

## **Stimmgesundheit – Ideen Stimmbildungsübungen**

Je mehr ein Mensch spricht, desto höher ist die stimmliche Belastung. Die Berufe des sozialpädagogischen Assistenten und der Erzieher gehören mit zu den sprechintensivsten Berufen. Daher ist es umso wichtiger die Stimme zu pflegen, zu trainieren und zu schonen. Regelmäßige Stimmbildungsübungen, Stimmpausen, ein möglichst stimmschonendes Verhalten und genug Flüssigkeitszufuhr, um die Stimmlippen feucht zu halten, so dass der Kehlkopf entspannen kann, sind hier hilfreich.

### **Körper lockern**

#### **Klopfmassage**

Körper zur Aktivierung abklopfen, beginnend mit dem linken Bein abwärts, dann wieder hoch, dann rechtes Bein, linker Arm beginnend an der Hand, dann rechter Arm usw.

#### **Räkeln, Recken und Strecken**

dabei den gesamten Körper mit einbeziehen die Muskulatur anspannen, die Hände spreizen, die Zehen einen Moment lang krallen dann wieder locker lassen spontanes Gähnen oder andere Urlaute wie Brummen, Grunzen, Fauchen etc. gehören dazu am Ende gesamten Körper ausschütteln

#### **Guter Stand**

Hüftbreit, auf die Fußballen heben, kurz oben bleiben, dann auf die Fersen fallen lassen (mehrmals wiederholen) Schultern fallen lassen (mehrmals wiederholen), dann Schultern nach hinten rollen Brustbein öffnen, innere Achse finden, Kopf aufrichten, Kinn nach hinten

#### **Federn und Schwingen**

lockerer Stand, Knie locker (nicht durchdrücken), die Arme seitlich vor und zurück schwingen, leicht in den Knien mitfedern.

### **Atemübungen**

#### **Tennisball**

Einen imaginären Tennisball mit dem Fuß pumpen/zusammen drücken. Deutliche Bewegung begleitet vom Laut „Pfft, pfft, pfft“. Ball nun zum anderen Fuß rüber kicken. Bewegung mit dem Klang „Hups“ begleiten.

#### **Blumenduft**

Vorstellung: Man riecht an einer Blume, mit einem Gefühl der Vorfreude lässt man den Wohlgeruch durch die Nase einströmen. Mehrmals wiederholen und dabei den tiefen Atemzug und damit die Abwärtsbewegung des Zwerchfells wahrnehmen. Ggf. Hand auf Bauch legen, um die Bewegung zu spüren.

#### **Fussel wegpusten**

Vorstellung: Staub auf dem Ärmel, diesen pustet man mit kurzen Atemstößen weg. Einziehen der Bauchdecke bei jedem Atemzug, dabei die Lippen spitzen: „f“, „f“, „f“.

#### **Hühner verjagen**

Mit ausholenden Armbewegungen Hühner in alle Richtungen verscheuchen: „sch“, „sch“, „sch“. Laute wechseln („sss“, „ch“, „zzz“ und „fff“). Zum Schluss laut: „Fort!“, „Raus!“, „Schnell!“, „Jetzt!“, „Marsch!“.

#### **Zwerchfellstärkung**

Kraftvolles Sprechen von P – T – K, dann PP – TT – KK, usw. bis P PPPP – T TTTT – K KKKK

## **Sprechwerkzeug lockern**

### **Gähnen**

Möglichst mit Geräusch, weit aufgerissener Mund, weitet den Artikulationsraum

### **Gesicht massieren und ausstreichen**

Sanfte Kopf- und Gesichtsmassage, am Ende Ausstreichen, dabei so über die Wangen streichen, dass sich die Kiefergelenke öffnen. Kiefer bei geöffnetem Mund hängen lassen, ein seufzendes, entspannt klingendes, langes A formen.

### **Grimassen schneiden**

z.B. Mund weit öffnen, Gesicht maximal anspannen, alles nach hinten ziehen, Hände ebenfalls anspannen und spreizen, danach entspannen oder ganzes Gesicht nach Vorne spitz anspannen, wie von einem Staubsauger angesaugt, danach entspannen - dient besonders der Aktivierung der Lippen

### **Zungen- und Mundinnenraummassage**

Kreisende Bewegungen der Zunge im Mundraum (auch hilfreich bei trockenem Mund zur Befeuchtung)

### **Lippenflattern, Kauen und Summen**

Ohne und mit Stimme (Glissando), deutliche Kaubewegungen mit dem Unterkiefer machen, dabei auf einem „mhm“ in angenehmen Tonlagen summen

## **Hören üben**

### **Flüsterpost**

Ein Wort oder Satz wird flüsternd von einer Person zur anderen weiter gegeben. Deutlichen Sprechen und konzentriertes Zuhören ist gefragt.

### **Richtungshören**

Mit geschlossenen Augen wird versucht die Richtung anzuzeigen, aus der ein Geräusch kommt. Bewegt es sich? Wohin bewegt es sich? ...

### **Geräusche zuordnen**

Geräuschmemory – Dosen mit unterschiedlichen Materialien, immer die zwei finden, die mit dem selben Material gefüllt ist.

Gruppenmemory – Immer zwei Personen überlegen sich ein Geräusch. Eine Person versucht die passenden Pärchen zu finden.

Abgespielte Alltagsgeräusche dem Ursprung zuordnen (Radorätsel)

## **Stimme aufwärmen, Resonanzräume kennenlernen**

### **Nebelhorn**

Lippen locker schließen, ohne diese zu öffnen einen Ton mit viel Luft singen, durch Zungenstoß einzelne Akzente setzen „dü, dü“, verschiedene Tonhöhen erkunden

### **Ball werfen**

Einen imaginären Ball von einer Hand in die andere über den Kopf werfen und mit „huuuuuuu“ die Flugbahn (kürzer, länger, höher, looping) stimmlich begleiten.

### **Ton fallen lassen**

Auf einem „aaaa“ einen langen Ton von hoch nach tief durch alle Register fallen lassen. Das selbe auf einzelnen Silben wie „minimini“, „blablabla“, numinuminumi“ ...

### **Worte rufen**

Mit Handtrichter vor dem Mund einzelne Worte über eine Schlucht rufen, dabei die Vokale lang ziehen und unterschiedliche Tonhöhen nutzen