

AMELIE ERHARD · MILENA HIESSL · LENA SOKOLL

STIMM-SPIEL-KLANG

Stimmspiele, Geschichten und
Rituallieder für die Kita



mit
**Audio-
CD**

Körper-, Atem- und Stimmelemente

Die Stimmspiele und Stimmspielgeschichten in diesem Buch umfassen jeweils Körper-, Atem- und Stimmelemente oder -aktionen. Körper, Atem und Stimme bilden beim Singen eine Einheit, die Stimme wird vom Atem getragen und der Körper klingt. Ein schlaffer, müder Körper kann aber unsere Stimme nicht unterstützen. Gerade deshalb ist es sinnvoll, vor dem Singen erst einmal den Körper zu wecken und zu aktivieren.

20

Körperelemente

Die Stimmspiele beginnen meist mit Elementen für den Körper, die sich in die zwei wichtigen Bereiche „Bewegung“ und „Haltung“ einteilen lassen.

Bewegung:

Bei den Bewegungselementen können die Kinder sich austoben, ihrem Bewegungsdrang freien Lauf lassen, sich motorisch üben und auch motorische Herausforderungen annehmen. Das macht Spaß, belebt Kreislauf und Atmung und lässt uns unseren Körper kennenlernen, ausprobieren, spüren und wahrnehmen.

Haltung:

Die spielerischen Haltungsübungen haben eine aufrechte, geerdete, durchlässige und flexible Körperhaltung zum Ziel.



Atemelemente

Unser Atem ist nach den Körperelementen stärker, intensiver oder einfach spürbarer geworden. Dies wird in den Atemelementen, die meist auf die Körperelemente folgen, genutzt.

In den Stimmspielen finden sich zwei verschiedene Arten von Atemelementen: „Atemflussübungen“ und Elemente zur „Zwerchfellaktivierung“.

Atemflussübungen:

Atemflussübungen, das sind lange Atembögen z. B. auf „sch___“, „fff___“ oder „sss___“ (stimmlos oder stimmhaft). Die Luft strömt aus, ohne geschoben oder forciert zu werden. Der Arm kann den Atembogen mit einer großen, fließenden Bewegung visualisieren und unterstützen. So üben die Kinder, lange mit dem Atem auszukommen, ihn effektiv zu nutzen und tief „in den Bauch“ zu atmen. Auch längere Melodiebögen können dann „auf einem Atem“ gestaltet werden und beim Sprechen und Erzählen muss das Kind weniger oft zwischenatmen.



Zwerchfellaktivierung:

Mit kurzen Atelementen, meist auf „p“, „t“ oder „k“ endend (wie bei „hopp“), wird das Zwerchfell, unser zentraler Atemmuskel, aktiviert. Werden die Konsonanten deutlich artikuliert und wird dann sofort losgelassen (Kiefer, Kehle und Bauch), strömt reflexartig und in kürzester Zeit neue Luft ein. Ein- und Ausatmung funktionieren sozusagen von selbst.

Stimmelemente

Nach den Atelementen folgt das eigentliche Spielen mit der Stimme, da unsere Stimme, wie auch unser gesamter Körper, durch eine gute Atmung unterstützt und belebt wird. Hier geht es darum, die Stimme zu wecken, auszuprobieren, zu entdecken und zu erforschen.

Zu den Stimmelementen gehören gesungene, lange, klare Vokale sowie kleine „Melodieelemente“ und Glissandi. Bei vielen Stimmspielen werden Glissandi verwendet. Bei einem Glissando werden die Töne nicht einzeln gesungen, sondern gleitend verbunden. Die Glissandi beginnen meist oben und gleiten abwärts (dann ist die Stimmgebung besonders leicht und unbeschwert), können aber auch kreisen oder auf- und abgleiten. Die Kinder können gerade bei den ganz frei kreisenden Glissandi spielerisch den ganzen Umfang ihrer Stimme entdecken.

Diese sehr technische Erklärung kann mit einem Vorstellungsbild vereinfacht dargestellt werden: Wenn der Wind unseren Drachen in die Luft hebt („uuu...i“, Glissando aufwärts) und wir ihn Loopings fliegen lassen (frei kreisende Glissandi auf „uiuiui...“), können wir uns die Glissandi besser vorstellen.

Töne und Melodieschnipsel, die konkret vor- und nachgesungen werden und von verschiedenen Tonhöhen aus erklingen können, schulen das Gehör und die Intonation.



Eigene Stimmspielelemente finden

Bewegung und Haltungselemente

Jede Bewegung lässt sich als Bewegungselement in eine Geschichte einbringen, z. B.: springen, hüpfen, hopsen, rennen, flitzen, gehen, tanzen ...

Noch bunter, abwechslungsreicher und nahezu unerschöpflich werden die Möglichkeiten, wenn diese, wie in den Stimmspielen, in Vorstellungsbilder gefasst werden, z. B. springen:

- vor Freude springen
- im Wald über einen Bach springen
- springen wie ein Hase

Ein guter Bodenkontakt kann durch folgende Elemente erzielt werden:

- mit den Füßen im Schlamm wühlen
- in die Hocke gehen und Äpfel aufsammeln
- etwas Schweres tragen

Folgende Übungen trainieren die Aufrichtung spielerisch:

- Ausschau halten
- wie ein Baum stehen
- Äpfel pflücken



Atemelemente

Lange Atembögen können wie folgt geübt werden:

- fließendes Wasser nachahmen (sch___)
- den Wind säuseln lassen (sss___)
- die Schirmchen einer Pustelblume weit weg pusten (fff___)

Das Zwerchfell kann durch folgende Elemente aktiviert werden:

- der Wasserläufer tippelt davon (t t t)
- die Eisenbahn fährt an (tsch tsch tsch)
- die Knöpfe der Jacke schließen (tk tk tk)

Stimmelemente

Stimmelemente können durch Beschreibungen ausgeweitet werden:

- wie ein Indianer rufen
- über das gewonnene Fußballspiel jubeln
- Tierstimmen nachahmen

Die Atem- und Stimmelemente in den Stimmspielen

In der folgenden Tabelle werden Atem- und Stimmelemente mit ihren Übungszielen und Hinweisen zur Durchführung dargestellt. Die erste Spalte zeigt das jeweilige Element, die mittlere Spalte benennt Ziel und Art der Elemente, ein Hinweis in der dritten Spalte beleuchtet den technischen Aspekt und gibt genauere Informationen zur Ausführung.

Element	Ziel/Art	Hinweis
sch___ fff___ sss___ szszsz___ sss sch___	Atemfluss / langes Ausatmen	Der Unterstrich bedeutet, dass die Luft auf dem beschriebenen Laut lange und ohne Druck ausströmen soll. Bei Kindern ist das Atemvolumen kleiner, die Länge der Atembögen daher kürzer.
sch___t sss___t tsch___t fff___t	Atemfluss / Atemreflex	Der Unterstrich bedeutet, dass die Luft zunächst lange ausströmen soll. Das Absprechen auf „t“ ist der Impuls für das tiefe, unhörbare Einströmen des neuen Atems.
ff f s s s zsch zsch zsch t t t	Zwerchfellaktivierung	Mehrere gleiche Laute werden nacheinander ausgeführt. Der Bauch lockert sich nach jedem Laut von selbst.
tk tk tk ft ft ft zk zk zk tschk tschk tschk pft pft pft st st st ssst ssst ssst scht scht scht pst pst pst	Atemreflex / Zwerchfellaktivierung, Artikulationsübung	Dies sind diverse Kombinationen von Konsonanten, die alle auf „p“, „t“ oder „k“ enden. Diese Endungen helfen, wenn sie gut abgesprochen werden, den Atemreflex insofern zu optimieren, dass der Atem schnell, tief und unhörbar einströmt. Wichtig: Die Stimme ist bei diesen Elementen nicht beteiligt.

Element	Ziel/Art	Hinweis
schlüpf schlüpf hopp hopp hopp wupp wupp wupp pitsch patsch watsch watsch watsch klick klack klick	Atemreflex / Stimme	Diese Silben enthalten einen Vokal und enden auf den Konsonanten „p“, „t“, „k“, „sch“ oder „f“. Diese beenden einen vorher gesungenen oder ausdrucksvoll gesprochenen Vokal mit dem Atemreflex. Klare Vokale und ein lockerer Kiefer sind hierbei wichtig.
brrr (Lippenflattern mit und ohne Klang)	Lockerung (Stimme)	Stimmlos (ohne Klang): klingt wie ein schnaubendes Pferd. Stimmhaft (mit Klang): klingt wie ein Automotor.
www___ sss___ (stimmhaft)	Stimme / Vibration spüren	„S“ und „w“ sind Halbklinger. Sie können als Atelement nur mit Luft erzeugt (stimmlos) oder aber mit Stimmeinsatz zum Klingen gebracht (stimmhaft) werden.
mmm___ nnn___ ng___	Stimme / Resonanz spüren	„M“, „n“ und „ng“ sind Klinger. Lippen, Mund und Kiefer sind dabei locker. Das „m“ wird mit sanft aufeinanderliegenden Lippen erzeugt.
uiuiui___ (Glissando abwärts) bui ui ui___ (Glissando auf und ab)	stimmlich forschen / Registerausgleich (von oben nach unten und umgekehrt)	Der Unterstrich bedeutet, dass dieser Laut wiederholend ausgeführt oder der letzte Vokal lange ausgehalten wird. Die Stimme gleitet kreisend oder gezielt auf- und abwärts durch die Tonhöhen.
aaa___ ooo___ ooo___po___ bäää bäää bäää dü dü dü mmm___uuu___	Stimme / Gehör / Atem- und Stimmführung	Hier sind klare Vokale und ein lockerer Kiefer wichtig. „U“ und „o“ wird mithilfe der Lippen geformt, bei „e“ und „i“ wird die Zunge (weniger der Mund) breit. Kann mehrmals auf gleicher oder von verschiedenen Tonhöhen aus gesungen werden.
ding___ dang___ (auf zwei Tönen gesungen)	Stimme / Gehör / Sprachmelodie / Intonation	Die Silben werden auf zwei Tönen im Abstand der Rufterz gesungen. Sie können von verschiedenen Tonhöhen aus gesungen werden.