



Tag der Stimme
Mach mit!

28.10.2023

Alle Infos:



Sängerkreis
Limburg e.V.

Stimmbildungstag
des Sängerkreises Limburg

Workshop: Verbesserung der Tonhaldedauer und der stimmlichen Flexibilität durch physiologisches Atemtraining

Referentin: Tatjana Schumacher-Gudelius

Diplom-Pädagogin

Akademische Sprachtherapeutin (Dipl.-)

1. Gesamtkörperliche Lockerungsübungen

Der Körper dient der Stimme als Klangverstärker und sollte daher optimaler Weise schwingungsfähig sein. Ein gelöster und durchlässiger Körper ist Voraussetzung für den Haltungsaufbau bei der Arbeit an Atem und Stimme.

Im Folgenden sind einige aktive Übungen aufgeführt:

1. Rekelübung:

Sich recken und strecken und ausführlich gähnen.

Ziel: Durch das ganzkörperliche Recken und Strecken werden Spannungen abgebaut und der Körper aktionsbereit gemacht.

Durch das Gähnen der Kiefer gelockert.

2. Das Schulterzucken:

Hierbei werden die Schultern mit der Vorstellung „keine Ahnung“ hochgezogen und wieder fallen gelassen

Ziel: Lockerung des Schulter- und Nackenbereichs

3. Die Kraulübung:

Mit den Schultern wird die Bewegung des Vor- und Rückwärtskraulens mit einer einzelnen Schulter und mit beiden zusammen imitiert.

Ziel: Lockerung des Schulter- Nackenbereichs

2. Handhabung des „Blubberschlauchs“

Die Handhabung des Blubberschlauchs kann unter verschiedenen unten aufgeführten Kriterien individuell durchgeführt werden und je nach Trainingsziel immer wieder angepasst werden.

Achte bei der Handhabung auf folgende Kriterien:

1. Haltung: aktiv, aufrecht, beim Gehen oder gemütlich im Sitzen
2. Schlauchtiefe: tief, mittel, hoch (je größer der Wasserwiderstand, desto intensiver)
3. Luftmenge: wenig, mittel, viel
4. Tonhöhe: tief, mittel, hoch
5. Winkel: gerade, gebogen
6. Position im Mund: vor den Zähnen, zwischen den Zähnen auf der Zunge
7. Atmung: Nase, Mund

Referentin: Tatjana Schumacher-Gudelius
Diplom-Pädagogin
Akademische Sprachtherapeutin

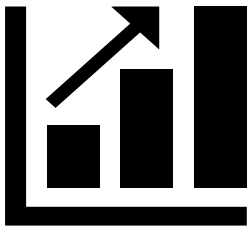
Workshop: Verbesserung der Tonhaltedauer und der stimmlichen Flexibilität durch physiologisches Atemtraining

3. Übungen mit dem „Blubberschlauch“

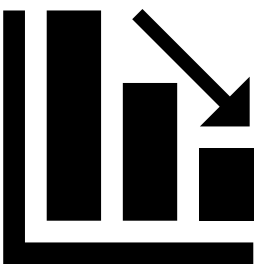
1. Einatmung und mit der Ausatmung in den Schlauch und das Wasser vibrieren lassen
2. Einatmen und beim Ausatmen den Vokal /u/ in den Schlauch phonieren
3. Einatmen und Gleittöne des Vokals /u/ in den Schlauch phonieren

Lege den Fokus auf den Wechsel der Tonhöhe:

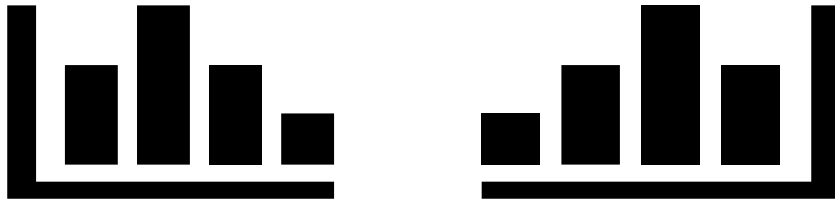
- a) Von tief nach hoch Phonation des /u/-Lautes:



- b) Von hoch nach tief Phonation des /u/-Lautes:

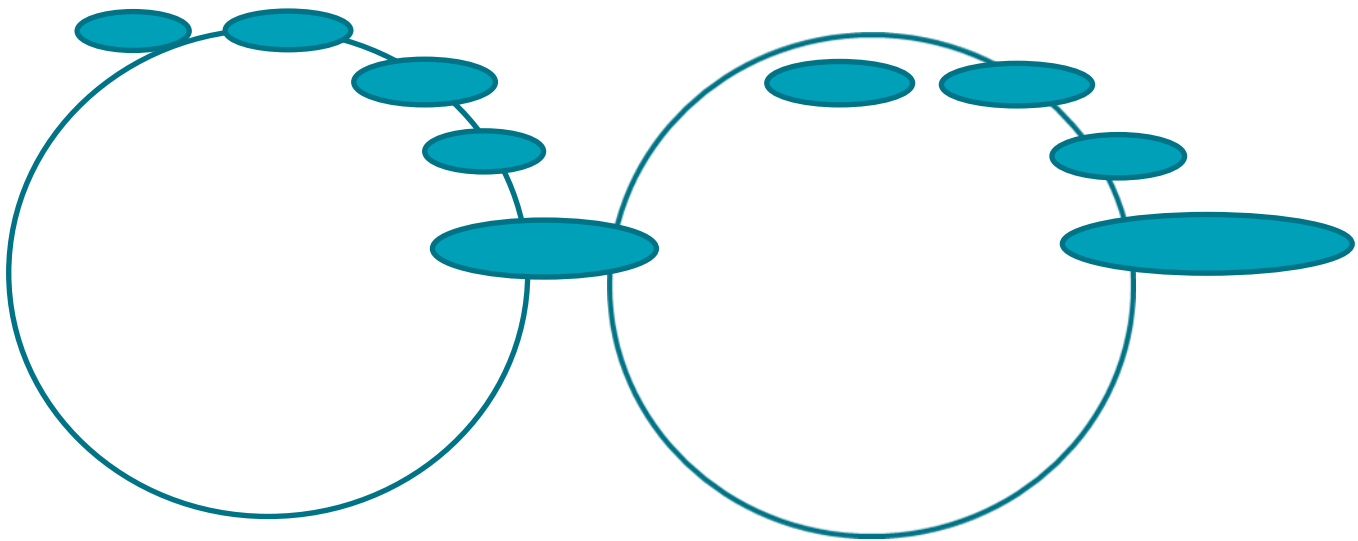


c) Lege jetzt den Fokus auf den Wechsel der Tonhöhen:



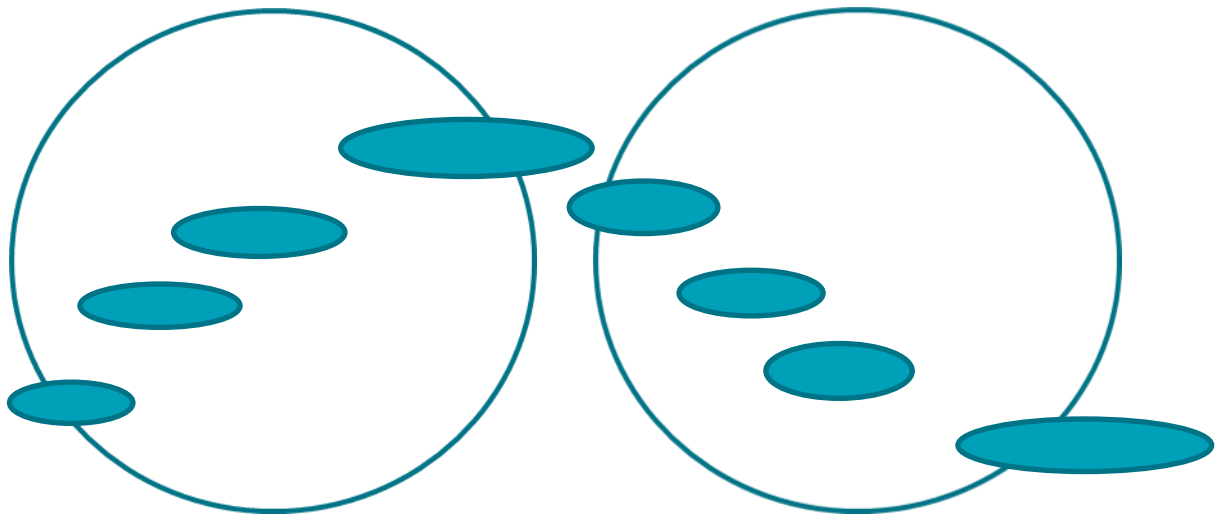
Nachdem die Phonation der unterschiedlichen Tonhöhen durch den Schlauch geübt wurde, sollte der Transfer in die Singstimme stattfinden. Dabei können Gleittöne gewählt werden oder Stufentöne.

4. Erzeugung von Gleittönen



Referentin: Tatjana Schumacher-Gudelius
Diplom-Pädagogin
Akademische Sprachtherapeutin

Workshop: Verbesserung der Tonhaltedauer und der
stimmlichen Flexibilität durch physiologisches Atemtraining



1. Summe die Tonfolge in den Schlauch mit Hilfe des Vokals /u/.
2. Transfer auf Stimmebene: Lege auch hier den Fokus auf den Wechsel der Tonhöhe. Phoniere mit /u/.

5. Stimmliche Flexibilität

	1	2	3	4	5
4-er	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
5-er	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
6-er	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○

Referentin: Tatjana Schumacher-Gudelius
 Diplom-Pädagogin
 Akademische Sprachtherapeutin

Workshop: Verbesserung der Tonhaldedauer und der
 stimmlichen Flexibilität durch physiologisches Atemtraining

Tipp 1: Baue Tonwechsel ein

- Phoniere zunächst mit 1 Vokal z.B. U
- Baue dann klare Tonwechsel ein, dies macht die stimmliche Flexibilität bei obiger Übungen etwas einfacher z.B. Ui-ui oder Ai-ai (Legato)

Tipp 2: Achte auf die Sprechmotorik

- Maximale Kieferbewegung bei : a-i-a-i-a-i-a-i
- Maximale Lippenbewegung bei Breitzug – Rundung: i-ü-i-ü-i-ü-i-ü
- Maximale Kiefer- und Lippenbewegung: a-ü-a-ü-a-ü-a

Tipp 3: Achte auf die steigende Frequenz der Tonfolge

- Die 6er-Folge wird schneller phoniert als die 4er-Folge und erfordert somit mehr Atemvolumen

6. Melodie erkennen und verstehen



Du beachtest die Tonhöhe und die Tondlänge und hast die Melodie verstanden.
Jetzt kannst du sie immer sicherer singen.

7. Tipps und Tricks aus dem Workshop

Das konntest du heute in meinem Workshop erfahren:

1. Finde durch die Körperübungen zu Beginn deine richtige (Ent)-Spannung bevor du mit den Stimmübungen startest.
2. Du hast durch den „Blubberschlauch“ ein Hilfsmittel zum Atemtraining und zur Stimmhygiene an die Hand bekommen und hast im Umgang damit gelernt, wie du ihn für dich und deine individuellen Ziele optimal nutzen kannst.
3. Während des Trainings mit dem Blubberschlauch hast du den Fokus auf
 - die Tonhöhe
 - die Tonlänge und Tonhaldedauer
 - den Tonwechsel (Legato)
gelegt, um einen gelungenen Transfer in die Singstimme zu erlangen.
4. Deine Stimme hat durch das Training an Flexibilität und Resonanz gewonnen.
5. Bei neuen Musikstücken kannst du durch die neu erlernte Methode die Trefferquote bei der Tonalität erhöhen.