

Walter Eigenmann

Speed-Warm-Up e für Chöre

10 elementare Übungen 
zum Einsingen

Speed-Warm-Up für Chöre

10 elementare Übungen zum Einsingen

1. Entspannt stehend 5 Mal langsam **ein- und ausatmen** durch die Nase, dabei auf tiefe Zwerchfell-Atmung achten.

2. Kurze **Lockerungsübungen** in der Reihenfolge:

- Je 5-10 Mal auf den Zehenspitzen und Fersen wippen
- Je 5-10 Mal mal abwechselnd die Beine kreisen lassen
- Je 5-10 Mal Hula-Hop-Hüftkreisen rechts- und linksherum
- Je 20 Mal die Oberschenkel, die Arme und den oberen Brustkorb abklatschen
- 30 Sek. lang mit den Fingerspitzen den ganzen Kopf sanft abklopfen

3. Je 1 Mal in mittlerer Lautstärke und Geschwindigkeit die folgende **Vokalübung** jeweils auf einen Atem in 3 chromatisch erhöhten Tonlagen:

a e i o u

4. Je 1 Mal in mittlerer Lautstärke und Geschwindigkeit die folgende **Zungenübung** jeweils auf einen Atem in 3 chromatisch erhöhten Tonlagen:

la la la la la la la la le le le le le le le le li li li li li li li li lo lo lo lo lo lo lo lo lu lu lu lu lu lu lu lu

5. Je 1 Mal in mittlerer Lautstärke und Geschwindigkeit die folgende **Lippenübung** jeweils auf einen Atem in 3 chromatisch erhöhten Tonlagen:

ma ma ma ma ma ma ma ma me me me me me me me me mi mi mi mi mi mi mi mi mo mo mo mo mo mo mo mo mu mu mu mu mu mu mu mu

6. Je 1 Mal in mittlerer Lautstärke und Geschwindigkeit die folgende **Kieferübung** jeweils auf einen Atem in 3 chromatisch erhöhten Tonlagen:

au-au-au-au-au-au-au - a au-au-au-au-au-au-au - a au-au-au-au-au-au-au - a au-au-au-au-au-au-au - a

