

### Einsingübungen

Die folgenden Übungen sind für den Fall des Einsingens vor Konzerten, Studioaufnahmen etc. gedacht. Sie sind nur zum aufwärmen des Körpers als Instrument und ersetzen keinen Gesangsunterricht. Es gibt so viele Gesangsmethoden wie es Gesangslehrer auf dem Markt gibt. Egal welche Richtung ihr singt, diese Übungen könnt ihr machen.

Als allererstes wecken wir den Körper auf.

1. Beugt euch im Stehen mit dem Oberkörper so weit es geht runter, und schüttelt dabei die Arme aus. Dann kommt sehr langsam wieder hoch. Richtet euch Wirbel für Wirbel wieder auf.
2. Reckt und streckt euch. Stellt euch auf die Zehenspitzen und greift nach den Sternen.
3. Lasst die Schultern zuerst vorwärts und dann rückwärts kreisen. Zieht sie dann zwei oder drei Mal so weit Richtung Ohren wie es geht, verharrt in dieser Position ca. fünf Sekunden und lasst sie dann locker.
4. Kreist den Kopf langsam und vorsichtig (Ehrgeiz ist hier fehl am Platz) einmal mit und einmal gegen den Uhrzeigersinn.

So steht ihr beim Singen optimal:

Die Füße stehen so weit auseinander wie die Hüftknochen. Die Knie sollten nie durchgestreckt sein (leicht gebeugt ist vorteilhaft). Stellt euch einen Faden vor, der euch am Scheitelpunkt wie eine Marionette nach oben zieht. Schulterpartie ist locker.

### Atemübungen

Mit diesen Übungen versuchen wir unser Atemvolumen zu vergrößern und das Zwerchfell dazu zu bringen, sich möglichst tief zu senken. Mir geht es bei diesen Übungen um die tiefe Bauchatmung. Ob ihr es richtig macht, könnt ihr überprüfen, indem ihr eine Hand auf den unteren Bauchbereich legt (der unter dem Bauchnabel). Weil das Zwerchfell sich beim Einatmen nach unten bewegt, drückt es die darunter liegenden Organe nach unten. Um ihnen Platz zu geben muss die Bauchmuskulatur locker sein. Es entsteht ein dickes Bäuchlein (Eitelkeit hat keine Chance). Versucht also in eure Hand rein zu atmen. So atmet ihr schön tief. Auf die richtige Atemtechnik gehe ich hier nicht detaillierter ein, denn das würde den Rahmen sprengen.

5. "Schritte zählen" (s. dritten Absatz unter "Klassischer Gesang")
6. "Suppe schlürfen" Luft raus pusten als würdet ihr eine heiße Suppe kühlen wollen - Lufthunger spüren - die Luft rein schlürfen, als ob ihr die heiße Suppe schlürft.
7. "Mamma" Beginnt damit, diese Übung dreimal hintereinander zu singen, ohne Luft zu holen. Am Ende holte ihr mit weit geöffnetem Mund tief Luft (in den unteren Bauch) und singt dann sofort wieder weiter. Dieses Mal erweitert ihr die drei Mal um ein weiteres, also singt ihr die Übung vier Mal ohne zwischen zu atmen. Das nächste Mal fünf Mal, dann sechs Mal usw. Dies könnt ihr so lange weitermachen, bis ihr keine Luft mehr habt.



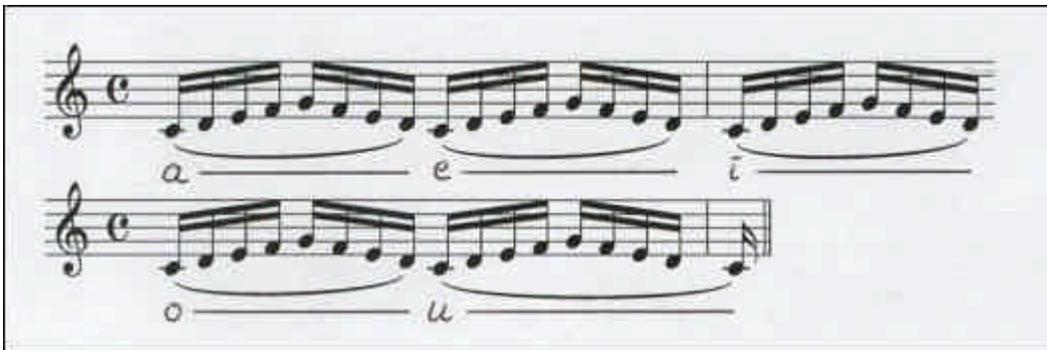
## Tonabfolgen

Alle Übungen könnt ihr beliebig in Ganztonschritten nach oben oder nach unten transponieren. Solange es noch angenehm ist und ihr euch nicht überanstrengt.

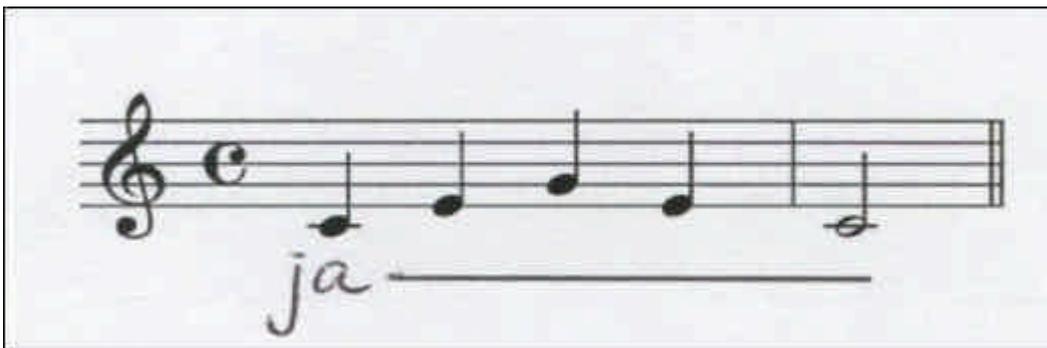
14. "aeiou" Bei dieser "Vokalausgleich"-Übung (das bedeutet grob, dass der Tonsitz sich beim Übergang in einen anderen Vokal nicht ändern sollte) wird mit dem Mundraum und der Gesichtsmuskulatur gearbeitet. Atmet tief ein und singt langsam a-e-i-o-u auf einem Ton gleich bleibend. Dann atmet wieder tief ein und geht einen Ton höher usw.



15. Die "aeiou"-Übung jetzt mit folgenden Tönen



16. "Ja" variiert mit je, ji, jo, ju



### 17. "jammdalla"



### 18. "ding däng dong"



#### Spaß

Singt ein einfaches Lied wie z. B. "Oh Happy Day", "Killing Me Softly" oder ein anderes das ihr gut kennt. Es kann auch einfach nur der Refrain eines Songs sein. Spielt mit diesem Song herum. Transponiert ihn mal nach oben oder nach unten. Schmückt ihn mit eigenen Melodien und Add Lips aus.

#### Intonation

Singt den ersten Song an. Somit habt ihr die Anfangstöne im Kopf wenn es losgeht und einen sicheren Start.

#### Zum Schluss

"Brrr" Alle Töne der Tonleiter von so hoch oben wie möglich runter singen indem man die Luft durch die lockeren Lippen presst und sie so vibrieren lässt (kitzelt). Fünf bis sechs Mal.

Stellt euer eigenes kleines Einsingprogramm zusammen, mit Übungen die euch Spaß machen. Das Einsingen soll euch schließlich auch in eine positive Stimmung versetzen, die ihr dann an das Publikum weitergibt und dann macht Singen glücklich!

In diesem Sinne: Habt Spaß und freut euch über eure Stimme, eure  
**Isabella**  
**STARBASIX**

P.S. Für alle die von Einsingübungen nicht genug bekommen können hier ein kleiner  
Buchtip: "200 Einsing-Übungen für Chöre und Solisten" von Klaus Heizmann ISBN  
3-7957-5599-9 (ED 9483)