

Stimmbildung für Zuhause.

Blubbern mit dem Blubberschlauch – „Lax Vox„ (Stimmbandtherapie)

Dafür benötigt ihr einen ca. 33 cm langen Silikonschlauch ø 1,5 cm und eine Wasserflasche (0,7l) die ihr zu $\frac{3}{4}$ mit Wasser füllt.

Besorgen könnt Ihr den Schlauch im Haushaltwarengeschäft oder das Original per Internet unter:
www.blubberschlauch.de .

Übung 1: „blubbern,,

- Den Schlauch bis zur Hälfte in die Flasche stecken und mit einem Ton (nach eurer Wahl) locker in den Schlauch blasen. Als Ergänzung kann man den Ton auch nach oben und unten variieren.
Dauer der Übung: 3 – 5 Minuten.

Übung 2: „Lippenflattern“/“Lippenschlabbern“ (Kehlkopflockerung)

- Dabei mit einem beliebigen Ton beginnen und als Erweiterung die Tonleiter rauf und runter singen - als Unterstützung mit beiden Handflächen an den Wangen streichen.
Dauer: 2 -3 Minuten.

Übung 3: „Abspannen bzw. Lockerung Zwerchfell „

- gscht,-gscht,- gscht,- gscht,- gscht. (wie wenn man Hühner wegscheichen möchte).
Dauer: 10 mal wiederholen.

Übung 4: „Stimmbandlockerung,,

- mit lockerer tiefer Tonlage ein „ Www „ beginnen, dabei die Unterlippe als Reibepunkt vor die Zähne legen. Als Ergänzung kann nach dem „W“ ein Vokal ausgesprochen lang werden. z.B.:
Wie, Wa, Wo, We.... Diese Übung könnt ihr beliebig oft wiederholen.

Übung 5: „Lockerung Bauchmuskel“ (Tennisball nachschauen)

- blob – blob – blob
- blobobobob
- bloooooob –
Dauer: 10 mal wiederholen.

Übung 6: „R - rrollen,,

- $\frac{3}{4}$ Takt ♪♪♪♪♪♪♪♪ / ♩♩♩♩♩ / ♪♪♪♪♪♪♪♪

Stimmgebung / Pause / Stimmgebung.

Zum Schluss blubbern wir zur Lockerung noch einmal mit dem Schlauch.

Dieses Programm 2 -3 mal die Woche macht Euch wieder fit für den Chorgesang.
Viel Spaß bei den Übungen und denkt dran: „Immer schön locker bleiben!“