



## ÜBUNGEN



14

### FUNDAMENTALES STIMMTRAINING

\* *Übungsfeld:*     **ATMUNG**  
                          **ARTIKULATION**

\* *Ziel:*                Zwerchfellaktivität  
                          Rippendehnung  
                          Artikulationsaktivierung

\* *Übung:*            **APOTHEKE**

\* *Darstellung/  
Ausführung:*     „A-po-the-ke-Pe-po-the-ke-O-po-the-ke-  
                          Te-po-the-keHa-po-the-keE-po-the-ke-Ka-po-the-ke-  
                          Epothe-ke“

- das A von Apotheke wird jeweils durch den nächsten Buchstaben des Wortes ersetzt, der Rest des Wortes bleibt gleich

- zuerst das A nur durch die ersten drei Buchstaben ersetzen, dann die Kette erweitern, auch rückwärts sprechen

- federnd

- Kieferbewegung

\* *Kontrolle:*        - Fingerrücken drücken leicht gegen untere Rippenenden  
                          - Finger zwischen Ohr und Kiefergelenk

\* *Suggestion:*     - „in die Luft beißen“

\* *Fehler:*           - zuwenig Kieferbewegung  
                          - Atemimpulse nach unten  
                          - Brustkorb sinkt zusammen





## ÜBUNGEN



33

### „Warming-up“

Kein Sportler würde es riskieren, zum Wettkampf anzutreten, ohne sich vorher aufzuwärmen. Auch in Sprechberufen werden von der Muskulatur Höchstleistungen gefordert. Deshalb ist es für den Sprecher wichtig, sich vor einer langen Rede oder vor einem Unterrichtstag einzustimmen.


Ziemlich sanft lässt sich die Stimme mit der folgenden Warming-up-Sequenz aufwecken:

Körperbewegung:

- Oberkörper aufrecht; in den Knien leicht gebeugt; Füße hüftbreit auseinander;
- In geradem Takt von einem Fuß auf den anderen mit betonter Gewichtsverlagerung steigen; nur die Fersen werden angehoben, die Fußballen bleiben am Boden;
- jeweils auf dem Standbein nachwippen.  
(alternativ: Hoch-Tief-Bewegungen, Beschreibung s. S. 23)

dazu:

Stimmeinsatz im Metrum mit den Bewegungen

- 
- Urlaut mit drei Bewegungsimpulsen
  - w – w – w
  - wo – oh – oh
  - wohligh – wohligh
  - wohlige Töne
  - wohlige Klänge
  - warme Töne
  - warme Klänge
  - Brummlippe mit drei Bewegungsimpulsen
  - r – r – r (Gaumen- und Zungen-R)
  - f – f – f
  - ts – ts – ts
  - tsch – tsch – tsch
  - p – t – k
  - sta – ka – to
  - A-po-the-ke-Pe-po-the-ke-O-po-the-ke
  - (und die Übungen wieder nach oben bis zum Urlaut)



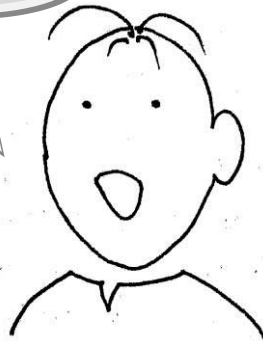
## ETÜDEN

### Etüde 5

Je größer das Auditorium, desto ausgeprägter müssen alle klanglichen Parameter (Tonhöhe, Pausen, Tempo, Klangfarbenmodulation...) sein, nicht nur die Lautstärke.

Richtig geübt hilft der folgende Merksatz, die rhythmisch eingprägten **Pausen** lange genug zu halten und so eine Rede klar zu strukturieren.

„Wenn ich spreche, sprech ich deutlich  
(und ich mach auch mal ´ne Pause),  
dass ein jeder mich versteht  
“



Ausführung:

- Sprechen Sie den ganzen Merksatz fließend, aber nicht zu schnell.
- Wiederholen Sie den Satz, artikulieren Sie jetzt allerdings die Worte in der Klammer nur pantomimisch, d.h. sie bewegen zwar die Lippen sehr deutlich, es ist aber nichts zu hören.
- Versuchen Sie als nächstes den eingeklammerten Satzteil nur noch zu denken.

Sie werden merken,

- dass eine lange Pause entsteht,
- eine Pause, wie Sie sie normalerweise nie machen,



### Das Wichtigste im Überblick

#### Diagnosebogen zur Sprecheranalyse

Der **Diagnosebogen** auf der nächsten Seite ist als Analysehilfe für den Stimmbildner und Sprecherzieher konzipiert. Er kann aber auch dem Lernenden als Übersicht darüber dienen, welche Einzelfaktoren den Vortrag positiv oder negativ beeinflussen, und so eine Reflexionshilfe beim Betrachten einer Videoaufnahme des eigenen Vortrages oder Unterrichts darstellen.

Der Diagnosebogen soll nicht dazu verleiten, alle Punkte im Vortrag berücksichtigen zu wollen; dies würde eher zu Verkrampfungen führen. Denkbar ist allerdings, dass man sich wie bei den „Rettungsinseln für die Stimme“ jeweils einen Punkt für einen längeren Zeitraum vornimmt und sein Augen- oder „Ohrenmerk“ darauf lenkt.

#### Die „Rettungsinseln“ im Überblick

In der Übersicht über die Rettungsinseln für die Stimme sind diese mit dem Diagnosebogen in Beziehung gesetzt: Lässt sich bei der Stimm- und Sprechdiagnose ein Defizit feststellen, findet man gegenüber auf gleicher Ebene die Rettungsinsel und die dazu gehörenden Übungen zur Behebung des Problems.

#### Der Übungskatalog

Der Übungskatalog listet nochmals die wichtigsten Übungen der Reihe nach auf, ordnet sie den Übungsbereichen zu und zeigt, welche Übungen sich kombinieren lassen und welchem Zweck sie dienen.

Als Kopie kann man diese Seite mit sich führen, einen Übungsplan erstellen und Schwerpunkte notieren.



## ÜBERBLICK

### Voraussetzungen für die „musikalische“ Rede

Zusammenfassend darf noch einmal daran erinnert werden, dass der wirkungsbewusste Redner sich nicht nur um den Inhalt seiner Aussagen bemüht, sondern auch um die „musikalische“ Übermittlung dieser Inhalte.

#### VORTRAGSPLANUNG

- Motivation
- Aufbau/Form
- Rhythmuswechsel (freie Rede, Vorlesen, Zitieren)
- Medien

#### UMFELD

- **Raum**  
Luft  
Sitzordnung, Blickkontakt  
Akustik  
Lärmquellen
- **Zuhörer**  
Zusammensetzung

#### SPRACHE

- **Wortwahl**
- **Sprachmelodie**  
Vermeiden von „stop and go“  
Übung der bewussten Zäsur
- **Körpersprache**

#### Stimme

- **Korrektur von Stimmfehlern**
- **Stärkung der Stimme**  
Haltung  
Atmung  
Artikulation  
Vokalisation

