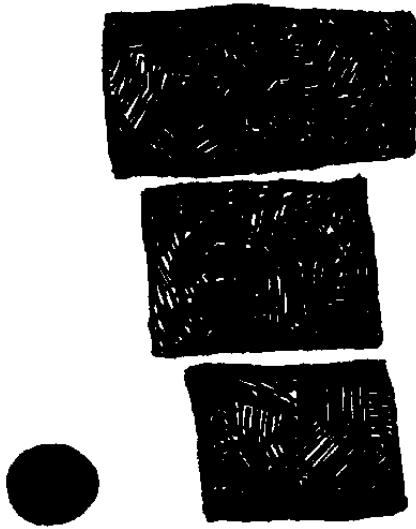




Arbeitsblatt 6

Die Grundhaltung

Diese Übung soll den Körper und die Stimme des Erzählers aufwärmen und in vortragsreife Form bringen. Spannungen aus dem Alltag werden losgelassen, so daß diese sich während des Vortrags nicht störend auswirken.

Am Ende der Übung nimmt der Erzähler eine neutrale Grundhaltung ein und kann - aufbauend auf diese Haltung - eine passende Haltung für die Erzählung suchen.

Der Körper

- Stellen Sie die Füße parallel nebeneinander auf den Boden.
Zwischenraum: ca. 15 cm (je nach Beckenbreite)
Zehen nach vorne
- Halten Sie die Knie etwas gebeugt (d.h. nicht geschlossen).
Die Knie müssen im Gleichgewicht über die Füße gebeugt werden können.
- Setzen Sie das Becken gerade über die Linie Knie - Füße.
Das Becken muß etwas nach vorne gekippt werden, allerdings nicht zu viel. Der Erzähler muß den Eindruck haben, daß zwischen den Gesäßbacken ein Groschen klemmt.
- Spannen Sie die Bauchmuskeln leicht an.
- Machen Sie die Brust lang und breit.
- Ziehen Sie die Schultern nach oben, spannen Sie sie anschließend an und lassen Sie sie los, damit sie sich von selbst entspannen.
- Lassen Sie Arme, Ellbogen, Hände und Finger entspannt hängen.
- Machen Sie den Nacken lang.
- Zeigen Sie den Hals offen und entspannt weich.
- Sorgen Sie dafür, daß der Kopfscheitel rechtwinklig zur Längsachse des Körpers steht. Stellen Sie sich vor, Ihr Scheitel würde an einer Schnur hängen und von oben würde jemand daran ziehen.
- Entspannen Sie die Gesichtsmuskeln.
- Entspannen Sie die Zunge.
- Kontrollieren Sie, ob Sie noch irgendwo in Ihrem Körper Spannung fühlen.
Versuchen Sie, diesen Körperteil zu entspannen.

Die Stimme

Nachdem Sie den Körper entspannt haben, können Sie jetzt die Stimme aufwärmen.

- Singen Sie auf einer Tonhöhe die Vokale A, O, U, I, E etc.
- Singen Sie mit diesen Vokalen eine Tonleiter.
- Sprechen Sie schnell hintereinander lange Konsonantenreihen aus. Beispiel: t-t-t-t-t-t-t, p-p-p-p-p.
- Singen Sie Ihren eigenen Grundton (mit einem A- oder U-Laut)
Richten Sie den Ton auf die verschiedenen Resonanzräume im Körper: Brust, Hals, Nase, Hinterkopf, Stirn