

Aufwärmübungen

Körper:

01. Ankommen im Raum (in jedem, egal ob Probenraum od. Bühne), Platz für sich zum arbeiten finden, guter Stand, lockere Haltung, Beine hüftbreit, Knie locker
02. Kopf nach vorne fallen lassen, dann von links nach rechts drehen und wieder zurück, mehrmals, auf Spannungen in Halswirbelsäule achten und den Atem in evtl. vorhandene Verspannungen schicken
03. Schulter kreisen, zuerst rechts vor, zurück, dann links, vor, zurück, dann gegengleich mit Richtungswechsel, zu Verspannungen siehe Punkt 2.
04. Arme kreisen, siehe 3.
05. Brustwirbelsäule vor, mitte, zurückschieben, dann links, mitte, rechts, dann kreisen mit Richtungswechsel
06. Becken (Lendenwirbelsäule) bewegen, siehe 5.
07. Hüftgelenke bewegen, Bein hochnehmen und Halbkreis beschreiben, von vorne nach hinten und Richtungswechsel
08. Kniegelenke bewegen, Bein hochnehmen und abwinkeln (90°), Unterbein kreisen mit Richtungswechsel
09. Fußgelenke bewegen, mit Füßen ein O in Luft zeichnen mit Richtungswechsel
10. Wirbelsäule abrollen und wieder aufrollen, wenn Beweglichkeit vorhanden, bei gestreckten Beinen mit geradem Rücken nach vorne gehen (Flatback)

Stimme:

01. Atemübung im Stehen, durch Nase ein- und Mund ausatmen, Hand auf Bauch legen und Atmung spüren, Augen schließen, geerdet sein, aufrecht, sicherer Stand, Schulter und Nacken sind entspannt, Arme locker hängen lassen, Atem kommen und gehen lassen nach eigenem Rhythmus, nichts forcieren, ca. 3 Minuten lang
02. Körper und Kopf ausschütteln, dazu tönen und gähnen, vorsichtig wegen Schwindel!
03. Grimassen schneiden, Gesichts- und Kiefermuskeln kneten, ausstreichen
04. Lippen lockern, flattern (Hubschrauber), mit Ton und ohne, laut, leise
05. Lippen blähen (bababab, bobobobo....)
06. Mundhöhle ausputzen, mit Zunge Zähne putzen, Zahn für Zahn die Reihe entlang, jeden Zahn einzeln innen und aussen abschrubben
07. Wechsel zwischen Kopf- und Brust-Stimme, Zunge schnell rein und raus schnellen lassen und dazu tönen, zuerst im Kopf, dann wandert die Stimme runter zur Brust, und am Bauchnabel geht die Stimme raus (der Ton ist zuerst hoch und wird dann immer tiefer), ohne Stimm-Brüche
08. Resonanzräume im Körper spüren, Summübung, ma, me, mi, mo, mu sprechen (beinahe wie summen) dann mit n, w, f, l, dann mam, mem, mim, mom, mum sprechen, dann mit n, w, f, l
09. Stoßübung, der Körper unterstützt mit seiner Bewegung Atem und somit Stimme, guter Stand auf dem Boden, Hände zu Fäusten ballen, Arme stoßen ab Ellbogen nach unten, Oberarme bleiben fixiert, währenddessen mit jedem Stoß nach unten PA-TA-KA tönen
10. Lippen flattern mit Vokalen, ich schicke meine Vokale an einen anderen, am besten zu zweit gegenüber, aber auch im Kreis möglich, bbbbrrrrrra, bbbrrre, bbbrrri, bbbrrro, bbrru, bbrrei, eu, au, zuerst den Vokal kurz sprechen, danach lang sprechen
11. Der Atem unterstützt die Stimme. Die Stimme schwimmt wie ein Segelboot auf dem Atem. Diese Übung setzt die Bauchatmung voraus. Es wird dauernd P-T-K getönt, ohne Pause und ohne aktiv Atem zu holen, der Atem fließt von alleine und man atmet unhörbar ein, die Bauchatmung unterstützt die Stimme und Sprache.
12. nach Bedarf, Korke sprechen, zwei Finger zwischen die Zähne und irgendeinen beliebigen Text sprechen oder miteinander kommunizieren (kann nochmals während dem gehen, oder direkt an Ort und Stelle der 1. Szene stattfinden...). Für diese Übung kann auch alternativ ein Weinkorken genommen werden. Allerdings ist dabei die Chance höher, dass man sich darin verbeißt und der Kiefer wieder in Spannung kommt. Bei den eigenen Fingern ist die Chance des „Verbeißens“ eher gering.