



Weihnächliche
Stimmbildung

Bereich der Stimmbildung	Lautmalerische Aktion/ Bewegung	Stimmbildnerische Wirkung
<b>Körperübungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aufrichten, recken und die Arme in die Luft strecken (Christbaum aufstellen)</li> <li>▪ auf der Stelle oder im Raum laufen + Arme dabei mitschwingen/ (im Schnee laufen)</li> <li>▪ Gegenstände an den Christbaum hängen</li> <li>▪ Lichterkette um den Baum wickeln</li> <li>▪ Mehl und Zucker vom Regal holen und sich dabei strecken</li> <li>▪ Geschenkesack tragen</li> <li>▪ Im Bus zum Weihnachtsmarkt fahren</li> <li>▪ Schneeflocken fangen</li> <li>▪ Schneeengel machen – im Stehen</li> <li>▪ Schneeballschlacht (Wurfbewegungen)</li> <li>▪ Rentiere nachmachen – krabbelnd durchs Klassenzimmer bewegen</li> </ul>	<p>Weitung des Brustkorbes, aufrechte Körperhaltung lockere Körperhaltung strecken, dehnen Aufrichtung, Entspannung</p> <p>Im Stand, Körper schwingt nach rechts und links → Lockere Körperhaltung</p>
<b>Lockerungs- übungen</b>  für Körper, Gesicht, Sprechwerkzeuge	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ für Schneespaziergang anziehen mit Jacke, Schal, Mütze, Stiefeln</li> <li>▪ nach Schneewanderung Arme und Beine ausschütteln und abklopfen</li> <li>▪ Schnee vom Körper abklopfen, Hände reiben</li> <li>▪ Durch den Schnee stapfen</li> <li>▪ Plätzchenteig ausrollen</li> <li>▪ Frieren: brrrrr (Lippenflattern)</li> <li>▪ Gesicht massieren, weil es so kalt ist</li> <li>▪ müde von den Weihnachtsvorbereitungen gähnen, Hilfe: eine Luftkugel im Mund</li> <li>▪ Kauübung (Äpfel, Apfelsinen, Nüsse, Plätzchen, Lebkuchen, ...dazu hmmm, auch mit Kausilben mjom, mjam übertrieben „kauen“</li> <li>▪ An einer Zuckerstange schlecken</li> <li>▪ Kinderpunsch schlürfen</li> </ul>	<p>Bewegung</p> <p>Lockerung Arme und Beine</p> <p>Lockerung der Lippen Lockerung Gesichtsmuskulatur Öffnung des Gähnmuskels und Rachenraums Schleimhäute werden befeuchtet und schwingen dadurch besser</p> <p>Lockerung der Zungenmuskulatur</p>
<b>Atmung</b>  (angestrebt: Einatmen in den Bauch; Schultern bleiben unten)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Staunen: bei geöffnetem Mund wird der Atem angehalten (über glitzernden Weihnachtschmuck, Sternenhimmel, ...)</li> <li>▪ schnuppernd einatmen (Zimt- und Plätzchenduft / Teeduft einatmen)</li> <li>▪ auf (zu) heiße Schokolade, Tee oder Kinderpunsch pusten</li> <li>▪ Wind nachahmen (ffff, sss, ...)</li> <li>▪ An den Tannenzweigen riechen</li> <li>▪ Vorstellung: über Nasenlöcher am Gürtel oder über große Zehen einatmen</li> <li>▪ Anblasen einer Kerze – Flamme muss sich bewegen, darf aber nicht ausgehen</li> <li>▪ Schneeflocken von der Jacke pusten</li> <li>▪ Schneeflocken sanft von der Hand pusten</li> <li>▪ Luft anhalten vor Staunen</li> <li>▪ Schneeflocken anpusten (Richtung verändern)</li> </ul>	<p>(automatisch) richtiges Einatmen in den Bauch</p> <p>gerichtete Luftströme</p> <p>Tiefes Einatmen in den Bauch</p> <p>gleichmäßiger Luftstrom</p> <p>Bauchatmung</p>

Bereich der Stimmbildung	Lautmalerische Aktion/ Bewegung	Stimmbildnerische Wirkung
Zwerchfell- übungen  (Zwerchfell ist wichtigster Atemmuskel)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lachen wie der Nikolaus (hohoho)</li> <li>▪ Pssst (der Melodie lauschen)</li> <li>▪ Viele Kerzen / vier Kerzen des Adventskranzes nacheinander auspusten</li> <li>▪ Geschenkpapier aufreißen (tscht)</li> <li>▪ Nikolaus hämmert an Tür (tock, tock, tock)</li> <li>▪ Katze von den Plätzchen verjagen (sch, sch, sch)</li> <li>▪</li> </ul>	<p>Kräftiger Ausatemstoß zur Aktivierung der Atemmuskulatur</p> <p>Atemreflexübung durch intensives Absprechen des „t“ Zwerchfellaktivierung</p>
<b>Resonanz- übungen</b> mit Selbstlauten und Mitlauten (Klingern)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ summen auf m, n, ng, w, j</li> <li>▪ Staunen: Oooh aaah (ausdrucksvolles, strahlendes Glissando von oben nach unten; evtl. dazu mit den Armen weite Bögen beschreiben)</li> <li>▪ Glocken auf ding, dang, dong, bomm, bimm, ...</li> <li>▪ Auf dem Weihnachtsmarkt Karussell fahren, Schlittenfahren (uuii, Huuii, juhuiu)</li> <li>▪ Stimmhaftes mhhm und über den Bauch streichen (satt vom Weihnachtsessen)</li> </ul>	<p>Aktivierung und Weitung der Resonanzräume in Kopf und Nasennebenhöhlen; Wahrnehmung des Tonumfangs der eigenen Stimme</p>
<b>Stimmliche Übungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ in Rufterz singen, was wir gern mögen: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mandarinen – Apfelsinen</li> <li>○ Kochen und Backen</li> <li>○ Mandeln klein hacken</li> <li>○ Nüsse zerknacken</li> <li>○ durch die Lüfte – feine Düfte</li> <li>○ ...</li> </ul> </li> <li>▪ Klingeling</li> <li>▪ Melodie, die aus der Ferne ertönt, nachsummen (Sprünge, Intervalle im Lied üben)</li> </ul>	<p>Kleine Intervalle auf verschiedenen Tonhöhen – Ausbau Ambitus</p> <p>Als Übergang zur Melodieerarbeitung</p>

### Mögliche Rahmengeschichten:

- Besuch eines Weihnachtsmarkts
- Einkaufen für Weihnachten
- Adventskaffee
- Beschreiben des eigenen Hauses zu Weihnachten
- Plätzchen backen → Weihnachtsbäckerei nachspielen
- Geschenke auspacken
- Haus schmücken
- Winterspaziergang: In andere Gärten/ Häuser schauen – Was entdecken wir da?
- Schlittenfahren
- Spazieren gehen im Schnee / im Schnee spielen
- Schneemann bauen

MERRY CHRISTMAS

