

Walter Eigenmann

Speed-Warm-Up für Chöre

10 elementare Übungen
zum Einsingen

Copyright 2020 by Walter Eigenmann /
www.der-arrangeur.ch/kompositionen
walter.eigenmann@gmail.com



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:



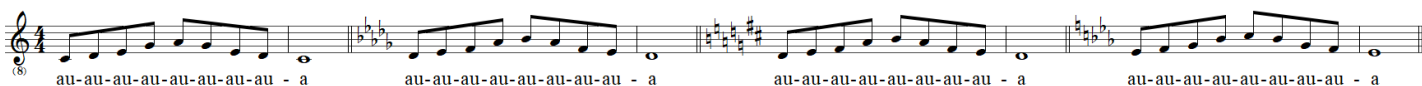
4. Je 1 Mal in mittlerer Lautstärke und Geschwindigkeit die folgende **Zungenübung** jeweils auf einen Atem in 3 chromatisch erhöhten Tonlagen:



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



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

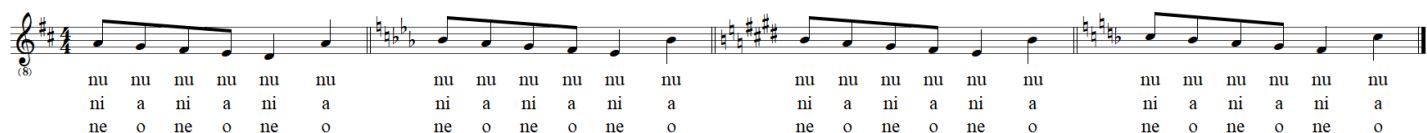


7. Je 3 Mal in mittlerer Lautstärke und Geschwindigkeit die folgenden 3 **Arpeggioübungen**:



8. 3 Mal in mittlerer Lautstärke und Geschwindigkeit die folgende **Brust-/Kopf-Stimmübung**.

Auf gute Intonation achten und auf schönen Klang beim letzten Ton:



9. 4 Mal in mittlerer Lautstärke und Geschwindigkeit die folgende **Flexibilitätsübung**.

Achten auf gleichmässigen Rhythmus und präzise Töne:



10. Der **3-stimmige Kanon** ist mit ausdrucksvoller Dynamik, präzise im Takt und mit guter Intonation zu gestalten. Zuerst unisono durchsingen, dann jede Stimme mind. 3 Mal durchgehend, am Ende auf dem jeweiligem Schlussston mit Fermate aushaltend. 4 Takte auf einen Atem.



Einige Youtube-Links zu lehrreichen Video-Clips

[Kann wirklich jede/r singen?](#)

[Wie man richtig atmet](#)

[Wie man singt ohne heiser zu werden](#)

[Wie man die Kopfstimme und die Bruststimme trainiert](#)