

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*

C-1



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:



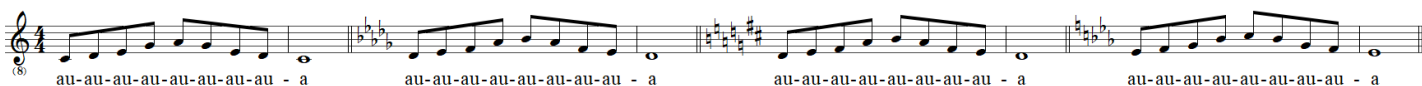
4. Je 1 Mal in mittlerer Lautstärke und Geschwindigkeit die folgende **Zungenübung** jeweils auf einen Atem in 3 chromatisch erhöhten Tonlagen:



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:



(8)

nu nu nu nu nu nu
ni a ni a ni a
ne o ne o

du bi du bi du bi du bi du bi du bi du bi du bi du du du bi du bi du bi du bi du bi du bi du bi du bi du bi du

1. *mf* A - bend - stil - le ü - ber - all. 2. *f* Nur am Bach__ die Nach - ti - gall 3. *mf* singt ih-re Wei-se *p* kla-gend und lei-se durch das Tal.