

## Beispiele verpackter Atemübungen (1/3)

### Ruckartige Atemimpulse

*Zweck der Hervorrufung ruckartiger Ausatemimpulse ist immer die anschließende Abspannung mit reflektorischer Zwerchfellkontraktion, die durch den Ausatemruck provoziert wird. In aller Regel wird dieser reflektorische Einatemvorgang nicht angesprochen, sondern entsteht von selbst aus der Abfolge: Ausatemruck - Abspannung - Reflektorischer Einatemvorgang.*

#### Übung 1: Fensterputzen

Eine Handinnenfläche vor das Gesicht halten und dreimal ruckartig „anspucken“ (T T T). Warten, bis sich das „Reinigungsmittel“ auf der Fensterscheibe verteilt hat (dabei entsteht Luftstillstand oder reflektorische Einatmung).

Mit der anderen Hand unter kreisförmigen Bewegungen „sauber wischen“. Dabei mit S oder SCH ausblasen.

**Beachten:** Die ruckartigen „Anspuckvorgänge“ müssen kräftig genug und von der Bauchdecke gesteuert sein, um tatsächlich Zwerchfellgegenbewegungen zu provozieren. Nach dem „Anspucken“ lang genug warten, damit die Kraft der Einatemmuskulatur trainiert werden kann. Beim anschließenden Ausblasen aufrecht stehen bleiben.

#### Übung 2: Krümel wegpusten

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

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

#### Übung 3: Dribbling

Einen leichten Ball federnd „prellen“ und dabei im Raum umhergehen. Bei jedem Aufschlagen des Balles die Luft leicht ausblasen (auf PF, F, Z, S, TSCH, SCH). Die Einatmung erfolgt jedes Mal reflektorisch nach dem Ausblasen.

**Beachten:** Die „Prellbewegungen“ mit dem Ball dürfen nicht zu rasch hintereinander erfolgen, sonst kann nach dem Ausblasvorgang nicht abgespannt werden.

#### Übung 4: Kirschkern-Weit-Spucken

Die Zungenspitze zwischen die Lippen legen. Die Zungenspitze rasch zurückziehen und ruckartig die Luft ausblasen, dabei die Lippen nicht verschließen (Kirschkern wegsucken).

Beobachten, wie weit der Kern fliegt, dabei die Luft anhalten (gespanntes Zwerchfell).

Der Kirschkern fällt auf den Boden (Abspannung und nachfolgende reflektorische Einatmung).

**Beachten:** Den Lippenverschluss möglichst auch am Anfang der Übung nicht zustande kommen lassen, damit die Luft mit der Kraft der Atemmuskulatur gehalten werden muss.

#### Übung 5: Kerze ausblasen

Mit einem kräftigen Ruck eine Kerze ausblasen.

Beim nächsten Versuch sind es zwei hintereinander gestellte Kerzen. Wer schafft drei, vier, fünf Kerzen? ... So viele Kerzen, wie du Jahre alt bist?

**Beachten:** Der Ausblasruck muss sehr kurz sein, sonst entsteht keine Zwerchfellgegenbewegung.

#### Übung 6: Hundegebell

Auf „allen Vieren“ sich gegenseitig anbellen. Großer Hund (langsam, dunkel, tief bellen). Kleiner Kläffer (rasch hintereinander bellen, hoch, hell).

**Beachten:** Die Lautäußerungen dürfen nicht zu temperamentvoll ausfallen, um Reibungsgeräusche an den Stimmfalten zu vermeiden.

## Beispiele verpackter Atemübungen (2/3)

### Langsame Ausatemungsbewegungen

*Langsame Ausatemungsbewegungen dienen dem Training des Atemzurückhaltens beim Singen sowie der Gleichmäßigkeit des Atemstroms. Die Fähigkeit, die Dauer der Ausatmung vorzuberechnen zu können erleichtert das Phrasensingen und verhindert unkontrollierte Zufallsinatmungen, wie sie bei Kindern häufig zu beobachten sind.*

#### Übung 1: Suppe kühlen

Die beiden Hände zu einem imaginären Suppenteller geformt vor das Gesicht halten. Die Suppe an den Rändern des Tellers durch Anblasen gleichmäßig kühlen (bilabiales F mit schnutiger Mundstellung). Der Kopf vollführt dabei langsame Kreisbewegungen. Zwischen den Ausblasvorgängen entstehen Abspannungen und langsame reflektorische Einatemungsbewegungen.

**Beachten:** Alle Atembewegungen langsam genug ausführen. Die ganze Übung muss einen beruhigenden Charakter haben. Die Richtung der Kopf-Kreisbewegungen bei jedem Ausblasen wechseln.

#### Übung 2: Luftballon langsam auslassen

Auf S langsam ausatmen. Die Ventilbildung zwischen Zungenspitze und Zähnen beobachten und durch Verändern der Mundstellung dunklere und hellere Ausblasgeräusche formen.

**Beachten:** Das S-Ventil artikulatorisch sauber bilden (Zungenspitze an den Wurzeln der unteren Schneidezähne!), da erfahrungsgemäß bei Kindern häufig unsaubere S-Bildungen vorherrschen.

#### Übung 3: Skilanglauf

Gegenläufiges Armpendeln, dabei leicht in den Knien wippen. Die Pendelbewegung der Arme durch Ausatmung auf S oder F markieren. Vier, sechs oder acht Pendelbewegungen werden zu einer Ausatmung zusammengefasst (leichte rhythmische Markierung). Danach Aufrichten des Körpers und Pause (Genießen der schönen Aussicht nach dem Anstieg). Arme hängen locker.

**Beachten:** Der Oberkörper darf bei den Ausatemungsbewegungen nicht zu stark einfallen. Das Wippen in den Knien nur ganz leicht markieren. Die Pause lang genug halten.

## Ganzheitliche Spiele

*In ganzheitlichen Spielhandlungen versuchen wir, die Atembewegungen der Kinder möglichst unbewusst und unbeeinflusst einsetzen zu lassen, um den ganzen Körper zu lockern und spezifische Verspannungen abzubauen.*

#### Übung 1: Aufstehpantomime

Aufwachen, räkeln, gähnen.

Aufstehen, ins Bad gehen (Gehbewegungen auf der Stelle). Seife nehmen, sie fällt herunter, bücken, aufheben.

Kaltes Wasser, BRRRR, schütteln.

Warme Dusche, AAAHH, wohliges Strecken unter warmem Wasser.

Trockenreiben, Rundumbewegungen, vergnügt sein.

**Beachten:** Alle Atembewegungen entstehen unbewusst aus der Spielhandlung und werden auf keinen Fall angesprochen!

#### Übung 2: Eisenbahnspiel

Die Dampflokomotive fährt an. Die angewinkelten Arme bilden das Gestänge, wir machen rhythmische Bewegungen mit Ausblasgeräuschen (TSCH, PSCH, PF).

Lokomotive wird schneller, wir bewegen uns im Raum. Fahrt geht bergauf (langsamer, kräftiger), bergab (schneller, lockerer), durch einen Tunnel (dunkler), nähert sich dem Bahnhof (langsamer, lockerer), bleibt schließlich stehen: Dampf ablassen (langes F, SCH), dabei die Arme locker pendeln lassen.

**Beachten:** Bei Bewegungsspielen im Gänsemarsch entweder selbst am Schluss der Schlange gehen oder nicht mitmachen, damit die Übersicht erhalten bleibt.

## Beispiele verpackter Atemübungen (3/3)

### Gymnastische Atemspiele

*Gymnastische Atemspiele dienen dazu, den Körper für die richtigen Atembewegungen vorzubereiten und aus den Körperbewegungen zwanglos erfolgen zu lassen. Haltungsbedingte Atemfehlformen können abgebaut und vernachlässigte Atembereiche in das Atmungsgeschehen einbezogen werden.*

#### Übung 1: Äpfel pflücken

Nach oben und seitwärts strecken, sich dabei auf die Zehenspitzen stellen, die Arme hoch gestreckt. Immer noch einen weiter entfernten, besonders schönen Apfel erreichen wollen (auch seitlich).

Beachten: Die Atembewegungen sind völlig unbewusst.

#### Übung 2: Schnee abschütteln

Aus dem lockeren Tiefschnee kommen und den Schnee von den Gliedmaßen abschütteln. Erst die Arme, auch vorgebeugt, dann die Beine.

Beachten: Die Atembewegungen nicht bewusst formen.

#### Übung 3: Schneeschaufeln

Mit einer Schneeschaufel Schnee wegschieben. Schaufel anheben und Schnee weit fortschleudern.

Beachten: Die Atembewegungen erfolgen völlig unbewusst.

#### Übung 4: Hampelmann

Bewegen wie ein Hampelmann (Beine grätschen, dabei Hände über dem Kopf zusammenschlagen, dann Arme seitlich an den Körper führen und dabei die Beine sprunghaft zusammenführen). Den Bewegungsablauf einige Male wiederholen.

Beachten: Bewegung nicht zu lange fortsetzen (Überanstrengungsgefahr).

#### Übung 5: Marionette

Vorstellung, wie eine Marionette an Fäden aufgehängt sein.

Mal wird an einem Faden gezogen, mal an einem anderen, mal werden alle Fäden lockergelassen und danach langsam wieder angezogen, nacheinander oder gleichzeitig.

Der Körper reagiert locker und passiv auf alle Fadenbewegungen.

Beachten: Auch am Brustbein und an der höchsten Stelle des Schädels ist ein Faden befestigt.

#### Übung 6: Leuchtturm

Strecken der Wirbelsäule, bis man ganz aufrecht steht.

Kopf gleichmäßig nach rechts drehen, dann Luft ausblasen (S, SCH, auch auf Vokal U = „Heulboje“), dann Kopf in die Mitte führen, ausblasen; schließlich Kopf nach links drehen und wieder ausblasen.

Beachten: Die Einatmungsvorgänge zwischen dem Ausblasen erfolgen reflektorisch, werden also nicht angesprochen.

#### Übung 7: Windmühle

Das rechte Bein leicht vorstellen.

Mit dem linken Arm große Kreisbewegungen machen. Bei der Abwärtsbewegung in den Knien wippen und dabei die Luft kräftig ausblasen (PF, F, Z, S, TSCH, SCH). Stellung wechseln und mit dem anderen Arm die Kreisbewegungen vollführen.

Beachten: Reflektorische Einatmung!

#### Übung 8: Kegeln

Arm und Hand in Haltung wie beim Kegeln.

Dreimal vorschwingen, dabei jeweils ausblasen.

Die Bewegung jedes Mal steigern, dabei kräftiger ausblasen.

Beachten: Nach jedem Ausblasen abspannen und anschließend reflektorisch Luft einströmen lassen.