

Heidemarie Lohnecker

# Ready for Singing

10 Einsingsequenzen für Volksschulkinder  
& 10 Einsingsequenzen  
für Jugendliche und Erwachsene



DOBLINGER  
09 740



## BESCHREIBUNG:

Der erste Teil des Heftes besteht aus Stundenbildern für Volksschulkinder von der 2. bis zur 4. Klasse, wobei es natürlich keine ganz strenge Linie gibt. Für Kinder aus der 1. Klasse gleicht man die Übungen an und vereinfacht sie.

Da jüngere Kinder gerne und schnell in Rollen schlüpfen, habe ich die verschiedenen Übungen in Geschichten, Reisen oder andere Spielsituationen verpackt. Je mehr sie sich emotional angesprochen fühlen, desto schneller lernen sie und empfinden gewissenhaftes Üben als Spiel.

Im zweiten Teil des Heftes finden sich Stundenbilder für Unterstufe/Jugendliche/Erwachsene. Viele Übungen, die im ersten Teil eingeflochten sind, funktionieren aber auch mit der anderen Altersgruppe und umgekehrt.

Die Sequenzen für die Volksschulkinder sind so gedacht, dass in der Einsingzeit von zwei oder auch mehreren Stunden daran gearbeitet werden kann. Wenn die Kinder noch jünger sind, lieben sie Wiederholungen. Das Gelernte kann somit vertieft werden, ohne dass es langweilig wird und der Chorleiter oder die Chorleiterin haben die Möglichkeit, die Technik zu verfeinern.

Die Übungen sind in folgende Bereiche gegliedert:

## WAHRNEHMUNGSÜBUNGEN:

Für mich sind Übungen in diesem Bereich ein wichtiger Start in die Stunde. Sie zentrieren die Kinder/Jugendlichen/Erwachsenen und lenken ihre Aufmerksamkeit vom Alltag, aus dem sie kommen, nach innen. Durch die Wahrnehmungsübungen gelingt es ganz leicht, aufnahmefähig und bereit für die kommende Probe zu werden. Die Sänger und Sängerinnen eignen sich mit jeder Übung mehr Körperbewusstsein an, das für das Singen unumgänglich ist (aber nicht nur beim Singen sind sensibilisierte Menschen gefragter ...). Auch Reaktionsübungen schärfen die Wahrnehmung. Sich an das Tempo oder die Dynamik eines anderen anzupassen, erfordert viel Aufmerksamkeit und fördert die Konzentration.

## HALTUNGS-/KÖRPERÜBUNGEN:

Ein guter Stand ist natürlich Voraussetzung beim Singen und wird von unten aufgebaut: die Beine stehen hüftbreit, die Knie sind nicht durchgestreckt und das Becken ist leicht nach vorne gekippt. Der Rücken ist gerade, die Schultern sind locker nach hinten abgelegt, der Nacken ist lang und der Kopf wird leicht aus dem Körper herausgezogen. Das Kinn tendiert zum Brustbein. Körperübungen bringen zugleich Lockerung von Verspannungen, aber auch Kräftigung der Muskeln, die uns beim Singen helfen. Sie lenken, wie die Wahrnehmungsübungen, unsere Aufmerksamkeit nach innen. Zudem werden Räume im Körper geöffnet, die sowohl für die Atmung als auch für den Klang der Stimme benötigt werden.

## ATEMÜBUNGEN:

Bewegung und Atem gehören zusammen. Durch die richtige Bewegung kann der Atem ganz automatisch frei fließen und sich somit eine gute Bauchatmung einstellen. Grundsätzlich wäre es besser, durch die Nase einzuatmen. Gerne mache ich Kanons aus den Atemübungen. Zum einen macht es mehr Spaß als trocken zu üben, zum anderen kann es sein, dass durch viel Eifer ein Zuviel passiert, es somit zu Verspannungen kommt und das Gegenteil von dem erreicht wird, was wir wollen. Im Spiel bekommt eine Übung für die Teilnehmer nicht so viel Gewicht. Durch die innere Beteiligung passieren viele Abläufe im Körper automatisch und die Atmung kann sich von selbst einstellen. Den Sängern und Sängerinnen fällt nicht auf, dass mit der richtigen Atmung viel mehr geübt wird. Denn zum Atem gehören untrennbar die Seele, der Geist und der Körper. Es braucht regelmäßiges Training, damit man sich der Atmung ganz bewusst werden kann und sie gestärkt wird.

## RHYTHMICAL/SPRECHKANON

Ein absolutes Muss, weil so leicht in verschiedenen Bereichen geübt werden kann.

- » **Sprache:** Ganz vorne und spitz soll gesprochen werden und immer in Verbindung mit dem Bauch, wo man die Konsonanten gut spüren darf. Wenn ich Sprache nur am Lied übe, wird das, je jünger die Kinder sind, schnell langweilig. Beim Rhythmical habe ich Zeit, mich ganz gezielt damit auseinanderzusetzen, ohne mich auch noch um die Melodie kümmern zu müssen.
- » **Atmung:** Reflektorische Atmung wird geübt. Durch Schreckmomente, die ich sehr gerne einbaue, entsteht immer eine kurze Atempause. Die nächste Einatmung kann dadurch noch tiefer gehen.
- » **Ausdruck:** Wenn die Chorsänger versuchen, sich gegenseitig zu überzeugen, indem sie den Text glaubwürdig vermitteln, wird es richtig lustig und der Übeeffect ist groß. Dann ist die Sprache automatisch weiter vorne und die Stimme ist präsenter.

Früher habe ich Rhythmicals nur mit Kindern gemacht. Im Laufe der Zeit habe ich aber die Erfahrung gemacht, dass Erwachsene genauso Spaß daran finden. Nicht selten endet so ein Sprechstück in großem Gelächter. Lachen entspannt, öffnet und stimuliert den Stützapparat. Somit wird die Atmosphäre lockerer. Und nur in guter Stimmung kann das Beste aus jedem herausgeholt werden!

## STIMMÜBUNGEN (NUR BEI DEN VOLKSSCHULKINDERN)

Ich habe in manchen Sequenzen Vorschläge für Stimmübungen gemacht. Diese sollen nur eine Idee sein und dazu anregen, eigene zu erfinden. Sie sollen chromatisch nach oben und unten gesungen werden.

## KANON/KURZE MEHRSTIMMIGE STÜCKE/LIEDER

Stimmübungen sind in Kanons oder dreistimmigen Stücken verpackt, somit wird einfach nebenbei geübt. Kanons haben eine große Bedeutung in diesem Heft, weil sie durch die einfache Melodieführung viel Raum lassen, aufeinander zu hören und somit gut am Klang gearbeitet werden kann. Gerne singe ich mit der Gruppe die Kanons mit geschlossenen Augen, weil dadurch ein tieferes Einlassen auf ein gemeinsames Klangerlebnis möglich wird. Es entsteht sehr schnell ein schöner Klang, der das Miteinander fördert. Zudem kommt man leicht zum mehrstimmigen Singen.

Viele Kanons haben einen meditativen Charakter, der es den Sängern und Sängerinnen leichter macht, sich auf die kommende Chorprobe einzustellen.

Kanons heben einfach die Stimmung!

## ABKÜRZUNGEN

pa = patschen   kla = klatschen   sta = stampfen

## ERKLÄRUNG

- » Lippen flattern: Das Bild von einem schnaubenden Pferd kann hier helfen. Die Lippen können sehr gut flattern, wenn ganz gleichmäßig ausgeatmet wird. Wenn das gut funktioniert, wird dem Lippenflattern ein Ton gegeben. Zuerst üben wir auf einem Ton, dann imitieren wir eine Sirene. Mit der Zeit kann versucht werden, die Lippen zu einem „Ü“ zu formen und flattern zu lassen. Das bringt die Stimme noch weiter nach vorne.

# Reise nach Fantasia



## HALTUNGSÜBUNG:

Heute reisen wir nach „Fantasia“.

Dieses Land ist sehr weit weg und die Reise ist lang und sehr beschwerlich! Bevor wir starten, achten wir auf unseren Stand. Natürlich darf unser Rucksack nicht fehlen.

Wir ziehen die Schultern weit zu den Ohren, atmen ein und hängen den Rucksack um. Dann lassen wir ihn schwer nach hinten fallen, sodass die Schultern mit dem Ausatmen weit weg von den Ohren sind. Nach ein paar Wiederholungen schließen wir die Augen und spüren den entspannten Zustand.



## ZWERCHFELLÜBUNG:

Da kommt auch schon unser Schiff, das uns zu unserem gewünschten Ziel bringen soll. Das Schiff klingt eigenartig: manchmal tief, manchmal hoch, kurz und lang.

„Www“ tönt das Schiff!

*Die Lehrperson zeigt mit den Händen an, wie lange das Schiff klingen soll! Dazu legt sie ihre Handflächen vor dem Brustraum aneinander und zieht sie auseinander – dann klingt das Schiff. Wenn die Hände schnell in die Ausgangsposition zurückkommen, strömt die Luft in den Körper ein.*

Das „Www“ darf nicht nur im Bauch, sondern auch im Rücken spürbar sein.  
Zur Sensibilisierung können die Kinder eine Hand auf den unteren Rücken legen.



## WAHRNEHMUNGSÜBUNG:

In Fantasia angekommen, ...

- » strecken wir uns in alle Richtungen
- » putzen und klopfen wir uns intensiv ab
- » setzen wir die Finger auf die Kopfhaut und verschieben sie
- » berühren wir mit den Fingern die Zehen und rollen behutsam Wirbel für Wirbel wieder auf
- » spüren wir, wie uns die Sonne ins Gesicht scheint und lächeln ihr zu

Bei allen Übungen darauf achten, dass der Atem langsam und gleichmäßig durch die Nase fließt.



## GLEICHGEWICHTSÜBUNG:

Am Waldesrand fällt uns ein dicker Baum auf. Wir versuchen, den großen Wächter des Dschungels zu imitieren.

## RHYTHMICAL:

Gemeinsam haben wir eine Chance, uns gegen die Fantasios zu wehren:

1. Lippen flattern lassen (Fantasios)

1. Ach, oh Schreck, rührt euch nicht vom Fleck!

2. Fa - Fa - Fanatasios blasen wir jetzt weg!

3. Hu - hu - hu ... (stimmlos)

Das Rhythmical wird gemeinsam mit allen Kindern ein paarmal durchgesprochen. Dann werden vier Gruppen gebildet. Die Fantasio-Gruppe beginnt und legt einen Flatter-Teppich. Die anderen drei Gruppen sprechen im Kanon das Rhythmical.

In den Pausen sollen die Kinder gut abspannen, damit der Atem tief von unten kommen und reflektorisches Atmen geübt werden kann.

## STIMMÜBUNGEN:

etc.

Fa-Fa-Fa-Fan-ta - si - o Fa-Fa-Fa-Fan-ta - si - o

**Wichtig ist, dass das Fantasio am Ende nicht „abstürzt“.**

Die Kinder können es auffangen und mit der Handfläche nach oben führen, damit die letzten Töne schön vorne gesungen werden können.

etc.

mh - mh - mh - mh - mh mh - mh - mh - mh - mh

Singen wie das Fantasia-Monster, das selbstverliebt seinen, auf strömendem Ausatem geführten, schönen Klängen lauscht! Die Kinder sollen versuchen, den Kontakt zum Bauch nicht zu verlieren und sehr legato zu singen. Vielleicht können sie die Vibrationen wahrnehmen ... Im „mh“ versteckt sich ein „i“!

Zum Abschluss singen alle gemeinsam in drei Gruppen aufgeteilt im Dreiklang das Wort: Fantasia! Die Kinder einladen, sich gegenseitig zuzuhören, damit ein gemeinsames Einlassen auf den Klang möglich wird. Mindestens ein Ohr ist beim Nachbarn!