Walter Eigenmann

Speed-Warm-Up für Chöre

10 elementare Übungen zum Einsingen

Copyright 2020 by Walter Eigenmann
www.glarean-magazin.ch
walter.eigenmann@gmail.com

Walter Eigenmann

Speed-Warm-Up für Chöre

10 elementare Übungen zum Einsingen

1. Entspannt stehend 5 Mal langsam **ein- und ausatmen** durch die Nase, dabei auf tiefe Zwerchfell-Atmung achten.

2. Kurze **Lockerungsübungen** in der Reihenfolge:

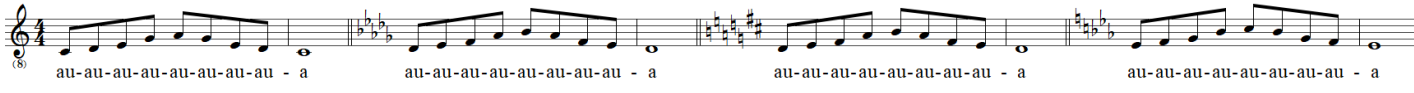
   - Je 5-10 Mal auf den Zehenspitzen und Fersen wippen
   - Je 5-10 Mal mal abwechselnd die Beine kreisen lassen
   - Je 5-10 Mal Hula-Hop-Hüftkreisen rechts- und linksherum
   - Je 20 Mal die Oberschenkel, die Arme und den oberen Brustkorb abklatschen
   - 30 Sek. lang mit den Fingerspitzen den ganzen Kopf sanft abklopfen

3. Je 1 Mal in mittlerer Lautstärke und Geschwindigkeit die folgende **Vokalübung** jeweils auf einen Atem in 3 chromatisch erhöhten Tonlagen:

4. Je 1 Mal in mittlerer Lautstärke und Geschwindigkeit die folgende **Zungenübung** jeweils auf einen Atem in 3 chromatisch erhöhten Tonlagen:

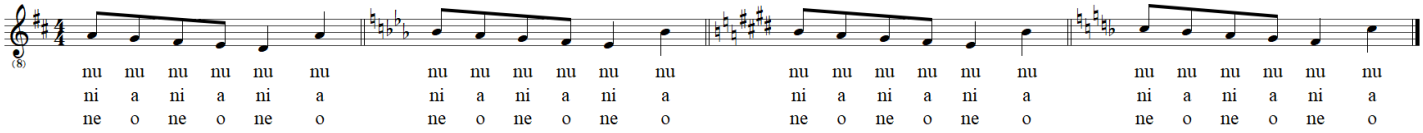
5. Je 1 Mal in mittlerer Lautstärke und Geschwindigkeit die folgende **Lippenübung** jeweils auf einen Atem in 3 chromatisch erhöhten Tonlagen:

6. Je 1 Mal in mittlerer Lautstärke und Geschwindigkeit die folgende **Kieferübung** jeweils auf einen Atem in 3 chromatisch erhöhten Tonlagen:



7. Je 3 Mal in mittlerer Lautstärke und Geschwindigkeit die folgenden 3 **Arpeggioübungen**:

8. 3 Mal in mittlerer Lautstärke und Geschwindigkeit die folgende **Brust-/Kopf-Stimmübung**.
Auf gute Intonation achten und auf schönen Klang beim letzten Ton:



9. 4 Mal in mittlerer Lautstärke und Geschwindigkeit die folgende **Flexibilitätsübung.**
Achten auf gleichmässigen Rhythmus und präzise Töne:

10. Der **3-stimmige Kanon** ist mit ausdrucksvoller Dynamik, präzise im Takt und mit guter Intonation zu gestalten. Zuerst unisono durchsingen, dann jede Stimme mind. 3 Mal durchgehend, am Ende auf dem jeweiligem Schlusston mit Fermate aushaltend. 4 Takte auf einen Atem.

Einige Youtube-Links zu lehrreichen Video-Clips

Kann wirklich jede/r singen?

Wie man richtig atmet

Wie man singt ohne heiser zu werden

Wie man die Kopfstimme und die Bruststimme trainiert

Copyright 2020 by Walter Eigenmann / www.glarean-magazin.ch
walter.eigenmann@gmail.com