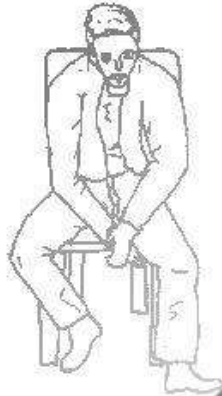


1. Körperliche Lockerungsübungen

Nach einem langen Arbeits- oder Schultag kommen die Chorsänger oft müde in die Chorprobe. Einige sind verspannt, andere fühlen sich abgeschlafft.



Die „sogenannte“ Sitzhaltung mancher Chorsänger

Deshalb sollten zu Beginn des Einsingens in der Stimmstunde immer einige Lockerungsübungen stehen, damit günstige Voraussetzungen zum Singen und den gesamten Verlauf einer Probe geschaffen werden.

Die folgenden Übungen sollen bewusstmachen, wie sich eine schlechte Haltung (s. Bild oben) sein kann. Außerdem sollen sie dem Singenden und Bewusst machen, wie die Haltung beim Singen sein muss.

Mögen es manche Sänger anfangs schwer finden, körperliche Übungen auszuführen, so lassen Sie sich vom Leiter unterstützen. Auf meinen Reisen in außermittleuropäische Länder bin ich wieder bei Chorproben erstaunt, mit welcher Freude und Hingabe körperliche Übungen praktiziert werden. Aus kühleren Mitteleuropäern – und besonders älteren – fällt es nicht leicht, sich ungezwungen und frei zu bewegen. Machen Sie dem Chor durch diese Übungen folgende Ziele haben, dann wird man nachher das Ergebnis sehen, was doch lobenswert ist:

- ◆ Erzeugung einer angenehmen Atmosphäre
- ◆ Lockerung der Verspannung des ganzen Körpers
- ◆ Förderung des Körperbewusstseins
- ◆ Wohltuende Erregung des Körpergefühls
- ◆ Bewusstumserschärfung für die Zwerchfelltätigkeit und des Atmungsvorgangs
- ◆ Vorbereitung für die Resonanzfähigkeit des Körpers
- ◆ Veranschaulichung der Tatsache, dass Musik und Bewegung zusammengehören

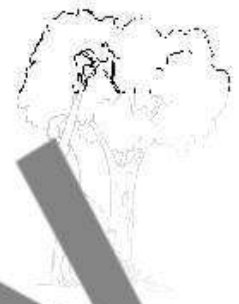
Während der körperlichen Entspannungsübungen sollte in einer ungezwungenen Atmosphäre stattfinden. Achten Sie auf einen gut gelüfteten Proberaum, denn reichlich Sauerstoff ist wichtig.

Die Grundstellung:

- ◆ aufrecht stehen, Beine leicht gespreizt, fester Stand (s. Seite 12)
- ◆ Arme locker hängen lassen
- ◆ Wirbelsäule aufgerichtet

Beschreiben Sie die folgenden Übungen in der Bildersprache, damit sie die Chorsänger kreativ in die Tat umsetzen. Diese Anweisungen sollen kurz und prägnant sein.

Übung 1 Wir pflücken Äpfel vom Baum und legen sie in einen Korb, der vor uns steht. Manche Äpfel hängen so hoch, dass wir sie nur erreichen, indem wir uns auf die Zehenspitzen stellen und uns äußerst nach oben strecken.
Oder: Wir heben Ziegelsteine auf ein Baugerüst.
Wir hängen Gardinen auf.



Übung 2 Wir stellen uns auf ein Bein, heben das andere Bein ein wenig an und lassen nur den Fuß kreisen; rechts herum und nach einer kleinen Weile links herum. Wir wechseln das Bein und die Übung beginnt von vorne.



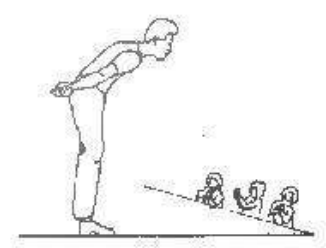
Übung 3 Die Sänger massieren sich gegenseitig den Rücken und die Schultern. Nicht zu fest!



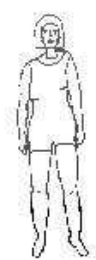
Übung 4 Alle Chorsänger stehen direkt vor dem Eiffelturm in Paris und schauen zum Eiffelturm nach, der langsam vom Paris über die Plattform fährt. Nach dem Aufsteigen steigen sie wieder ihre Fahrt nach unten.



Übung 5 Die Sänger befinden sich auf einer Opernbühne und neigen den Applaus des Publikums entgegen. Sie neigen sich tief und achten darauf, dass die Knie nicht durchgedrückt werden. Dann richten sie sich auf und nehmen den Applaus von den höchsten Rängen entgegen. Die Hände dabei auf dem Rücken verschränken.



Übung 6 Die linke Schulter bis zum Ohr anheben, eine kleine Weile innehalten. Dann Arm und Schulter so fallen lassen, als wären sie aus Blei. Nun folgt die rechte Seite. Bei dieser Übung ganz normal atmen und nicht im Rhythmus des Hebens und Senkens der Schultern.



Übung 7 Den Kopf langsam nach rechts auf die Schulter legen, ein wenig verweilen und dann in einem Halbkreis über die Brust zur linken Schulter führen und wieder etwas verweilen. Danach wieder zurück. Ca. 10 x hintereinander.



Übung 8 Alle Chorsänger stehen in einem Schwimmbad am Beckenrand zum Sprung in Startposition. Dabei Knie durchstrecken und wer will darf mit den Händen den Boden oder die Zehenspitzen berühren.



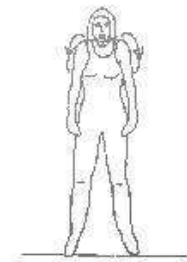
Übung 9 Alle Sänger lassen einen imaginären Hula-Hoop-Reifen um die Hüfte kreisen. Beide Hände auf die Hüfte stemmen; Füße stehen fest auf dem Boden.



Übung 10 Wir stehen wie die Storch. Leichtes Fußwinkeln und so weit wie möglich nach unten zum Bauch hochziehen. Nachdem die Füße ineinander geschoben sind, kommt das linke Bein an die Reihe.



Übung 11 Beide Schultern anheben und dann locker fallen lassen. Dann linke Schulter anheben und nach einer Weile die rechte. Zum Schluss beide Schultern lockern lassen.



Übung 12 Diese Übung sollte bei keinem Einsingen fehlen. Alle gähnen herzlich und strecken und rekeln sich. Dann seufzen alle mehrere Male ungezwungen vom höchsten bis zum tiefsten Ton. Arme ausschütteln.



2. Die richtige Körperhaltung

Werden Sie nicht müde, die Sängerinnen und Sänger immer wieder an die richtige Haltung zu erinnern. Sind Sie aber auch im wahrsten Sinne des Wortes selbst ein gutes Vorbild. Die richtige Haltung beim Sitzen oder Stehen ist die Grundvoraussetzung für eine gute vokale Leistung.

- ◆ So stehen, als ob man – wie die Afrikaner – auf dem Kopf einen Obstkorb balanciert.
- ◆ So stehen, als ob man auf jeder Schulter ein Buch trägt.
- ◆ Jeder Sänger steht so fest gegründet wie ein Leuchtturm in der Brandung, der sich nicht dreht, sondern dreht sich wie der Scheinwerfer von einer Seite zur anderen.

Übung:

Mit dem Rücken und besonders mit den Schultern so gegen eine Wand stellen, dass man an allen Stellen des Rückens die Wand spürt. Die Füße stehen am Anfang ca. 10 cm von der Wand, dann langsam nach und nach an die Wand ziehen.

So steht man richtig:



Füße leicht spreizen (so weit wie die Schulterbreite des Sängers).

Die Füße sind nicht steif, sondern entspannt und elastisch.



1. Beine stehen zu breit auseinander



2. Beine stehen zu dicht beieinander



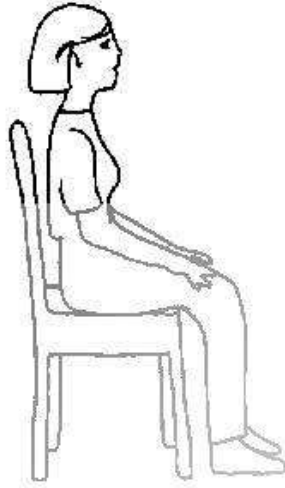
3. Knie sind versteift



4. Körpergewicht nur auf einem Bein

Richtige Sitzhaltung:

Gerade sitzen,
Rücken nicht an
der Stuhllehne



Fest auf dem Steiß-
bein sitzen

Füße ganzsohlig auf den Boden
bereit zum Ausweichen

Keine Beine übereinander
schlagen, keine Arme vor der
Brust verschränken

Falsche Sitzhaltung:



1. Zu weit auf dem
Stuhl, Rücken anlehnen



2. Rücken zum Stuhl, Beine
überkreuzt



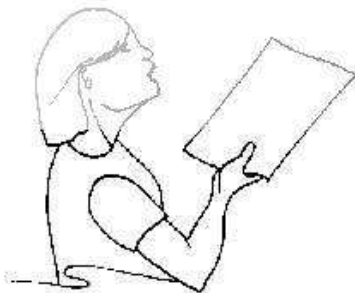
3. Übereinander ge-
schlagene Beine

Richtige Haltung bei der Aufführung:

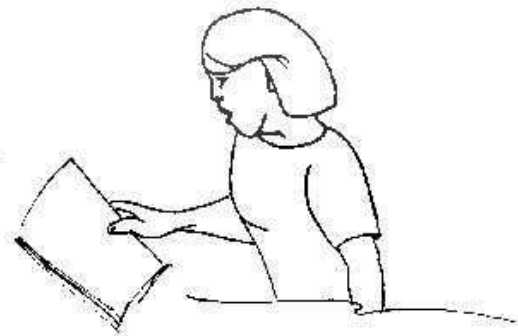


Falsche Haltung:

1. Verkrampft



2. Halspartie
wird einge-
drückt:



PREVIEW Low Resolution