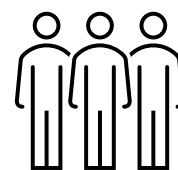


Haltung und Lockerung

Kompetenzbereich: Stimmbildung



Was passiert eigentlich in unserem Körper, wenn wir singen?!

Zum Singen brauchen wir unseren ganzen Körper! Deshalb ist es wichtig, dass wir eine gute Körperhaltung haben.

Verbinde richtig!

Die Füße

... sind nicht durchgestreckt, sondern locker und etwas gebeugt.

Die Knie

... sollte aufrecht, aber nicht durchgestreckt sein.

Der Rücken

... hängen ganz entspannt nach unten.

Die Schultern

... sitzt aufrecht auf dem Hals.

Der Kopf

... stehen hüftbreit nebeneinander und sind fest im Boden verankert.

Für eine weiche Stimmerzeugung, die einen schönen Ton zum Ergebnis hat, ist es wichtig, dass deine Körpermuskulatur entspannt ist. Dafür gibt es Lockerungsübungen.

Trage die entsprechenden Körperteile zu den Lockerungsübungen ein!

Schultern kreisen lassen	
Sich ganz groß machen und strecken	
Lippenflattern und Wangen massieren	
Gähnen	
Leises Summen	

Lockere Schultern | Kehlkopf | Wirbelsäule und Rücken | Gesichtsmuskulatur | Stimmbänder