

Stimmbildungslied

Text und Musik
(nach "Soon May the Wellerman Come"):
Ulrike Schelter-Baudach

1. Vers

5 StL StR StL StR *Arme wie Äste nach oben strecken*

1. Stell dich fest auf den Grund mit je - dem Fuß, fühl dich wie ein Baum, der Wur - zeln schlägt, stell dich

9 StL StR *mit den Knien wackeln* *Klanggeste wie Fontäne über dem Kopf* HK

fest auf den Grund, lo - cker sind die Knie, und dein Sin - gen wird ge - ling'n!

13 *Klanggeste wie Fontäne über dem Kopf* BrKL BrKR BaKL BaKR PoKL PoKR StL

Sin - gen soll ein Wohl - klang sein, so stimmt nun den gan - zen Kör - per ein!

17 *Klanggeste wie Fontäne über dem Kopf* BrKL BrKR BaKL BaKR StL HK

Sin - gen soll ein Wohl - klang sein, ja, so singt euch mit uns ein!

21 *StL* *StR* *mit den Knien wackeln* *(mit den Fingern zählen: Daumen, Zeige, Mittel, Ringfinger)* *Check-Geste (Daumen nach oben)*

Fü-ße ste-hen fest! Kni - e lo - cker 1, 2, 3, 4, Check!
(gesprochen)

26 **2. Vers** *strecken und räkeln* *Hand auf Brustkorb und diesen anheben*

2. Streck dich in die Höh, dein Rü-cken wird lang, richt den Brust-korb auf, üb den

30 *Krone andeuten* *mit erhobenem Haupt umherschauen* *Klanggeste wie Fontäne über dem Kopf* *HK*

Kö-nigs-gang! Auch dein Kopf schaut stolz ins Pub - li - kum, und dein Sin-gen wird ge - ling'n!

35 *Klanggeste wie Fontäne über dem Kopf* *BrKL BrKR BaKL BaKR PoKL PoKR StL*

Sin - gen soll ein Wohl-klang sein, so stimmt nun den gan - zen Kör - per ein!

39 *Klanggeste wie Fontäne über dem Kopf* *BrKL BrKR BaKL BaKR StL HK*

Sin - gen soll ein Wohl-klang sein, ja, so singt euch mit uns ein!

Einführung

1. „Füße stehen fest“

Variante A – Geführte Meditation

Schließe deine Augen und werde ganz still. – Deine Füße stehen fest auf dem Boden. – Du fühlst deine Zehen. – Du fühlst die Fersen. – Aus den Fußsohlen wachsen Wurzeln. Sie wachsen allmählich immer tiefer in den Boden hinein. Damit sind deine Füße ganz fest mit dem Boden verbunden. – Dein Körper ist der Stamm eines großen starken Baumes – Deine Arme sind die Äste – Sie strecken sich in den Himmel – Ein Wind kommt – schschschschsch – Die Äste bewegen sich leicht, doch der Baum steht ganz sicher und fest, denn die Wurzeln halten ihn im Boden. – Der Wind lässt wieder nach – Du fühlst deine Füße und die tiefen Wurzeln. – Du öffnest die Augen wieder, aber bist nun ein Chorkind, das wie ein Baum ganz fest auf dem Boden stehen kann.

Variante B – Hook up's

Wer viele unruhige Kinder im Chor hat, kann auch einmal eine Brain-Gym-Übung einflechten, die sogenannten Hook-Up's: Beide Füße stehen zunächst fest auf dem Boden, beide Hände werden nach vorn gestreckt, mit den Handflächen nach außen. Die Hände werden überkreuzt, und nach unten geführt, zum Körper hin und wieder nach oben miteinander „verknotet“, die Füße werden ebenfalls überkreuzt. Die Augen werden geschlossen, jeder ist ganz still, und einige Atemzüge lang wird die Haltung beibehalten. Dabei liegt die Zunge bei der Ausatmung flach im Mund, und hebt sich bei der Einatmung leicht an. Ein verschlungener Baum? Auf jeden Fall sind die Kinder nach dieser Übung spürbar ruhiger und gleichzeitig aufmerksamer als zuvor.

2. „Haltung stolz“

Variante A – Bild „König“

Könige und Königinnen haben immer noch eine Faszination, natürlich auch wegen ihrer glänzenden Schmuckstücke und ihrer goldenen Krone. Wenn es um eine gute Haltung geht, dann ist die Vokabel „aufrecht“ die beste Wahl. Ein Kopf, der eine Krone trägt, wird von ganz allein ein wenig stolzer. Und auf der Brust glitzert ein goldener Orden oder eine Diamantenkette.

Ein würdiger, leicht herablassender Blick nach rechts und links zu den Untertanen, und schon haben wir mit ein wenig Schauspiel auch eine wunderbare Körperhaltung fürs Singen gefunden.

Variante B – Im Sitzen: Das wachsende Chorkind

Wenn die Kinder in der Probe sitzend etwas erschlaffen – das passiert bei uns kaum noch, seit wir in den Proben Holzhocker ohne Lehne und in Grundschulkindern angepasster Sitzhöhe nutzen – hilft zum Beispiel auch folgendes Spiel: Die Chorleiterin hält ein Notenblatt ca. 10 cm über den Kopf des Kindes, und das Kind wächst diesem entgegen bis es wieder ganz aufrecht sitzt!

3. „Atem in den Bauch“

Wer kennt sie nicht, die kleinen aufgeplusterten Michelinmännchen im Kinderchor, wenn das Stichwort „Atmen“ fällt – das typische Phänomen der Hochatmung. Um das zu umgehen, sollten daher vor allem Übungen zur Ausatmung trainiert werden, die die Atmung intensivieren und von ganz allein für eine natürliche und physiologisch korrekte passive Einatmung sorgen. Bei dieser Liedstrophe bitte ich die Kinder

die Hände auf den Bauch zu legen, und einfach einmal die Bauchdecke etwas zu bewegen. Das sieht spaßig aus, und wenn man mit einem kräftigen Ausatemstoß beginnt, die Bauchdecke sich dabei nach innen bewegt, können die Kinder im Anschluss wunderbar spüren, wie die einströmende Luft den Bauch wieder nach vorne wölbt. Das Abspannen kann noch weiter trainiert werden mit kurzen und allmählich länger werdenden Ausatemstößen, an die sich die Entspannung und Einatmung passiv anschließt. Später das Gleiche mit kleinen Skalen, nach denen die Bauchdecke bewusst entspannt wird. Die Körperanbindung beim Singen ist damit in Anfängen angelegt.

4. „Schultern schwer“

Im Zusammenhang mit der Hochatmung kennt jeder Chorleiter die hochgezogenen Schultern bei Kindern. Beim natürlichen Singen beobachte ich hier allerdings selten Probleme. Wenn es aber um die allgemeine körperliche Lockerung geht, sind Schultern und Nacken natürlich ein wichtiger Bereich. Folgende Übungen machen Kindern dabei besondere Freude:

Variante A – „Keine Ahnung!“

Lustige Fragen stellen, auf die es keine Antwort gibt, um mit einem heftigen Schulterzucken und "Keine Ahnung!" zu antworten („Wie viele Sterne hat das Universum?“ „Wo sagen sich Fuchs und Hase Gute Nacht?“ „Wie heißt die Zahl nach unendlich?“ usw.)

Variante B – Schultern berühren die Ohren

Die Schultern so hoch ziehen, bis sie die Ohren berühren (wer schafft's?), einige Sekunden oben halten und mit einem wohligen kopfigen Seufzer auf ein helles "Uuuu" wieder lösen. Das Ganze dreimal, jedes Mal noch etwas näher an die Ohren, jeder Seufzer noch etwas höher angesetzt.

5. „Kehle weit“

Variante A – Gesichtsmassage

Das in der Strophe besungene nach unten gerichtete Streicheln des Gesichts und des Kaumuskel wird von meinen Chorkindern stets mit großer Freude und Hingabe ausgeführt!

Variante B – Das Loch vorm Ohr

Wenn man den Kiefer öffnet, kann man die kleine Mulde an dieser Stelle gut ertasten. Wissenswert: genau dort befindet sich ein Akkupressurpunkt, der, 30 Sekunden lang gedrückt, zur Lockerung der Kiefermuskulatur beiträgt.

6. „Lippen rund“

Vorab: Nicht jede Sänger/in bzw. Stimmbildner/in ist der Meinung, dass geschürzte Lippen hilfreich für eine natürliche Stimmgebung sind. Ich gehöre nicht dazu, denn ich selbst kann dadurch besser meinen Vordersitz spüren, und mein Gesang gewinnt allgemein mehr an Prägnanz und Klarheit. Rein physiologisch gesehen stellen die geschürzten Lippen eine Verlängerung des Ansatzrohres und damit auch Klangraumes im Mund dar.

Variante A – „Opa Udo“

Meine Chorkinder lieben den Ausruf "Opa Udo!", untermalt mit dem kreisrunden Zeichnen des Zeigefingers um die stark geschürzten Lippen.