

## Aktivierungsübungen

- Strecken, gähnen
- Rippen 'öffnen': Rechter Arm über den Kopf halten und den Körper nach links neigen. Mit der linken flachen lockeren Hand die Rippen der rechten Seite klopfen. Seiten wechseln
- Summen mit sanften Kieferbewegungen – so leise, dass alle die leitende Person hören

## Stimmübungen



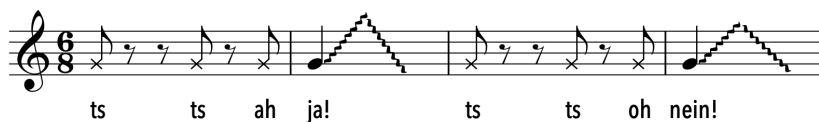
hhumm hhhumm hhhumm hhhumm hhhumm

Weicher Stimmeinsatz, sehr leise und langsam. Zwischen g und d' anstimmen. Randstimm-lautstärke



Ruh du nur in gu-ter Ruh

Abspannen, Vollstimme mit Schleiftönen wecken. Frauenstimmen: Glissando mit Kopfstimme



ts ts ah ja! ts ts oh nein!

Abspannen Vollstimme mit Schleiftönen wecken. Frauenstimmen sollen Glissando mit Kopfstimme machen.



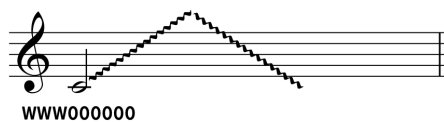
schla - o schla - o schla - o schla - o schlaa

Lockerer Kiefer, weiche Öffnung, geräuschvoll sprechen



mo mo mo mo mo mo mo mo mo mo mo mo mo mo mo mo mo mo mo mo

Lockerer Kiefer 'parlando' Einander zu zweit etwas erzählen (Ferien, Wetter usw.)



www000000

Weg in die Höhe 'öffnen'



jo o o o jo

Die o's ermöglichen immer wieder, den Ton neu und offen anzusetzen. Bild dazu: Die Stimmlippen sind auf Rippenhöhe gespannt, die Kehle ist ein leeres Rohr



He - a - le o, he - a - le o, he - a - le-o, he - a - le - o

Vollstimme in die Höhe. Forteklänge. Den unteren Rücken einbeziehen.