Luftmenge!

Übung 10: Kurze gesungene Töne mit Zwerchfellimpulsen

Trainingsbereich: d¹ - e² (Männerstimmen entsprechend 1 Oktave tiefer!). Tempo: Viertel = 88

Zweck: Übungsabfolge genau wie in Übung Nr. 9, nur zusätzlich mit Stimmtönen. Gute Übergangsmöglichkeit von der stimmlosen Atemübung zur gesungenen Atemübung. Die Anhaltephasen zwischen den kurzen Tönen erhöhen die Aufmerksamkeit auf die Zwerchfelltätigkeit. In der Viertelpause wird jeweils rasch eingeatmet. Diese kurzen Einatemimpulse nach jedem dritten Ton erzeugen ein Bewusstsein für die Balance zwischen Aus- und Einatmungsspannungen.

Beachten: In den Achtelpausen darf keine Luft entweichen. Beim Einatmen auf der Viertelpause nur ganz wenig Luft einfließen lassen.

Übung 11: Kurze gesungene Töne mit Vokalwechseln und doppelten Zwerchfellimpulsen

Trainingsbereich: d¹ - f² (Männerstimmen entsprechend 1 Oktave tiefer!). Tempo: Viertel = 88

Zweck: Übungsabfolge ähnlich wie in Übung Nr. 10 mit einer erweiterten Zwerchfellaktivität durch das zweimalige rasche und kurze Einatmen.

Beachten: Nach den Staccati auf »A« darf keine Luft entweichen. Beim zweimaligen kurzen, ruckartigen Einatmen auf den Achtelpausen nur ganz wenig Luft einfließen lassen, sonst besteht die Gefahr von Luftüberfüllung und Hyperventilation.

Übung 12: Ein- und Ausatmen auf Zählzeiten

Ruhig ausatmen. Dann langsam einatmen (durch Mund und Nase gleichzeitig) und dabei stumm auf 8 zählen. Dann 8 Zählzeiten die Luft anhalten (mit offener Stimmritze, nur mit der Kraft der Einatemmuskulatur!). Danach auf 8 oder 16 Zählzeiten ausatmen, auch auf »S« oder »F«. Die Zählzeiten entsprechen ungefähr dem Pulsschlag.

Zweck: Die extrem langsamen Atembewegungen sowie die suggestive Kraft der Anhaltephasen erhöhen das Atembewusstsein und können beruhigend wirken.

Beachten: Das Atemanhalten muss unbedingt mit weit offenen Atemwegen geschehen, nur mit der Kraft der Atemmuskulatur. Das Schließen der Augen während des gesamten Ablaufs verstärkt die suggestive Kraft der Übung.

Achtung: Diese Übung ist kreislaufbelastend und muss behutsam steigend trainiert werden.

4. VOKALRAUM UND VOKAL AUSGLEICH

Übung 22: Rundung des Vokals »A«

Trainingsbereich: c¹ - f² (Männerstimmen entsprechend 1 Oktave tiefer!). Tempo: Viertel = 108

do na do na do na do na do na do

Zweck: Runde Mund- und Lippenform ermöglicht die Bildung des »A« durch einfaches Senken des Unterkiefers. Dadurch und mit Hilfe des Konsonanten »N« wird die Gefahr kehliger »A«-Bildung verringert. Auf- und absteigender Melodieverlauf trainiert die Beibehaltung der Vokalform bei verschiedenen Spannungszuständen des Gesangsinstrumentes.

Beachten: Den Mund nicht aufreißen, aber die Bewegung auch nicht auf bloße Lippenbewegungen reduzieren.

Übung 23: Vokalraumbewußtmachung und -vereinheitlichung

Trainingsbereich: d¹ - es² (Männerstimmen entsprechend 1 Oktave tiefer!). Tempo: Halbe = 72

nu no na no nu nu no na no nu

Zweck: Lockere Auf- und Abwärtsbewegungen des Unterkiefers bei gleichbleibend runder Lippenform auch für das »I«.

Beachten: Mehr Mundinnenraum für die höheren Töne bereitstellen. In der Pause kurz atmen und neu ansetzen, dabei den Vokalraum nicht verändern!

Übung 24: Vokalausgleich zwischen »U« und »I«

Trainingsbereich: d¹ - es² (Männerstimmen entsprechend 1 Oktave tiefer!). Tempo: Halbe = 60 - 80

nu - i nu - i

Zweck: Das »I« entsteht in der runden Weite des »U« durch Anheben des Zungenrückens.

Beachten: Die runde Mundform des »U« muß beim »I« beibehalten werden. Lippen nicht in die Breite ziehen, aber auch keine verspannte Schnute formen.

Übung 25: Vokalausgleich zwischen »I« und »A«

Trainingsbereich: d¹ - f² (Männerstimmen entsprechend 1 Oktave tiefer!). Tempo: Halbe = 60

si - ni a si - ni a si - ni a si - ni

Zweck: Gegenseitiges Durchdringen der beiden Vokale »I« und »A«. »I« soll die Weite von »A«, »A« die Konzentration des »I« enthalten.

Beachten: Das »I« muss immer weit bleiben. Die ganze Übung sehr weich und ohne Druck ausführen.

Übung 26: Vokalausgleich mit acht verschiedenen Vokalklängen

Trainingsbereich: b⁰ - es². Tempo: Halbe = 72

bu bo ba bä bö bü be bi

Zweck: Die Reihenfolge vom dunkelsten (»U«) bis zum hellsten (»I«) Vokal erleichtert die notwendige Vereinheitlichung der Vokalräume und kann für gleichbleibende Resonanzeinstellungen bei allen Vokalen sorgen. Das vor jedem Vokal gebildete »B« hilft, die vordere Artikulation der Vokale zu sichern und sorgt für lockere Unterkieferbewegungen.

Beachten: Alle Vokale mit runder Lippenform und weitem Mundinnenraum singen. Lippen nicht in die Breite ziehen.

6. RANDSCHWINGUNG UND LEGATO

Übung 31: Vokalise auf »Ü«

Trainingsbereich: b⁰ - g² (Männerstimmen entsprechend 1 Oktave tiefer!). Tempo: Halbe = 80



Zweck: Die weich geschwungene Melodie mit ihren wiegenden rhythmischen Wechsellern sowie der vorne gebildete Umlaut »Ü« sind gute Hilfsmittel zur Förderung der Randschwingung.

Beachten: Pianissimo mit minimalem Luftverbrauch singen! Darauf achten, daß das »Ü« im Mundraum genügend Weite hat. Kein Glottis-Schlag vor dem »Ü«!

Übung 32: Suggestive Wortbedeutungen

Trainingsbereich: b⁰ - g² (Männerstimmen entsprechend 1 Oktave tiefer!). Tempo: Halbe = 72

O	du	o	du	o	du
So	wohl	so	wohl	so	wohl
So	schön	so	schön	so	schön
So	süß	so	süß	so	süß
Wie	wohl	wie	wohl	wie	wohl
Wie	schön	wie	schön	wie	schön
Wie	süß	wie	süß	wie	süß
Wie	lieb	wie	lieb	wie	lieb

Zweck: Die assoziativen Wortbedeutungen und der ausschwingende Melodiebogen lassen die Mundraumweite, die weiche Randschwingung und die intensive Bindung der Töne besonders gut gelingen. Die Wortverbindungen sind im wachsenden Schwierigkeitsgrad zusammengestellt, um die weiche Bindung auch unter schwieriger werdenden Raumverhältnissen beherrschen zu lernen.

Beachten: Intensive Bindung der Vokale ohne Unterbrechung durch die Konsonanten. Hier hilft ein einprägsames Bild: Der Vokalstrom ist wie eine Wäscheleine; die Konsonanten sitzen wie Wäscheklammern auf der Wäscheleine, sie markieren Stellen auf ihr, zerschneiden sie jedoch nicht.

Übung 33: Stimmhaftes »S« im Klangstrom

Trainingsbereich: b⁰ - g² (Männerstimmen entsprechend 1 Oktave tiefer!). Tempo: Viertel = 92

si - a si

Zweck: Das Klingenlassen von stimmhaftem »S« erfordert ein besonders sensibles Umgehen mit der Atemluft. Dies kann in Verbindung mit den Vokalen der Übungssilben die Randschwingung fördern und die Aufmerksamkeit auf das Legato lenken.

Beachten: Durch staunend weite Einatmung ein tief gespanntes Zwerchfell erreichen. Oberkörper weit halten. Die Zungenspitze muss beim »S« einen sicheren Sitz an den unteren Schneidezähnen finden.

Übung 34: Kontinuierlich größer werdende Sprünge

Trainingsbereich: b⁰ - f² (Männerstimmen entsprechend 1 Oktave tiefer!). Tempo: Halbe = 60

O	Du,	o	Du!								
O	ja,	o	ja!								

Zweck: Hier wird das Binden größerer Sprünge geübt. Der immer wieder erreichte obere Ton kann wie eine Art »Oberleitung« empfunden werden und so das Kehligwerden der Klänge verhindern.

Beachten: Die unteren Töne nicht lauter singen als die oberen. Kopf ruhig halten.

Übung 35: Binden von Oktavsprüngen

Trainingsbereich: f⁰ - f² (Männerstimmen entsprechend 1 Oktave tiefer!). Tempo: Viertel = 80

Ju Blu Ju Blu Ju Blu

Zweck: Zuerst wird der untere Ton zweimal nur ganz kurz und locker angesungen. Das erleichtert den richtigen Sitz und die präzise Bindung.

Beachten: Nicht auf die unteren Töne drücken. Unten ganz locker und leicht singen, den Kopf ruhig halten. Die Bindung wird erleichtert, wenn man sich vornimmt, den Ton vor dem Sprung nicht zu früh aufzugeben, sondern ihn bis unmittelbar an den folgenden Ton heranzusingen.

Übung 40: Bewegungstraining von Zungenspitze und Zungenrücken

Trainingsbereich: c¹ - f² (Männerstimmen entsprechend 1 Oktave tiefer!). Tempo: Achtel = 144 - 192

Zweck: Die oft wiederholte, klare Bewegungsabfolge (Zungenspitze - Zungenrücken) hilft die Zunge zu entspannen und allzu rückwärtige Zungenaktivität zu vermeiden.

Beachten: Das »NG« nicht zu weit hinten, sondern mit sehr lockerer Zunge hoch am weichen Gaumen bilden. Die Zunge nicht am Gaumen andrücken. Der Unterkiefer muss der Zungenbewegung immer locker folgen können, darf also nicht fest werden.

Übung 41: Lippen- und Zungenspitzenstraining

Trainingsbereich: a⁰ - g² (Männerstimmen entsprechend 1 Oktave tiefer!). Tempo: Viertel = 132 - 160

Zweck: Lockere Bewegungen von Lippen und Zungenspitze auch bei sich verändernder Raumeinstellung.

Beachten: Die Lippen dürfen beim »B« nicht aufeinander pressen. Die Mundraumweite des »U« soll beim »Ü« weitgehend erhalten bleiben. Die ganze Übung leicht federnd singen, nicht laut.

Übung 42: Zungenbrecher-Kanon für vordere Artikulation in Verbindung mit Ä-Lauten

Trainingsbereich: c¹ - es² (Männerstimmen entsprechend 1 Oktave tiefer!). Tempo: Viertel = 132 - 160

Zweck: Starke Konzentration auf Zungenspitze und Lippenverschluss. In Verbindung mit den offenen Ä-Lauten verhilft die Übung zu präziser vorderer Artikulation.

Beachten: Lippen beim »Ä« nicht breit ziehen, sondern gut gerundet lassen!

Übung 43: Nachlaufkanon zur Artikulation und zum vorderen Stimmsitz

Tempo: Viertel = 160

Zweck: Präzise vordere Konsonantenformung, insbesondere im Zusammenspiel von Zungenspitze und Lippen. Die Gleichzeitigkeit von Dreiviertel- und Viervierteltakt zwingt zu punktgenauer Artikulation und verhindert überflüssige Zungenbewegungen.

Beachten: Zunächst beide Zeilen im Rhythmus sprechen, auch als Sprechkanon. Bei der Überlagerung der beiden Taktarten das Metrum gut halten, nicht schneller werden! Immer mit lockerem Unterkiefer und nicht zu laut singen!

Quelle: A. Mohr, Handbuch der Kinderstimmgebung. Schott Musik, Mainz 1997

8. LOCKERHEIT IN DER TIEFE

Übung 44: Vordersitz in der Tiefe

Trainingsbereich: g⁰ - d². (Männerstimmen entsprechend 1 Oktave tiefer!). Tempo: Viertel = 80

Zweck: Das mehrmalige Zurückkehren zum obersten Ton und das Enden der Übung ebenfalls auf dem obersten Ton erleichtert das Beibehalten der oberen vorderen Klangeinstellung auch bei absteigenden Linien und unter erschwerten Vokalbedingungen.

Beachten: Erst wenn die Geschmeidigkeit der Linie ohne Registerwechsel mit den Vokalen »O« und »Ü« erreicht ist (an »Oberleitung« denken!), darf mit »A« versucht werden. In der Tiefe nicht laut singen und den Atem gut zurückhalten.

Übung 45: Leichte Tonansätze in der Tiefe

Trainingsbereich: a⁰ - es². (Männerstimmen entsprechend 1 Oktave tiefer!). Tempo: Halbe = 72

na na na na na na na na
wo wo wo wo wo wowowo wo

Zweck: Locker federnde Tonansprache bei den auftaktigen tiefen Tönen verhindert das Beginnen im ungemischten Brustregister.
Beachten: Zwischen den tiefen und hohen Tönen darf kein Bruch entstehen. In der Tiefe leise und leicht genug ansetzen. Kopf ruhig halten.

Übung 46: Streng gebundenes Absteigen

Trainingsbereich: e⁰ - f². (Männerstimmen entsprechend 1 Oktave tiefer!). Tempo: Halbe = 60

wan - ga wan - gü wan - ga wan - gü
wan - ga wan - ga wan - ga wan - gü
wan - ga wan - ga wan - ga wan - ga

Zweck: Die Tonrepetitionen und das absolute Legato helfen der Frauen- und Kinderstimme, den Bruch beim Absteigen in die Tiefe (Registerdivergenz) zu vermeiden. Der Umlaut »Ü« kann für den nötigen Vordersitz sorgen.
Beachten: Absolutes Legato. »NG« benutzen, um die hohen Resonanzen auch bei tieferen Tönen im Klang zu behalten. Vorsicht beim Erreichen der Schlussrepetition: die tiefsten Töne nicht fallen lassen, sondern mit guter Zwerchfellspannung halten (»auf einem Tablett tragen«).

Übung 47: Hoher Sitz und weiter Mundraum bei tiefen Tönen

Trainingsbereich: a⁰ - es². (Männerstimmen entsprechend 1 Oktave tiefer!). Tempo: Viertel = 92

Dun-ja Dun-ja Dun-ja Dun-ja Dun-ja Dun-ja Dun-ja
Son-ja Son-ja Son-ja Son-ja Son-ja Son-ja Son-ja
Wan-ja Wan-ja Wan-ja Wan-ja Wan-ja Wan-ja Wan-ja
Tan-ja Tan-ja Tan-ja Tan-ja Tan-ja Tan-ja Tan-ja
Len-ja Len-ja Len-ja Len-ja Len-ja Len-ja Len-ja
Min-ja Min-ja Min-ja Min-ja Min-ja Min-ja Min-ja

Zweck: Die psychische Qualität der Übungswörter mit ihren vielfältigen Assoziationsmöglichkeiten helfen in Verbindung mit der suggestiven Melodie weiche und weite Mundraumklänge auch bei tiefen Tönen einzustellen. Mit der in allen Übungswörtern enthaltenen Konsonantenverbindung »NJ« kann man die oberen Kopfräume gut erreichen und so für den nötigen Vordersitz sorgen.
Beachten: In der Tiefe nicht laut singen, sondern sehr raumreich mit guter vorderer Artikulationsenergie.

9. FLEXIBILITÄT UND ELASTIZITÄT IN DER HÖHE

Übung 48: Federndes Erreichen hoher Töne

Trainingsbereich: c¹ - a² (Männerstimmen entsprechend 1 Oktave tiefer!). Tempo: Halbe = 90

Die So - die So - die Son - ne
Die To - die To - die Ton - ne
Die Ta - die Ta - die Tan - ne

Zweck: Das Abfedern zwischen Quint und Oktave lockert die Spitzentöne, der offene Vokal bereitet die »A« - Einstellung für die Höhe vor. Die assoziativen Übungswörter helfen suggestiv.
Beachten: Nicht zu laut singen. Den oberen Ton nicht zusätzlich akzentuieren. Kopf ruhig halten.

Übung 49: Weiches Ansingen hoher Töne im Legato

Trainingsbereich: c¹ - g² (Männerstimmen entsprechend 1 Oktave tiefer!). Tempo: Viertel = 104

See - len - voll
sa - sal - bungs - voll
So - son - nen - schein
si - sil - ber - hell
Di - dis - tel - fink
Du - del - sack
usw.

Zweck: Suggestive Übungswörter und eine behutsam ansteigende Melodie helfen, die oberen Töne weich und ohne Druck zu erreichen.
Beachten: Die Vokale möglichst weit bilden. Den oberen Ton nicht zusätzlich akzentuieren. Kein Crescendo nach oben.

