

# Übungen für Zwerchfell und Stütze:

## 1. Bauchkreis:

Bei allen Übungen wandern die Hände zum Erspüren der Reflexbewegungen des Zwerchfells in drei Abschnitten um den Rumpf:

1. Bauchdecke 2. Flanke 3. Rücken

**Übung 1:** Entspanne stehend deine Muskulatur, lockere deine Knie. Atme mehrmals durch die Nase ein und durch den nun offenen Mund wieder tief aus. Wenn du schnüffelnd in 4-8 kurzen Atemzügen durch die Nase Luft einziehst, kannst du die Bewegungen des Zwerchfells anhand der Reflexbewegungen der Bauchmuskulatur fühlen.

**Übung 2:** Atme nach vorangegangener Körperentspannung durch den Mund hechelnd in kurzen Zügen ein und aus.

**Übung 3:** Atme durch die Nase **und** den halbgeöffneten Mund ein. Atme danach auf einem scharfem/ stimmlosen "S-Laut" aus.

## 2. Luftstau

Atme durch die Nase tief ein. Sprich ein stimmloses "ht". Dabei legt sich die Zunge wie ein Absperrventil hinter die oberen Zähne an den Gaumen und staut die Luft. Das "t" wird dabei nicht ausgesprochen, wie in dem Wort "Watte", sondern nur im Ansatz gebildet. Nachdem du etwa ein bis zwei Sekunden auf diese Weise die Luft gestaut hast, lässt du sie mit einem deutlichen und scharfem "sssssss" wieder ausströmen.

## 3. Blatt an die Wand

Nehme ein DIN A 4 Blatt und halte es leicht oberhalb deines Kopfes gegen eine Wand. Blase nun aus ca. 20 cm Entfernung schräg nach oben gegen das Blatt. Lasse hierbei die Hände los. Versuche nun mit deinem Luftstrom, das Blatt möglichst lange an der Wand zu halten.

## 4. Pusteball

Versuche, den Ball möglichst lange und gleichmäßig in der Luft zu halten.

## 5. Tischpusteball

## 6. Akzentübung

Bei dieser Übung wird mit dem Zwerchfell auf die jeweilige "1" des neuen Taktes ein Dynamikakzent gesetzt. Der Ansatz bleibt hierbei unverändert. (Vergleiche Prinzip aus Übung 3)

♩ = 72

*mp sfz mp sfz mp sfz mp*

## 7. Töne aushalten

① *f ppp*

② *f ppp f*

③ *ppp f*

④ *ppp f ppp*

# Übungen für Kehlkopf und Stimmritze

## 1. Oktavübung I

*ohne Oktavklappe*

*Stimmbänder lockern  
und in untere Oktavlage  
gleiten*

*ohne zu atmen  
anstoßen*

*ohne  
Oktav-  
klappe*

*Stimmbänder lockern  
und in untere Oktavlage  
gleiten*

*ohne zu atmen  
anstoßen*

*ohne  
Oktav-  
klappe*

Spiele den Ton. Lasse im zweiten Takt die Oktavklappe los, bleibe jedoch im oberen Register. Gleite dann durch Öffnen der Stimmritze in die untere Oktave.  
Möglichkeit 1: innere Tonvorstellung, singe innerlich ein Glissando zur unteren Oktave;  
Möglichkeit 2: Vokale, spreche innerlich von einem hohen Vokal- z.B. einem "i" - zu immer tieferen - z.B. über "e" zum "a", zum "u" bis zum "o".  
Auch hierbei bleibt der Ansatz konstant.

## 2. Oktavübung II

Übe folgende Übungen:

1. Mit Oktavklappenwechsel
2. Vollständig ohne Oktavklappe
3. Mit durchgehend gedrückter Oktavklappe

### 3. Quint-Oktavübung

The exercise consists of four staves of music in treble clef, each with a circled number (1-4) at the beginning. Each staff contains two phrases of notes connected by a slur. Below each staff are dynamic markings and slurs indicating the intended performance style.

- Staff 1: Circled 1. Notes: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4. Dynamics: *mf* (under G4), *f* (under C5).
- Staff 2: Circled 2. Notes: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4. Dynamics: *mf* (under G4), *f* (under C5), *mf* (under G4).
- Staff 3: Circled 3. Notes: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4. Dynamics: *mf* (under G4), *f* (under C5).
- Staff 4: Circled 4. Notes: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4. Dynamics: *mf* (under G4), *f* (under C5).

### 4. Mundstückübungen

The exercise consists of three staves of music in treble clef, each with a circled number (1-8) at the beginning. The first staff is in 4/4 time. The notes are: Staff 1: G4, A4, B4, C5; Staff 2: D5, E5, F5, G5; Staff 3: A5, B5, C6, D6. The notes are connected by a slur.

Performance instructions:

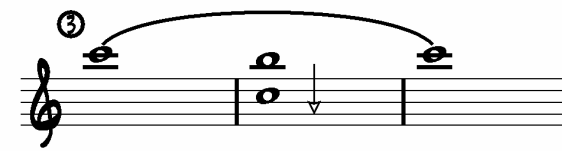
- ① Spielen
- ② Singen
- ③ Nur mit Mundstück (Hauchen, Singposition beibehalten!)

Alle Übungen zuerst singen und dann erst auf dem Mundstück spielen ohne anzustoßen.  
Zunächst in den nächsten Ton fallen/ gleiten!

# 5. Intervallübungen

①  ② 

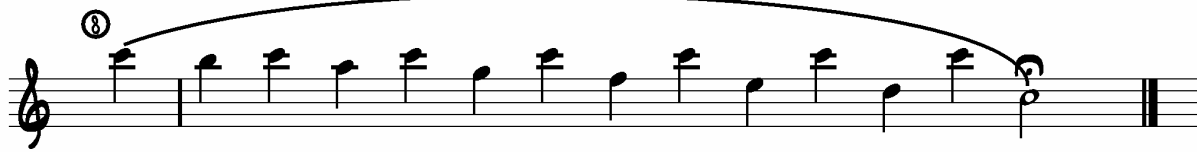
Bei jeder Wiederholung mittleren Ton leitereigen absenken bzw. anheben (s. Pfeilrichtung!).

③  ④ 

⑤  ⑥ 

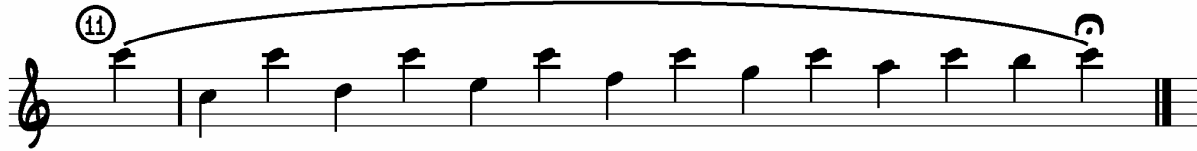
⑦ 

⑧ 

⑨ 

⑩ 

⑪ 

⑫ 

Übe zu Intonationszwecken immer mit Stimmgerät oder zu dem Referenzton.