

## Lockerungs-, Stimm- und Sprechübungen

Nachfolgend sind einige Übungen aufgeführt, die man zur Lockerung des Körpers und der Stimme durchführen kann. Diese Übungen können zum Beispiel unmittelbar vor einem Vortrag oder einer wichtigen Präsentation erfolgen. Ziel ist das Erreichen der für einen selbst als ideal empfundenen Stimmlage.

Wichtig für eine gute Stimme ist eine lockere Haltung. Dies heißt nicht, dass man im Liegen sprechen sollte, auch nicht in einer Fernsehsessel-Haltung. Eine lockere Haltung bedeutet das Einnehmen einer entspannten aufrechten Körperhaltung im Stehen oder Sitzen. In einem Bürostuhl kann dieser leicht nach hinten geneigt werden, z.B. bei Telefonaten.

### Lockerungsübungen:

- Kopfkreisen: den Kopf nach links und nach rechts kreisen
- Schulterkreisen: die Schultern nach vorn und nach hinten kreisen lassen, ohne den Arm zu heben
- Armkreisen: Arme abwechselnd nach vorn und nach hinten kreisen lassen, zum Schluss beide Arme gleichzeitig kreisen
- "Zappelphilipp": Arme und Oberkörper ausschütteln
- Oberkörper seitlich dehnen, dabei die Außenhand über den Kopf hängen lassen
- "Seufzer": Arme über den Kopf heben, dann Arme mit dem ganzen Oberkörper nach unten fallen lassen und gleichzeitig die Atemluft mit einem Seufzer ausströmen lassen. Unten etwas auspendeln und dann langsam Wirbel für Wirbel wieder aufrichten.

### Stimmübungen:

Die nachfolgenden Stimmübungen dienen dazu, einen Einklang mit Körper und Stimme zu finden und den Atemraum und Mundraum zu lockern und zu weiten. Ziel ist die Erreichung einer natürlichen Atmung und eines guten Stimmvolumens.

- "Baum im Wind": Die Arme heben und ausatmen (beim Ausatmen ein langes "huh" sprechen)
- "Recken am Morgen": sich recken und strecken und dabei laut gähnen
- "Gesicht wecken": Die Wangenknochen ausstreichen, auch dabei gähnen
- "O" singen, dabei den gesamten Körper bewegen, bis man die angenehmsten Lage gefunden hat
- "Mmmh" summen und die Tonlage nach unten ausschleifen lassen
- Über eine Quint immer einen Ton abwärts singen: "Singemama (Ton1), singemamma (Ton2), singemamma (Ton3), singemamma (Ton4), sing (Ton5), sing (Ton1), sing (Ton5)".
- "Lippen schlabbern": Laut ein "B" auf den Lippen vibrieren lassen.
- "Hu": Drei mal "Hu" singen, den ersten Ton frei wählen, dann eine Quart (das Signal des Martinshorns) nach unten, dann eine ganze Oktave unter dem ersten Ton. Dann die ganze Übung einen Ton tiefer usw. so lange, bis der unterste Ton nicht mehr stimmlich produziert werden kann. Hierbei ohne Druck singen, locker bleiben – wenn der letzte Ton nicht mehr kommt, nur noch die Atemluft ausströmen lassen.

Bei den oben aufgeführten Übungen sucht sich der Körper von allein eine angenehme Stimmlage, die so genannte Indifferenzlage. In diesem Tonbereich wird die Stimme nur gering belastet und eine optimale Klangqualität erreicht.

## Sprechübungen

Mit den nachfolgenden Sprechübungen schulen wir unsere Artikulation:

### Korkenübung:

Mit einem Korken oder Kuli zwischen den Lippen 1 oder 2 Sätze oder Wortgruppen sprechen. Um einen Vergleich zu erhalten, kann man Text danach ohne Korken sprechen und merkt deutlich eine verbesserte, nicht übertriebene Artikulation.

### Geläufigkeitsübungen:

Durch eine Wiederholung wird die Aussprache gefestigt und man wird sicherer. Dazu eignen sich besonders Wortgruppen für die einzelnen Laute oder Gegenüberstellung ähnlicher Laute.

#### ***Ich-Laut und Ach-Laut in einem Wort:***

Nachricht, Lichtdocht, Buchzeichen, Kuchenblech

#### ***Konsonantenhäufungen:***

Daten – Taten, Dante – Tante, Tuft – Duft, Tannenduft – Donautal;  
Postbote, Paddelboot, Bleiplatte, gebrauchter Pflug blitzt;  
Froschschenkel; Vetternwirtschaft, Fichtenwald;  
Budapest, Bosporus, Berlin-Panckow, Gebäck – Gepäck;  
Gelsenkirchen, Gemeckere, Gulaschkanone.

#### ***Konsonatenverbindungen:***

auffliegen – aufliegen  
auflassen – auf Flaschen  
weit tragen – weitragend  
auflachen – auf flachen  
Nachtisch – Nachttisch  
transzendent  
Eifersuchtsszene  
Milchmischgetränke...

#### ***Vokale i – ü:***

im Trüben fischen, immergrün, unterirdisch, überirdisch

#### ***Vokale e -ä:***

ebennmäßig, Leberkäse, Räderwerk, Sägemehl

#### ***Vokale ö -e:***

Öse – Esel, Ehre – Öre, Äffchen – öffnen

#### ***Diphthonge (Umlaute):***

Eichbäume, Taubheit, aufbäumen

## Geläufigkeitsübungen (Fortsetzung):

### **Redensarten/Sprichwörter:**

Hier treten häufig Lautpaare auf. Zusätzlich wird eine Bedeutung vermittelt, die es uns leichter macht, die Artikulation zu üben; mit der Vorstellung eines imaginären Hörers kann man eine natürliche dialogähnliche Sprechsituation erzeugen:

Nicht Gunst macht Kunst, Kunst macht Gunst.

Leere Töpfe klappern und leere Köpfe plappern am meisten.

Hunde, die bellen, beißen nicht.

Wenn der Berg nicht zum Propheten kommt, muss der Prophet zum Berge kommen.

Aller Guten Dinge sind drei.

Im Glück ist Tugend leicht.

Wer tief pflügt, muss tief düngen.

### **Zungenbrecher:**

Viele Zungenbrecher werden in Sprechtrainings verwendet, da hier ähnliche Laute auf engstem Raum vorkommen und man beim Sprechen besonders auf sie achten muss. Wichtig: Man sollte langsam beginnen und auf die richtige Artikulation der Laute achten; erst wenn man sicher ist, kann man schneller werden:

In Ulm und um Ulm und Ulm herum.

Wir Wiener Waschweiber würden weiße Wäsche waschen, wenn wir Wiener Waschweiber wüssten, wo weiches, warmes Wasser wär.

Fischers Fritz fischt frische Fische, frische Fische fischt Fischers Fritz.

Der dünne Diener trägt die dicke Dame durch den dicken Dreck. Da dankt die dicke Dame dem dünnen Diener, dass der dünne Diener die dicke Dame durch den dicken Dreck getragen hat.

Zwischen zweiundzwanzig schwankenden Zwetschgenzweigen zittern zweiundzwanzig zwitschernde Zugvögel.

Was macht ein kleines Mückentier, doch für verfluchte Tücken mir!

Ich spüre Mück- und Mückenstich, sie stechen noch zu Stücken mich.