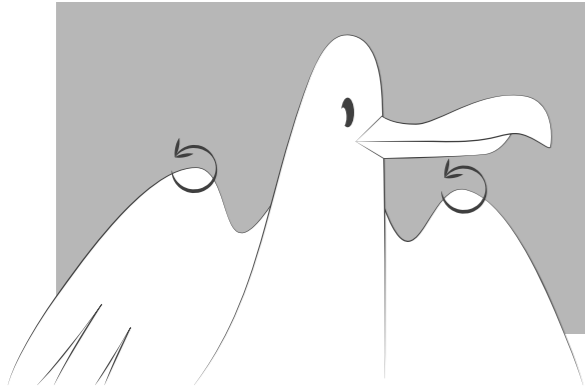
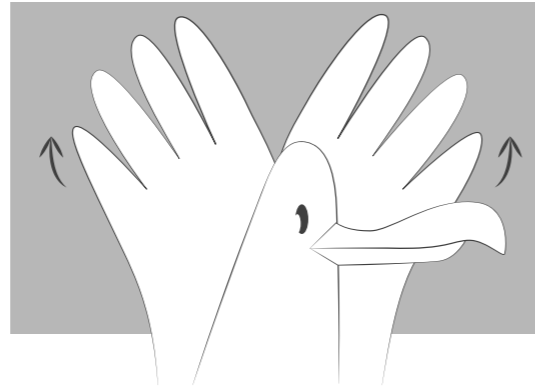


Aufwärmübungen für Ihre Stimme

Übung 1: Schultern & Arme

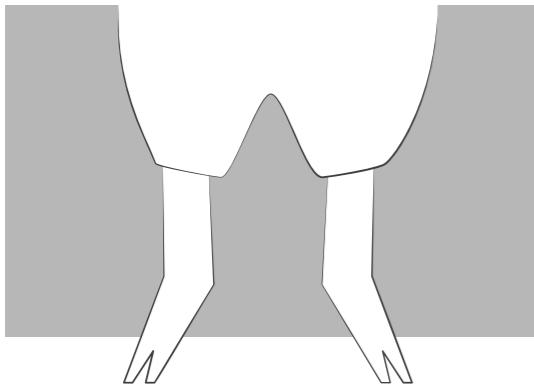


Kreisen Sie jede Schultern einzeln und anschließend beide Schultern gleichzeitig in beide Richtungen.

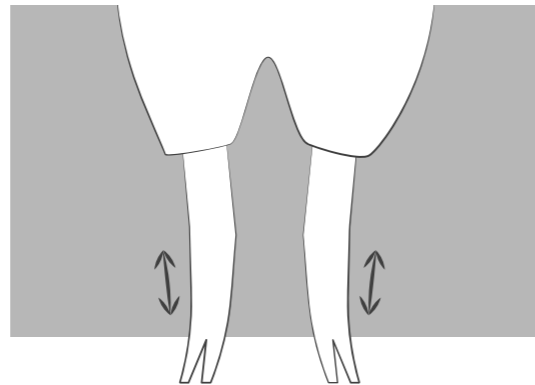


Machen sich so lang, wie möglich und greifen Sie dabei in die Luft.

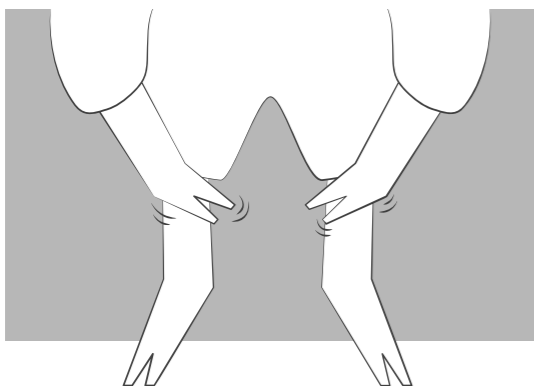
Übung 2: Beine



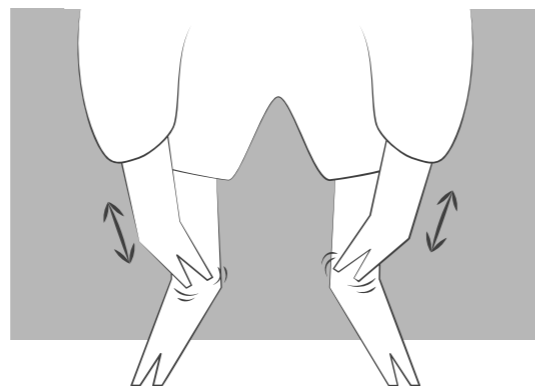
Strecken Sie Ihre Beine, indem ...



... Sie sich auf die Zehenspitzen stellen. Wiederholen Sie dies ein paar mal.

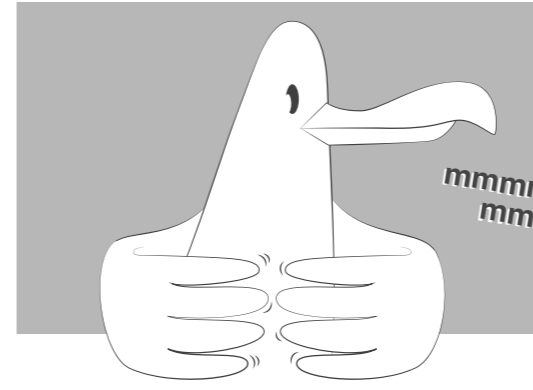


Klopfen Sie Ihre Beine leicht ab.

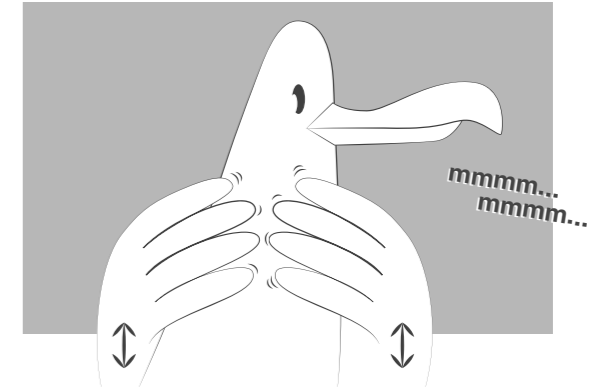


Wandern Sie dabei mit Ihren Händen von oben nach unten und wieder zurück.

Übung 3: Brust



Klopfen Sie mit den Fingern leicht die Brust ab und summen dabei durchgehend ein: „mmm ...“

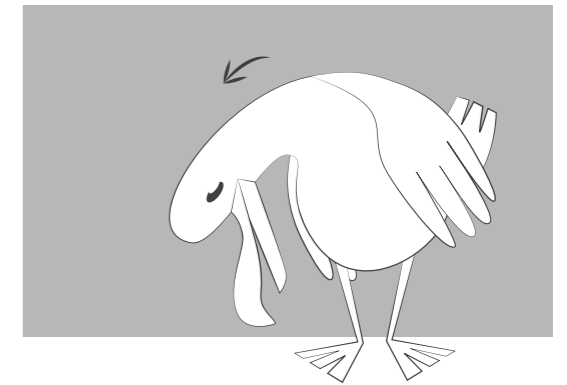


Wandern Sie mit Ihren klopfenden Fingern mehrmals bis hoch zum Hals und wieder zurück.

Übung 4: Ganzkörper



Seufzen Sie einmal aus vollem Herzen. Und lassen Sie dann ...



... Ihren Oberkörper locker nach vorne fallen. Wiederholen Sie die Übung ein paar mal.



Übung 5: Zwerchfell

Es gibt etliche zLautübungen, die Zwerchfell und Zunge lockern, z. B.:

- (2x) f - s - sch
- (2x) ff - ss - schsch
- (2x) fff - sss - schschsch
- (2x) p - t - k
- (2x) pp - tt - kk
- (2x) ppp - ttt - kkk