



Einsingen soll Spass machen. Einsingen soll aber auch die Stimme für den Klassen- und Chorgesang bereit machen. Gezieltes Einsingen soll die Stimme weiterentwickeln.

Die nachfolgenden Übungen kommen aus der Praxis für die Praxis und sollen die Arbeit mit der Stimme bereichern.

Kurt Müller Klusman

• Atem

• Elastizität

• Register

• Zwerchfell

Systematik des Einsingens

Phase I	Atem
Phase II	Elastizität – Freie Tonhöhe
Phase III	Randstimme – Feste Tonhöhe
Phase IV	Registerverschmelzung – Legato- Höhe
Phase V	Zwerchfell – Tiefe

Phase I Atem

Übung 1

«Decke hochdrücken»

Sich mit den Armen gegen die Decke strecken.

In der Ausatmungsposition beginnen. (Alle innere Luft ausblasen).

Dann die Luft in die tiefe Bauchhöhle, in die seitlichen Flanken und in den unteren Rücken einfallen lassen. (abspannen).

Je 1x auf «sss», «sch», «fff».



Phase I – Atem

2

Übung 2

«Wände schieben»

Wie Übung 1:

Die Seitenwände «von innen heraus», aus der Mitte, von sich wegdrücken.



Übung 3

«Karren schieben»

Wie Übung 1:

Aus der Mitte heraus einen Karren anstossen.

Je 1x auf «sss», «sch», «fff».



Übung 4

«Die Wasserwelle»

Wie Übung 1:

Aus der Mitte heraus eine Wasserwelle vor sich herschieben.

Je 1x auf «sss», «sch», «fff».



Übung 5

«Die Handorgel» oder «Der Bullworker»

Wie Übung 1:

Aus der Mitte heraus den Luftballg einer Handorgel öffnen und schliessen.

Je 1x auf «sss», «sch», «fff».



Übung 6

«Sonnenaufgang und Sonnenuntergang»

Wie Übung 1:

Aus der Mitte heraus mit den Armen einen Sonnenaufgang/Untergang beschreiben

Je 1x auf «sss», «sch», «fff».



Phase II – Elastizität – Freie Tonhöhe

Tip!

Immer im Piano beginnen. Die Tonhöhe spielt keine Rolle. Immer von oben nach unten ausführen.

Übung 1

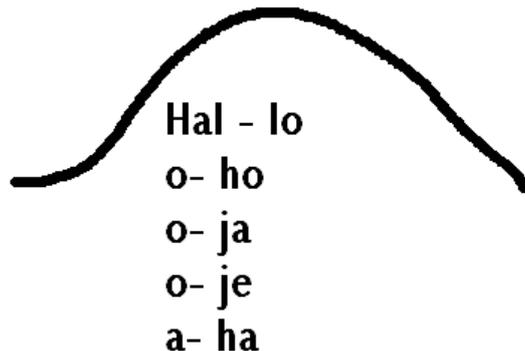
«Sprachspiel»

Eignet sich gut am Anfang zur Begrüssung!

Leitungsperson macht vor. Sie gleitet jeweils bei der zweiten Silbe in die Kopfstimme.

Weitere Tonsilben:

Wie-so, ju-hu, ach was, ach je, herr-je, Wahn-sinn, Blöd-sinn, Stumpf-sinn, Trüb-sinn, machts Spass? ...etc.

**Übung 2**

«Winseln wie ein junger Hund»

Sehr hoch in der Randstimme (Kopfstimme) beginnen. Nur kurze Winsel-Einsätze (angesummter Ton). Nicht zu lange. Höchstens 3-5 mal.

**Übung 3**

«Scharnier»

Sehr hoch in der Randstimme (Kopfstimme) beginnen. Stimme lässt die Spannung etwas gehen und spannt sich wieder an. Nicht zu lange. Höchstens 3-5 mal.

**Übung 4**

«Lift» oder «Spinne am Faden»

Sehr hoch in der Randstimme (Kopfstimme) beginnen. Summton von der Höhe in die Tiefe gleiten lassen. Glissando. Höchstens 3-5 mal. Auch auf verschiedenen Vokalen.

**Übung 5**

«Motor»

Alle beginnen zusammen auf einer mittleren Tonhöhe. Diese wird gegen oben und unten ausgeweitet. Der Tonumfang wird immer grösser. «Der Motor läuft sich warm».

Übung 6

«Cluster»

Die Sänger hören gut aufeinander. Sie versuchen ähnliche aber verschiedene Tonhöhen zu singen. Sie halten die Töne lange aus. Chorisches Atmen. Es entsteht ein Cluster (Tontraube).

6 Phase III – Randstimme – Feste Tonhöhe

Phase III– Randstimme – Feste Tonhöhe

Übung 1

Summkanon auf «m», «n» und «ng».

Am Anfang immer nach zwei Taktten atmen. Später die ganze Linie auf einen Atem probieren.

Gruppen: S, A, TB.

1. 2. 3.

m
n
ng

Übung 2

Summkanon auf «ng» mit wechselnden Vokalen.

Am Anfang immer nach zwei Taktten atmen. Später die ganze Linie auf einen Atem probieren.

Gruppen: S, A, TB.

1. 2. 3.

ng _____ ngo _____ ng _____ ngo _____
 ng _____ ngu _____ ng _____ ngu _____
 ng _____ ngi _____ ng _____ ngi _____
 ng _____ nga _____ ng _____ nga _____
 ng _____ nge _____ ng _____ nge _____

Übung 3

Pentatonischer Kanon auf dem Vokal «u». Mit dem vorne rollenden «r» wird leicht der Vordersitz der Stimme erreicht.

Am Anfang immer nach zwei Taktten atmen. Später die ganze Linie auf einen Atem probieren.

Die Konsonanten werden ausgewechselt. Sie sollten alle weit vorne artikuliert werden.

Gruppen: S, A, TB.

1. 2. 3.

u - lu ru - hu, u - lu ru - hu, u - lu ru - hu, ru.
 u - mu nu - hu _____
 u - ru du - hu _____
 u - su gu - hu _____

Übung 4

Pentatonischer Kanon auf dem Vokal «o». Mit dem vorne rollenden «r» wird leicht der Vordersitz der Stimme erreicht.

Die Konsonanten können wie bei Ü 3 ausgewechselt werden. Zudem können nun auch die Vokale verändert werden.

Am Anfang immer nach zwei Taktten atmen. Später die ganze Linie auf einen Atem probieren.

Gruppen: S, A, TB.

1. 2. 3.

o - lo ro - ho, o - lo ro - ho, o - lo ro - ho ro

Übung 5

Kanon auf wechselnden Vokalen. Jedes Register setzt sehr hoch ein und versucht bis ganz in die Tiefe zu singen. Alles im Piano. Chorisch Atmen. Gruppen: S, A, TB.

1. 2. 3.

i - a, i - a, i - a, i - a, _____
 e - o, e - o _____
 ü - o, ü - o _____ etc.

Übung 6

Gute Verbindung zwischen den Intervallen spüren. Auch mit Glissando probieren. Alles im Piano. Gruppen: S, A, TB.

1. 2.

u ro lo ro lo ro lo ro lo-ro-ro, lo-ro-ro, lo _____

Übung 7

Gute Verbindung zwischen den Intervallen spüren. Auch mit Glissando probieren. Alles im Piano. Gruppen: S, A, TB.

C Am7 Dm G7 C F G7 C

wo lo lo lo lo lo lo, wo lo lo lo lo lo lo, wo lo wo.

Übung 8

Leitungsperson singt einen Takt voraus. Die eine Gruppe setzt ein, während die andere wieder einen Takt später einsetzt. Dadurch werden die Gruppen gezwungen gut aufeinander zu hören. Gruppen: S/A, TB oder S/T, A/B o.a.

1. 2. 3.

8 Phase IV – Registerverschmelzung

Übung 9

Kanon für Sopran und Alt. Patterns für Tenor und Bass.. Alles im Piano.

Das S/A Pattern von allen üben lassen. Dann mit S(T) beginnen und A(B) um einen Schlag versetzt einsetzen lassen.

Dann mit dem Bass-Ostinato beginnen, den Tenor dazu singen lassen und schliesslich die versetzten Frauenstimmen.

1. 2.

Tenor

Bass

Phase IV – Registerverschmelzung

Übung 1

Rassiges Lied, das von c-Moll bis nach g-Moll transponiert werden kann. Bei Takt 4 und 8 ganz weich mit einem inneren Glissando in die Höhe gleiten. Siehe Ü2.

Cm Fm Cm Fm G7 Cm Cm Fm Cm Fm G7 Cm

Übung 2

Jo-jo- Übung. Auch als Vorübung zu Ü1.

Cm Bb Cm D

10 Phase IV – Weicher Ansatz – Koordination – Legato

Übung 6

Sehr locker und leicht nehmen.

1. 2. 3.

No no no
ni ni ni
nä nä nä
nü nü nü

etc.

Übung 7

Erster Viertel weich ansingen. Zweiter Viertel entlasten. Zuerst Piano; dann immer etwas lauter.

Erste Stimme: S / T

Zweite Stimme: A / B

u
o
ü
ö

Übung 7

Wellenartige Bewegungen singen: Auf jedem Ton einen weichen Impuls.

Erste Stimme: S

Zweite Stimme: T

Dritte Stimme: A

Vierte Stimme: B

o ö o

Übung 7

«Autumn Comes»

Mit «du» von Ton zu Ton gleiten. Dann mit Text.

Du du du du du du du du
1. Au - tumn comes, the sum-mer is past, win - ter will come too soon.
2. Au - tumn cimes, but let us be glad, sin - ging a au - tumn tune.

Stars will shine clear - rer, skies seem near - rer, un - der the har - vest moon.
Hearts will be ligh - ter, nights be brigh - ter, un - der the Har - vest - moon.

Übung 1

Mit wenig Stimme die Stimmlippen (Stimmbänder) zum Schliessen bringen.
Bis ins Zwerchfell hinunter spüren. Mit den Händen an den seitlichen Flanken kontrollieren.
Stetig bis eine Oktave höher.



Übung 2

Mit wenig Stimme die Stimmlippen (Stimmbänder) zum Schliessen bringen.
Bis ins Zwerchfell hinunter spüren. Mit den Händen an den seitlichen Flanken kontrollieren.
Langsam beginnen und das Tempo allmählich steigern.



Übung 3

Kanon.
Ausführung wie in Übung 1 und 2. Wechselnde Silben in allen Variationen.
Langsam beginnen und das Tempo allmählich steigern.



Übung 4

Kanon.
Ausführung wie in Übung 1 und 2.
Langsam beginnen und das Tempo allmählich steigern.



Übung 5

Ausführung wie in Übung 1 und 2.
Langsam beginnen und das Tempo allmählich steigern.



12 Phase V – Tonumfang erweitern

Übung 6

«Höhe gewinnen»

Stetig bis eine Oktave höher.

Ho - lo
Ho - ro

Übung 6

«Morgenstimmung»-Kanon nach Edward Grieg

«Tiefe gewinnen»

Stetig bis eine Oktave höher.

Oh ja oh ja
oh pri - - - ma.

Quellen:

Heinrich von Bergen, Unsere Stimme, Funktion und Pflege Bd. I und II,
Verlag Müller und Schade, Bern

Gerd Guglhör, Stimmtraining im Chor
Verlag Helbling, Innsbruck

Klaus Heizmann, Einsing-Übungen
Verlag Schott

Uli Führe, Stimmicals
Fidula-Verlag Boppard