

# Friedhilde Trüün Sing Sang Song

Praktische Stimmbildung  
für 4–8-jährige Kinder in 10 Geschichten

herausgegeben von Friedhilde Trüün  
im Auftrag der Landesakademie  
für die musizierende Jugend in Baden-Württemberg



LANDESAKADEMIE  
für die musizierende Jugend in Baden-Württemberg  
OCHSENHAUSEN

 Carus 24.018

# Inhalt

Vorwort	3
Einleitung	4
1. Marei wacht auf	6
2. Anna geht in den Kindergarten	9
3. Betty am Morgen	12
4. Im Schlaraffenland	15
5. Evanella	18
6. Polly geht in den Zoo	21
7. Die Tiere auf dem Weg zur Arche	25
8. Heijanganga	29
9. Hille Bille	32
10. Mondgeschichte	35

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Veröffentlichung der Landesakademie für die musizierende Jugend in Baden-Württemberg,  
hrsg. von Klaus K. Weigele

Reihe 3: Publikationen  
Band 1: Friedhilde Trüün: *Sing Sang Song*  
Praktische Stimmbildung für 4–8-jährige Kinder in 10 Geschichten  
– hrsg. von Friedhilde Trüün im Auftrag der Landesakademie  
für die musizierende Jugend in Baden-Württemberg



© 2002 by Carus-Verlag, Stuttgart – 24.018  
8. Auflage 2024  
ISMN M-007-05065-8  
ISBN 978-3-89948-059-7

Vervielfältigungen jeglicher Art sind gesetzlich verboten.  
Any unauthorized reproduction is prohibited by law.  
Alle Rechte vorbehalten / All rights reserved / Printed in Germany

Umschlaggestaltung: Christiane Hemmerich, Tübingen  
Fotos: S. 6–8, 13, 18, 22–23, 28–29, 33, 36–37 (Anne Herder-Krüger)

# Vorwort

Endlich wagt sich jemand auf das schwierige Gebiet der Stimmbildung mit Kindern, besonders mit kleineren – einer Praxis, zu der es bisher nur wenig Literatur gibt.

Wir wissen inzwischen, wie wichtig es ist, die Kinderstimme schon im Vorschulalter zu pflegen und behutsam aufzubauen. Schon hier fällt die Entscheidung, wie die Jugendlichen und Erwachsenen von morgen und übermorgen mit ihrer Stimme umgehen werden.

Die Autorin ist eine ambitionierte Chorleiterin, die seit vielen Jahren äußerst erfolgreich mit Kindern arbeitet und uns aus ihrem reichen Erfahrungsschatz fachlich kompetente Anregungen zur stimmlichen Arbeit mit Kindern gibt.

In kleinen, spannenden oder lustigen Geschichten arbeitet Friedhilde Trüüb spielerisch und lebendig an Körperhaltung, Atmung und Stimme. Sie gibt Anregungen und zeigt Wege, wie man Kinder packen, sie begeistern kann und dabei unmerklich ihre Stimmen schult.

Möge dieses Büchlein vielen eine Hilfe sein, den Einstieg zum Singen mit Kindern zu erleichtern und sie zum Erfinden von eigenen Geschichten anzuregen.

Kurt Hofbauer  
em. o. Professor für Gesang an der  
Hochschule für Musik und Darstellende Kunst, Wien

# Einleitung

Als Kinderchorleiterin habe ich erlebt, dass neben aller Motivierung zum Singen eine gewissenhafte Stimmbildung unerlässlich ist. In meiner Praxis werden Kinder und Jugendliche im Alter von 5 bis 20 Jahren in vier Altersstufen zur klassischen und zur Pop-Musik geführt. Eine gute Stimmbildung ist die beste Grundlage für die weiterführende Arbeit.

Im Kindergartenalter bzw. bei Kindern in der ersten und zweiten Klasse habe ich erfahren, dass Stimmbildung, anders als bei Erwachsenen, methodische Probleme mit sich bringt, die nur auf spielerische Weise gelöst werden können.

Mein Weg geht über kleine, spannende, fantasiebetonte Geschichten. Ich erreiche damit ein sanftes Herauslösen aus dem Umfeld der Kinder: Abschiednahme von der Mutter, Ablenkung durch andere Spiele, Einstellung auf die Chorleiterin, wachsende Konzentration durch Neugier.

Mein Hauptaugenmerk richtet sich auf die Hirnführung

- zum Körper
- zur richtigen Atmung (Zwerchfellatmung)
- zum Kennenlernen der Verschiedenartigkeit der eigenen Stimme.

Daraus wird ersichtlich, dass Stimmbildung nicht nur die Singstimme betrifft, sondern ein weitaus komplexeres Gebiet darstellt. Es beinhaltet genauso eine spannende, gute Körperhaltung wie eine klare Diktion. Dementsprechend sind diese Geschichten nicht nur für Chorleiterinnen und Chorleiter, sondern auch für GrundschullehrerInnen und ErzieherInnen gedacht.

Die genannten Hauptziele behalte ich bei meinem Vorgehen immer im Auge. Ich erreiche viel durch eigenes Demonstrieren. Um wirkungsvoll zu sein, sollte jede Chorleiterin und jeder Chorleiter die Übungen vor dem Spiegel ausprobieren, um zum Beispiel zu erleben, wie weit der Unterkiefer geöffnet werden kann. Erst durch genaue Selbstkenntnis

ist Korrektur möglich und wird die Arbeit glaubwürdig. Auch Übertreibungen können manchmal vieles deutlich machen.

In dieser Phase der Vorbereitung auf die Geschichten ist es wichtig, dass alle Kinder zuerst zuschauen und zuhören und dann nachmachen. Agieren die Kinder gleichzeitig mit der Chorleiterin/dem Chorleiter, was die Kinder gern tun, verlieren sie die Aufmerksamkeit und Konzentration, und die Probe kann entgleiten. Das genaue Beobachten und Zuhören müssen sich zu einem wiederkehrenden Ritual entwickeln. Dies ist zu Anfang vielleicht nicht ganz leicht, aber schließlich von anhaltender Wirkung.

Die Geschichten müssen spannend und frei erzählt werden, so behält man die Kinder im Auge. Wiederholungen sind oft sinnvoll, Kinder mögen den Moment des Wiedererkennens. Jede Chorleiterin und jeder Chorleiter wird den Erzählstoff nach dem jeweils eigenen Temperament und der eigenen Phantasie wählen, manchmal machen durchgehende Erzählstränge mit wiederkehrenden Motiven (Personen, Tiere) neugierig.

Durch die Anregungen, die von den Kindern selbst ausgehen, kann die Chorleiterin in andere Rollen schlüpfen: Ein mitgebrachtes Püppchen regt zum Wiegen an; Fähnchen verführen zum Schwenken; eine lustige Kopfbedeckung zur Clownerie. Der spontane Rollenwechsel ist gelegentlich ein gutes Mittel zur Auflockerung der Probe.

Die nachfolgenden Geschichten sollen nur Anregungen sein; wichtig ist, dass die Leserin/der Leser die Hauptziele erkennt:

- Gute Körperhaltung
- Richtige Atmung
- Arbeit an der Stimme.

# Vorwort zur revidierten 3. Auflage

Zur Übersichtlichkeit habe ich die methodischen Bemerkungen zur laufenden Geschichte parallel unter den Stichworten „Übung – Ziel – Anmerkung“ aufgeführt. Bei den Anmerkungen handelt es sich um Hinweise auf Schwierigkeiten und Lösungsvorschläge. Während des Erzählens der Geschichte sind diese drei Aspekte nonverbal bei den jeweiligen Übungen zu berücksichtigen.

Im frühen Kindesalter sollten Sangesfreude, Motivation und eigene kreative Äußerungen der Kinder die Hauptsache sein. Im Laufe der Zeit werden sich durch das Wiederholen Möglichkeiten zu Korrekturen ergeben.

Als weiterführende Literatur möchte ich die folgenden vier Titel empfehlen:

1. Regina Bojack: Stimmfit, Carus-Verlag, Stuttgart 1997 (24.007)
2. Kurt Hofbauer: Praxis der chorischen Stimmbildung, Schott Verlag, Mainz 1978 (B 33)
3. Andreas Mohr: Handbuch der Kinderstimmbildung, Schott Verlag, Mainz 1999 (8704)
4. Gerd-Peter Münden: Kinderchorleitung, Strube Verlag, München 1993 (9020)

Mein herzlicher Dank gilt Kurt Hofbauer, Birgitte Krause-Klingenberg, Martina Dorn, Barbara Straub, Christian Schwarz, Ulrich Mihr, Dorothea Jacobsen und vor allem Malin Jacobsen.

Ich widme dieses Buch Lilith und Marei Trüün.

Reutlingen, März 2002

Friedhilde Trüün

Über die rasche Verbreitung meines Buches habe ich mich sehr gefreut. Als Dozentin an der Landesakademie für die musizierende Jugend in Ochsenhausen gehört die Fort- und Weiterbildung von Erzieher-, Grundschullehrer- und ChorleiterInnen zu meinen wichtigsten Aufgaben.

Bei meiner eigenen stimmbildenden Arbeit mit Kindern erlebe ich immer wieder, dass die Kinder ganz unterschiedliche Voraussetzungen zum Singen mitbringen. Hierbei lassen sich die jungen Sänger in drei Gruppen einteilen:

- die bereits im Elternhaus oder im Kindergarten viel gesungen haben
- mit denen selten gesungen wurde
- die mit Inbrunst ganze Lieder auf einem Ton singen.

Ein wesentliches Ziel meiner Arbeit ist es, Kinder, die bisher wenig oder gar keinen Kontakt mit dem wunderbaren Phänomen „Stimme“ hatten, zum Singen zu führen. Auch bei den sogenannten Brummern können mit den vorgeschlagenen Übungen (Glissandi, Tierlaute, Indianerrufe u. a.) erstaunliche Ergebnisse erzielt werden.

Mit viel Übung, Geduld und der Fähigkeit, die Begeisterung auf die Kinder zu übertragen, lässt sich diese Aufgabe meistern. Ich bin mir sicher, dass das stimmliche Echo nicht ausbleiben wird.

Landesakademie Ochsenhausen  
für die musizierende Jugend in Baden-Württemberg  
Januar 2004

Friedhilde Trüün

## Geschichte 1

### Marei wacht auf

Oft wacht Marei morgens von allein auf, aber heute ist das anders: Sie wird von ihrem Vater geweckt. Da sie noch so müde ist, streckt und reckt sie sich nach allen Seiten, nach oben, nach unten und zur Seite, dabei gähnt sie immer wieder herzhaft.

Als Marei ins Badezimmer kommt, sieht sie aus dem Fenster ihren Opa, der gerade zu joggen beginnt. Der Opa ist ziemlich schnell, schon ist er hinter dem Wäldchen verschwunden.

Verschlafen tappt Marei in die Duschkabine. Dort dreht sie den Wasserhahn auf, und schon fließt das herrlich warme Wasser an ihr herunter. Dabei seift sie sich überall ein. Dann duscht sie sich ab und steigt aus der Dusche heraus.



## Körper-Übungen

Strecken und übertriebene spitzen, dann linken Arm.

Laufen, dann schnel mit dem Ruf „Halt!“ oder durch Klatschen die Kinder plötzlich „einfrieren“ („freeze“: Begriff aus der Theaterpädagogik für plötzliches Erstarren). Nach etwa 3 Sekunden Zeichen zum Luft-Auslassen geben.

Einseifen: beginnend an Schultern, Bauch, Po, Ober- und Unterschenkel, Füße, danach Gesicht und Hände.

Gleiche Bewegungen beim Abducken.

## Ziel

Bewegungsübung zur Streckung des Körpers

Anregung des Kreislaufs

Hinführung zum eigenen Körper durch Wahrnehmen der Gliedmaßen.

## Anmerkungen

Bei Erkennen von Alltagssituationen fühlen sich Kinder wohl, vor allem diejenigen, die neu im Chor sind.

Beim Auslassen der angestauten Luft bitte den Mund öffnen. Diese Übung etwa dreimal wiederholen, dabei Gründe erfinden, warum der Opa immer wieder anhalten muss (z. B. weil ein Baumstamm im Weg liegt).

Die Chorleiterin oder Erzieherin macht alle Bewegungen vor, die Kinder werden sie nachahmen. Man achte besonders auf die Beweglichkeit des einzelnen Kindes.

Carus

## Geschichte 1

Sie nimmt ihr großes Handtuch und rubbelt sich damit trocken. Überall, von Kopf bis Fuß und zurück. Leider hat sie beim Duschen etwas Seife in den Mund bekommen: Das schmeckt ja furchtbar! Sie versucht, diesen Geschmack mit der Zunge wegzupusten.

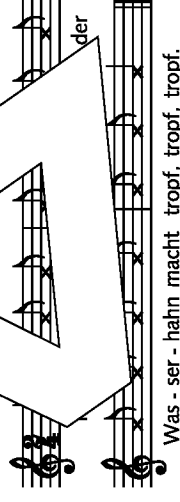
Marei hat sich warm in ihr Handtuch gekuschelt, da hört sie es plätschern. Sie hat den Wasserhahn nicht ganz zuge dreht und die- ser tropft. Die Tropfen platschen ins ablaufende Duschwasser und das macht:

Sie hört die Mutter schon rufen, dass das Frühstück fertig sei. Sie hat sich noch nicht angezogen und hat noch ganz nasse Haare. Schnell nimmt sie den Föhn und trocknet damit ihre Haare.

## Atem-übungen

Handtuch trocken reiben, n und wieder zurück.

Zunge quasi „Wegpustn“.



sch.....

## Ziel

Intensive Zwerchfellübung bei jedem „Wegpustn“.

Atemreflexübung, der Atem fließt von selbst wieder ein, dieses geschieht durch den Explosivlaut „pf“.

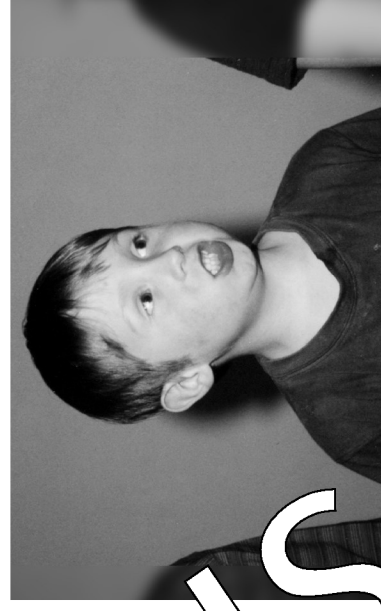
Langführung des Atems

## Anmerkungen

Während des Abtrocknens legt die Chorleiterin ihre Hand auf den Bauch, Kinder machen es sofort nach: Spüren, wie das Zwerchfell reagiert.

Auch im Spiel sprechen lassen: Die eine Seite beginnt mit dem ersten Teil, die zweite antwortet mit dem zweiten Teil und umgekehrt. Einmal erklären, danach nur gestisch die Gruppe anzeigen, die gerade dran ist.

Führung des „sch“ von der Körpermitte aus. Darauf achten, dass der Brustkorb nicht einfällt. Die Übung nicht zu lange ausführen.



# Carus

## Geschichte 1

Marei hat den Wasserhahn doch nicht ganz zugedreht, sie hört ihn immer noch plätschern. Sie nimmt ein Handtuch, weil ihre Hände so glitschig sind, und versucht ihn noch einmal zuzudrehen und singt dabei:

Schnell zieht sie sich ihre Sachen an. Da entdeckt sie allerdings ihren Bruder, der auch noch nicht ganz angezogen ist. Und der Papa steht noch unter der Dusche und singt:

Wenn alle morgens im Bad sind, ist es immer so gemütlich, vor allem, wenn Marei nicht in den Kindergarten muss. Heute haben alle viel Zeit, deshalb geht sie noch einmal ins Bad zum Papa, nimmt den Föhn und trocknet ihre Haare fertig. Dabei singt auch sie. Und der Papa, der gerade aus der Dusche steigt, singt mit:

Na, das wird ein prima Tag werden. Marei geht in die Küche und singt der Mama ein Lied vor:

## Stimm-Übungen

1. Plop, plop, plop, plop, der Tropfen regnet tropf, tropf, tropf.

2. Ra-Ru-sche, Ra-Ru-sche, die Duschbrause tropft tropf, tropf, tropf.

3. Mei - ne Haa - re sind so glatt.

4. und sind platt, Drum mach ich den Föhn und Schwupp di wupp und schwupp di wupp.

5. sind sie wie - der so schön.

1. Hal - lo, hal - lo gu - ten Tag! Hal - lo, hal - lo, gu - ten Tag! Wir wol - len sin - gen, wol - len la - chen, lau - ter schön - e Sa - chen ma - chen!

Hal - lo, hal - lo, gu - ten Tag!

Text und Musik: Martini, Corn

## Ziel

Staccato singen lassen. Zeigen der antagonistischen Bewegung: beim Quintsprung aufwärts nach unten zeigen.

Atemreflexübung durch deutliche „pp“- und „tt“-Absprache.

Freude auf den Tag einstimmen.

## Anmerkungen

Hilfe beim Quintsprung durch bewusstes Öffnen des Mundes. Übung 2-3 Halbtöne nach oben transponieren.

In Takt 4 und 5 in den Pausen „tropf“-Geräusch erzeugen, z. B. durch Schnalzen. Klatschen ist auch möglich, allerdings nicht zu laut.

Die nachstehenden Bewegungen sollen den Kindern nicht gesagt, sondern gezeigt werden:  
Takt 1: über den Kopf streichen,  
Takt 2: bei x auf den Kopf fassen,  
Takt 3: imaginären Föhn an die Haare halten,  
Takt 5: in die Pause: Smile-Gesicht.  
Beim ersten „schwupp“ innerlich in die Knie gehen, dadurch Erreichen der Tonhöhe. Hohe Töne „pflücken“, „abholen“, nicht hinaufdrücken oder -pressen.

Zweimal transponieren



## Geschichte 2

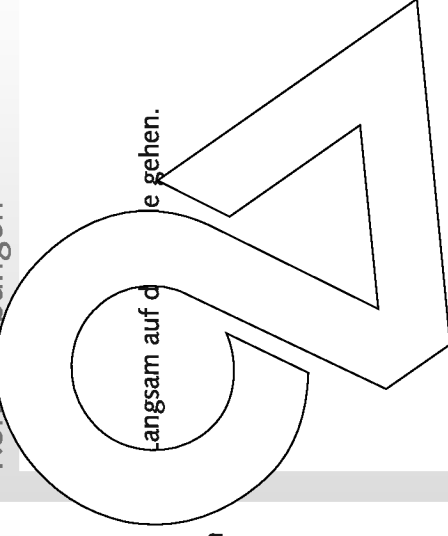
### Anna geht in den Kindergarten

Frühmorgens geht Anna an der Hand der Mutter zum Kindergarten. Es ist herrliches Wetter und die Sonne scheint. Sie nehmen immer den gleichen Weg, der sie zuerst durch den Garten führt. In den letzten Tagen sind die Rosen aufgeblüht. Anna pflückt eine rote, herrlich duftende Rose für ihre Erzieherin ab.

Beide laufen an einer Hecke vorbei, die so hoch ist, dass sie nicht darüberschauen können. Plötzlich – ganz dicht neben ihnen – bellt ein Hund. Anna erschrickt fürchterlich. Sie laufen weiter. Der Hund bellt wieder.

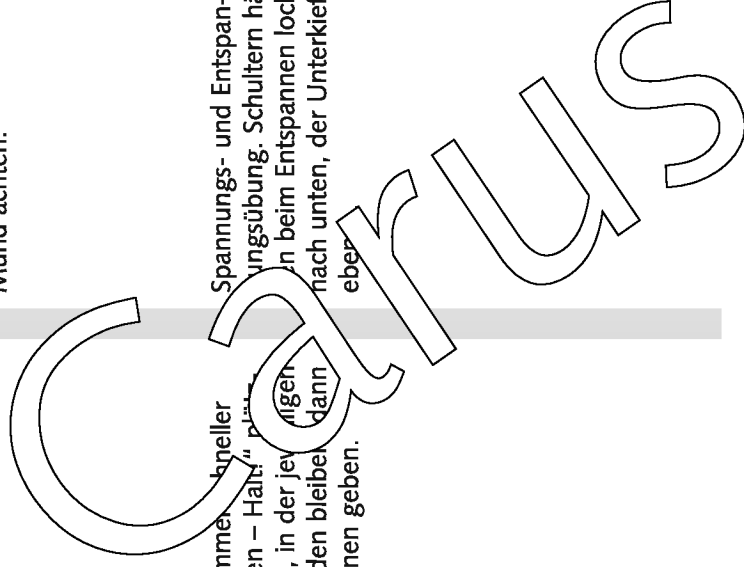
Anna hat Angst und beginnt deshalb – erst langsam, dann schneller – auf der Stelle zu laufen. Die Mutter versucht mitzuhalten. Aus dem Gebüsch springt plötzlich ein Eichhörnchen vor ihre Füße. Sie müssen auf der Stelle stehen bleiben.

## Körper-Übungen



Langsam auf die Zehen gehen.

Zwei-, dreimal erschrecken (bei geöffnetem Mund).



Spannungs- und Entspannungsübung. Schültern hochziehen, auf geöffneten Mund achten.

## Ziel

- Lockerungsübung
- dient zum Ankommen
- Konzentration auf die Chorleiterin

Spannungs- und Entspannungsübung. Schültern nicht hochziehen, auf geöffneten Mund achten.

Spannungs- und Entspannungsübung. Schültern hochziehen, auf geöffneten Mund achten.

## Anmerkungen

Kinder gleich zu Anfang das gemeinschaftliche Element des Miteinandergehens erleben lassen.

Chorleiterin zeigt gestisch in die Mitte des Körpers, auf die Stelle des Zwerchfells. Sowohl beim Spannungs- als auch – und mehr noch – beim Entspannungsmoment ist eine große Aufmerksamkeit der Kinder spürbar.

Wenn genügend Raum zum Durcheinanderlaufen vorhanden ist, dann diese Form des Laufens wählen. Wegen der Aktion lieben Kinder diese Übung. Auch wenn einige Kinder übermäßig lebhaft mitmachen, spätestens beim „Halt!“ sind alle konzentriert dabei. Dabei ist es gut, immer wieder einen neuen Anlass zum „Halt!“-Machen zu finden, so bleibt die Geschichte spannend.

## Geschichte 2

Sie laufen wieder los, werden schneller und schneller. Anna rennt bis zum Kindergartentüren. Und wo ist die Mutter? ganz hinten, läuft sie. Anna winkt ihr an den Zehenspitzen zu und ruft dazu ein tes „huhu“. Sie ruft und winkt so lange

...bis die Mutter endlich ganz außer Atem am Kindergarten angelangt ist. Sie hechelt dabei wie ein Hund.

Aua! Da pikst Anna etwas. Ein Stachel der Rose steckt in Annas Finger. Die Mutter zieht ihn vorsichtig heraus und pustet am Finger.

Jetzt wird es Zeit, sich zu verabschieden, außerdem ist Anna gespannt, was ihre Erzieherin zur Rose sagen wird. Sie verabschiedet sich mit einem Kuss von ihrer Mutter.

## Atem-Übungen

...zen stehend und winkend dabei nach allen Seiten nicht bei einmaligem lassen.

... mit dem A und wieder dreimal, dann hechel

Luft mit gleichmäßigem Atem abgeben (auf „fffff“).

Kussmund-Schnute mit dem „mmh“-Glissando von oben nach unten und abschließendem „Schmatzer“.

## Ziel

Wahrnehmen der Kopfstimme, Herausführen aus der Sprech- bzw. Bruststimme (Kopf- stimme liegt oberhalb d<sup>2</sup>).

- Intensivieren der Zwerchfell- atmung
- Aktivierung der Atemmuskulatur

Ruhige Atemführung von der Körpermitte ausgehend, Kinder stehen in leichter Grätschstellung (nicht erwäh- nen, einfach vormachen).

- Sitz und Klang aller Töne liegen vorne in der Maske
- Tiefstellung der Kehle
- Oberlippe vibriert

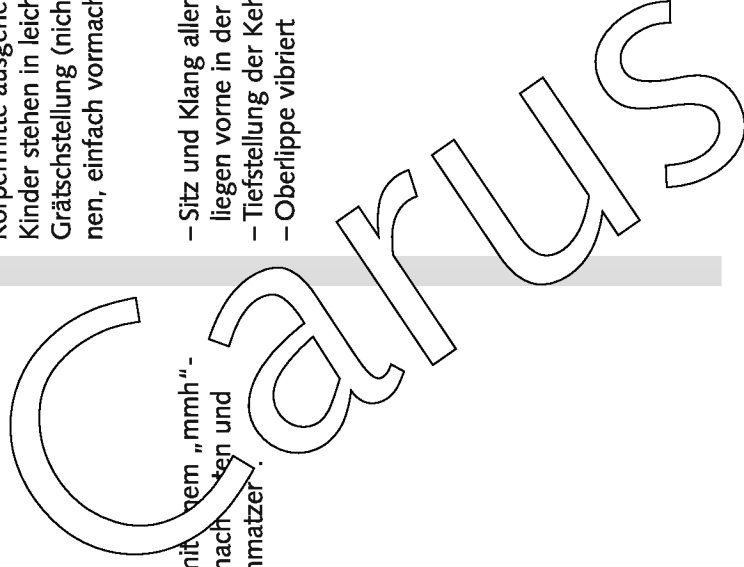
## Anmerkungen

Kinder immer wieder dazu bewegen, noch „höher“ zu winken. Höher bedeutet in diesem Fall in die Kopfstimme hinein denken.

Der Unterkiefer muss locker nach unten hängen, die Zunge liegt an den unteren Schneidezähnen. Impulse von der Körpermitte abgeben.

Brustkorb auch während des Ausblasens nicht einfallen lassen, er soll hochgestellt bleiben.

Darauf achten, dass der Unterkiefer locker bleibt und die Zungenstellung sich nicht verändert. Vorstellung: Das „mmh“ gleitet aus der Stirn an die Oberlippe. Lippen nicht zusammenpressen.



## Geschichte 2

Anna geht zur Eingangstür, Mutters „Tschüüs“ wird immer leiser.

Anna betritt den Kindergarten. Strahlend überreicht sie der Erzieherin die Rose. Ihre Gruppe hat sich schon zum Begrüßungslied aufgestellt, und einige Freunde winken ihr freudig zu.

Anna schaut sich um, sie vermisst Lisa, ihre beste Freundin. Doch da kommt sie soeben herein. Anna freut sich und singt ihr zu:

Nun sind alle Kindergartenkinder da und singen zum Schluss ein Lied:

## Stimm-Übungen

Tschü - ü  
na, sch... rorkindern e... ansponieren

Oh, oh, oh, wie ich froh!  
Ah, ah, ah, seid ihr - le da?

Drei Halbtöne aufwärts transponieren.

Schmi - tzi -, Schma - tzi -, Schmo - tzi - ba  
sin - gen, das ist gar nicht schwer.

Schmi - tzi -, Schma - tzi -, Schmo - tzi, Schmuh,  
sin - gen, das kannst jetzt auch Du!

## Ziel

„Kusssmund-Stellung“ wird in die erste Stimmübung integriert.

Mund ist beim „a“ geöffnet, Kehle ist tiefgestellt, so dass auch die Mundöffnung bei allen anderen Vokalen bleibt, Resonanzräume werden geöffnet.

Weicher Einsatz, Klang hereinholen, beim „Oh“ auch während der halben Note Unterkiefer locker nach unten hängenlassen.

Vokalausgleichsübung, reichen der Tonhöhe am Schluss durch Mundöffnung.

## Anmerkungen

Hier im forte beginnen und bei Wiederholungen immer mehr ins piano gehen, dabei die offene Einstellung stets beibehalten.

Übungen mit kleiner Terz abwärts eignen sich gut zum Einsingen. Durch Zeigen des „Ansaugens“ beim ersten Ton kann harter Kehlkopfschlag (Glottis) vermieden werden. Übung nicht laut singen lassen, da sonst Gefahr der „Überbrustung“.

Das Entweichen unverbrauchter Luft kann schon im frühen Kindesalter verhindert werden. Vorstellung: Wir singen auf der Luft, nicht mit der Luft.

Deutliche Vorgabe der „Schnute“ seitens der Chorleiterin. Klang nach oben schlanker werden lassen.

## Geschichte 3

### Betty am Morgen

Betty liegt in ihrem Bett, die Sonnenstrahlen kitzeln ihre Nase. Dadurch wird Betty wach. Sie juckt sich an der Nase, gähnt herzhaft und streckt und reckt sich nach allen Seiten.

Heute hat Betty schulfrei und braucht sich nicht zu beeilen. Schon oft hat Betty zugeguckt, wie ihre Mutter morgens ihre Gymnastik macht. Da noch Zeit bis zum Frühstück bleibt, steht sie auf, stellt sich vor den Spiegel und macht große Kreise, von unten nach oben und wieder zurück.

Da kommt ihr Bruder Olli in ihr Zimmer gerannt und fragt sie: „Hast du Lust zum Seilspringen?“ „Au ja“, sagt Betty, zieht sich schnell an und rennt auf den Hof. Dort hat Olli schon das eine Ende des Seils an der Hauswand befestigt. Schon schwingt er das Seil, und Betty springt hinein.

## Korner-Übungen

- mit der Hand in der Luft zeichnen
- herzhafte Formen zeichnen
- sich strecken und lockern

**Schwümmen:** Hände zusammen vor dem Körper von unten nach oben führen und in einer großen Bewegung wieder nach unten. Unten dann Arme und Finger lang machen.

Seilspringen ohne Seil, imaginär. Auch als Spiel möglich: Das Seil beginnt mit Springen, die andere Seite Seilbewegungen und umgekehrt springen.

## Ziel

- Gesichtsmuskeln werden bewegt
- beim Gähnen öffnet sich der Unterkiefer
- Lockerungsübung

Bewegungsübung zur Lockerung der Schultermuskulatur.

Bewegungsübung mit Aktion. Hier sollen die Kinder laut sein, indem sie sich gegenseitig anfeuern, noch höher zu springen.

## Anmerkungen

Grimassen, die die Chorleiterin vormacht, sind für Kinder wichtig. Voraussetzung ist allerdings, dass die Grimassen authentisch wirken. „Wisst ihr eigentlich: Immer, wenn es uns an der Nase kitzelt, denkt jemand an uns.“

Darauf achten, dass die Schultern nicht nach oben gezogen werden. In den Armen, vor allem aber in den Händen und Fingern soll viel Energie spürbar sein und sichtbar werden. Am Besten selber vor dem Spiegel ausprobieren.

Kinder zum Hochspringen motivieren: „Wer kann denn beim Hochspringen sogar die Decke erreichen?“

Manchmal sind die Kinder so in die Geschichte vertieft, dass sie sich zu dritt zusammenschließen und Seilspringen spielen.

## Geschichte 3

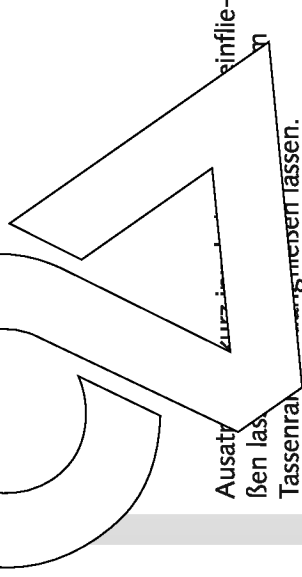
Betty spielt in der Schule oft Seilspringen und ist daher geübt. Olli allerdings nicht. Der ist völlig aus der Puste und schnaubt dreimal kräftig aus.

Da öffnet die Mutter das Fenster und ruft ganz laut: „Frühstück!“ Beide haben Hunger und rennen an den wunderbar gedeckten Frühstückstisch. Es gibt Kakao, der allerdings viel zu heiß ist. Daher müssen Betty und Olli den Kakao erst kaltputzen.

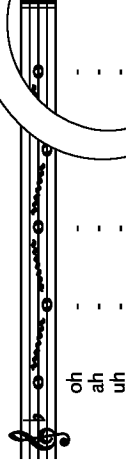
Alle sitzen am Frühstückstisch und Betty muss plötzlich ganz laut gähnen und das auch noch mit Tönen. Die anderen am Tisch kennen das schon, deshalb amüsieren sie sich ein bisschen darüber, weil Betty immer laute Geräusche beim Gähnen macht.

## Atemübungen

Die Übung bedeutet: Offener Mund, Zunge liegt auf dem weichen Gaumen, die Lippen schließen die Schneidezähne ab und ausatmen.



Ausatmen  
Lippen schließen die Schneidezähne ab  
Tassenrand ablegen lassen.



Erreichen des weichen Einsatzes durch weite Mundöffnung vor dem Singen der Vokale. Weder gehauchter noch harter Einsatz.

## Ziel

Nach der Unruhe ist das Ausschnauben eine probate Übung, um wieder Ruhe einkehren zu lassen.

Ruhige Atemführung. Der gehaltene Konsonant soll so ruhig wie möglich fließen, nicht flattern. Führung von der Körpermitte her spüren lernen (Hände in die Flanken legen).

## Anmerkungen

Wenn die Chorleiterin gestisch ihre Gähnstellung anzeigt („Loch vor dem Ohr“), machen alle Kinder ihr das nach. Gähnstellung bedeutet: Unterkiefer weit nach unten geöffnet, dabei entsteht ein Loch vor dem Ohreingang.

Ausatmen gestisch anzeigen. Die Gefahr dieser Übung liegt darin, dass die Kinder den Konsonanten zu lange halten und die Brust einfallen lassen.

Die Chorleiterin sollte darauf achten, wer die Zunge nach hinten aufrollt, und dies dann durch Vormachen korrigieren. Manchmal hilft der Hinweis auf die Zunge im Metzgerladen: vorne schmal, hinten dick. Wenn die Zunge nach hinten gerollt ist, verschließt der dicke „Wulst“ der Zunge das Ansatzrohr.

Carus

## Geschichte 3

Diese Geräusche haben nun auch die Katzen Putti aus ihrer Ecke hervorgelockt. Sie sind durch die Küche geradewegs auf ihren Napf zu.

Das hört sich lustig an: Die Putti schlabbert laut die Milch, die Mutter knabbert laut ihr Knäckebrötchen.

So ein gemütliches Frühstück mit allen kommt nicht oft vor. Wenn es aber vorkommt, ist Betty glücklich. Nach dem Frühstück trällert sie ein Lied vor sich hin: Es handelt von der Sonne, die sie heute morgen so gekitzelt hat.

## Stimm-Übungen

Melodie: F. Trülin; © Carus-Verlag

## Ziel

Atemreflexübung, Kinder konzentrieren sich auf den Text. Bei deutlicher Artikulation erfolgt die Atmung automatisch.

Durch das „Schlu-“ und „mu-“ gelangt der Klang in die vordere Gesichtspartie, in die Maske.

Text und Musik vereinigen sich in der Bewegung.

## Anmerkungen

Hier ist die Kussmund-Stellung hilfreich zum Sprechen von „pf“. Beim Vokal a auf weite Mundöffnung achten.

Manchmal nehmen die Kinder ihr Gesicht in ihre Hände, um so spüren zu können, wie sehr sich die Mundpartie verändert. „In die Rougebäckchen hineingreifen“ deutet die Stelle an, in der der Klang entsteht.

Takt 1 und 2: Kreisbewegung von unten in der Körpermitte beginnend, bei „6.00 Uhr“, Takt 3 und 4: Arme sind bei „11 und 12 Uhr“ angelangt, in der Außenbewegung zurück über Takt 5 und 6: nicht zu schnell nach unten führen, Takt 7: erst hier sind die Arme unten, Takt 8: erste Pause: linkes Auge, zweite Pause: rechtes Auge mit der Hand zudecken, dritte Pause: Hände überkreuzen sich. Durch die Bewegung bleibt die Spannung erhalten.

## Geschichte 4

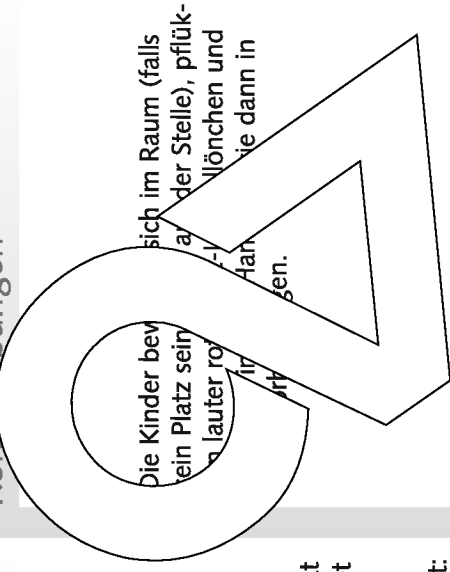
### Im Schlaraffenland

Malin hat bald Geburtstag und bekommt deswegen wie jedes Jahr von ihrer Tante aus Schweden ein Paket zugeschickt mit lauter feinen Sachen zum Essen – dieses Mal auch ein Pustefix. Malin denkt: „Das gibt es auch bei uns zu kaufen. Warum hat die Tante das wohl dazugelegt?“ Sie öffnet den Drehverschluss und pustet so viele Bläschen in die Luft, wie sie mit einem Atemzug kann. Sie traut ihren Augen nicht: Im Nu ist das ganze Zimmer voll mit lauter roten Herz-Luftballöncchen. Malin versucht alle zu erreichen und beginnt zu pflücken.

In dem Moment, als sie zu pflücken beginnt, verdoppeln sich plötzlich alle roten Herz-Luftballöncchen. Malin kann kaum noch etwas sehen vor lauter Herz-Luftballöncchen. Da fallen diese vor ihren Augen nach unten auf den Boden und verwandeln sich dort in einen wunderbaren roten Flausch-Teppich.

Es macht solchen Spaß! Jetzt hüpf und springt sie auf dem roten Matsch-Teppich, und das spritzt nach allen Seiten.

## Körper-Übungen



Die Kinder bewegen sich im Raum (falls Platz sein sollte) und lauter roten Herz-Luftballöncchen. Malin versucht alle zu erreichen und beginnt zu pflücken.

Erst vorsichtig, dann immer stärker tapsen die Kinderfüße vergnüglich auf den weicheren roten Flausch-Teppich. Malin versucht alle zu erreichen und beginnt zu pflücken.

Hopsen und springen, begleitet von der Vorstellung, dass sich Zehen und Fußballen in den Boden eindrücken.

## Ziel

Die Arbeit mit Kindern an deren Haltung, Bewegung und Lockerung ist wichtig. Zu Anfang des Zusamminkommens ist eine Laufübung zum Sammeln geeignet.

- Lockere Körperhaltung
- Vorstellungskraft
- Konzentrationsübung

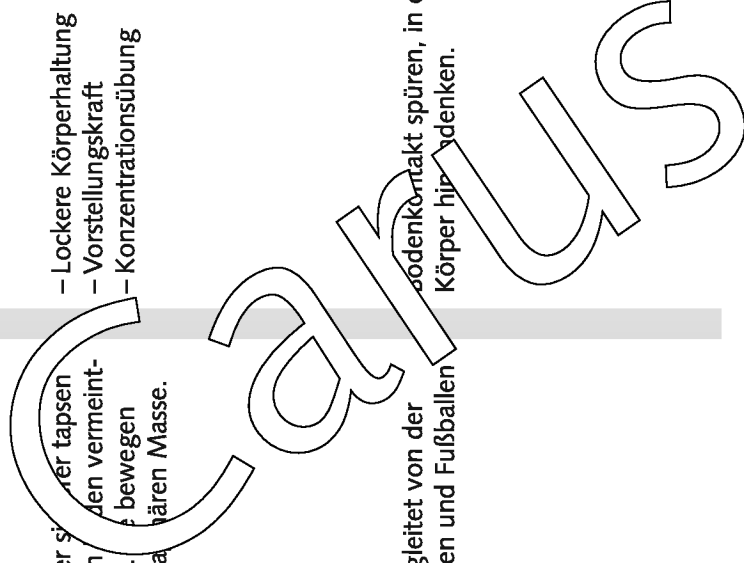
Die Kinder spüren, in den Körper hinein zu denken.

## Anmerkungen

Bei dieser Übung rennen die Kinder oft gleich los. Daher sollte der Hinweis eingebaut werden: „Malin sammelt diese leicht zerbrechlichen Herz-Luftballöncchen und legt sie in einen Korb.“

Beim vorsichtigen Gehen darauf achten, dass die Schultern nicht hochgezogen werden. Kinder spüren gern diejenigen Gliedmaßen, die sie nicht unbedingt mit dem Singen in Verbindung bringen. Eine gute Vorübung für die ganzheitliche Körperarbeit.

Chorleiterin bzw. Chorleiter muss diese Übung vormachen, sonst machen die Kinder nicht mit.



## Geschichte 4

Plötzlich fällt ein Herzballönchen auf Malin's Schulter. Mit einem kräftigen Atemstoß pustet sie das Ballönchen auf die andere Schulterseite und wieder zurück.

Malin versucht, ein Ballönchen festzuhalten. Und tatsächlich: Eines bleibt an ihren Fingern kleben. Aber es klebt so fest, dass sie einen kräftigen Atemstoß benötigt, um es wieder schweben zu lassen.

Und dann passiert es: Eines dieser Herzballönchen landet in ihrem Mund. Sie bewegt es in ihrem Mund hin und her, nach oben und nach unten, öffnet ihren runden Mund und das Ballönchen fliegt wieder heraus. „Ooh, sind die lecker, die schmecken nach Himbeeren!“ Malin versucht es ein zweites und drittes Mal.

## Atem-Übungen

Das macht eine Bewegung, um Ballönchen hochzuschleunigen. Dieses landet auf der anderen Schulter, der Kopf macht eine Halbkreisbewegung mit.

(an... ) sch....t.  
wegung  
lang sein wie

Mit energiegeladener Stößen auf „f“ ausblasen und unmittelbar danach die Spannung herauslassen.

Lippen leicht aufeinander legen, Zunge locker, Mund hin und her sowie nach oben und nach unten bewegen. Danach mit der Zunge im Mund spielen. Immer wieder ein weites „Ooh“ abwärts glissandieren.

## Ziel

Schulterhochstand spüren, um so zu lernen, dass die Schultern unten bleiben sollen.

Langführung des Atems. Bei dem „t“ ein „ta“ denken, so wird der Atemreflex deutlicher erlebt.

Atemreflexübung

Mund-, Lippen- und Zungenbewegungsübung. Gefühl dafür bekommen, wo die Zunge überall sein kann. Weite Mundstellung beim „Ooh“ beibehalten. Weicher Satz.

## Anmerkungen

Schultern bleiben unten. Für den Atemstoß einen kräftigen Impuls aus der Mitte geben. Bei „t“ erfolgt die Landung, körperlich die Abspannung.

Die erste Geste der Chorleiterin muss das Ausblasen anzeigen. Das Einfließen des Atems geschehen lassen. Nur durch spannungsvolle Stöße kann die reflektorische Einatmung erfolgen.

Nach dem „Ooh“ den Hinweis geben, die Mundstellung kurz noch beizubehalten für das nächste Ballönchen.



## Geschichte 4

Irgend etwas ist von dem Ballönchen im Mund geblieben. Malin versucht mit ihrer Zunge, den Rest zwischen den Zähnen herauszubekommen. Dann öffnet sich der Mund wie von selbst und heraus kommt ein „löööönchen“.

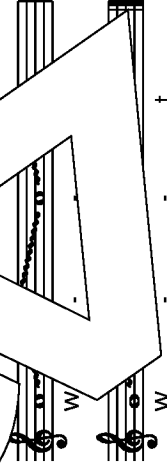
Endlich ist im Mund alles wieder in Ordnung. Malin schaut sich um: Alles ist mittlerweile voll mit vielen bunten Ballönchen, die alle in Herzform herumfliegen. Es gibt einige, die etwas schwerer und lauter sind, sie fliegen nur kurz hoch, um dann bald auf der Erde zu landen.

Die ganz leichten Ballönchen fliegen hoch oben und glänzen im Sonnenlicht in den schönsten Farben. Manchmal berühren sie sich ganz sanft und scheinen dabei zu singen. Malin hört ganz leise Töne:

Malin denkt sich manchmal selbst Lieder aus, und auch jetzt fällt ihr zu dieser Geschichte eines ein:

## Stimm-Übungen

Wegung ein weites „mh“  
Aufmerksamkeit darauf  
einsetzen  
Das „mh“ spürbar ist.  
er Mund zum  
Danach öffnet  
Glissando-“löö“

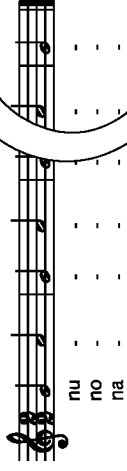


## Ziel

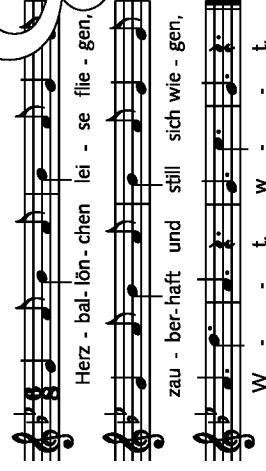
**Glissando-Übung:**  
– im Kopfstimmbereich einsetzen  
– Ausrichtung nach oben beibehalten  
– weiter Mundraum

Stimmhaftes „w“ intensiviert beim Singen die Zwerchfellatmung: Durch das abschließende „t“ spannt das Zwerchfell ab.

## Legato-Übung



## Aufwärts transponieren



## Anmerkungen

Beide Ohrmuscheln mit Händen nach vorne bewegen, so kann jedes Kind sich selber besser hören.

Der Atemreflex wird leichter herbeigeführt, wenn diese Übung mehrmals hintereinander, ohne lange Pausen, wiederholt wird. Auch als Gruppenlied singen lassen:  
1. Zeile = 1. Gruppe  
2. Zeile = 2. Gruppe  
und umgekehrt

Anfangsklinger bei weiter Einstellung ansammeln, Unterkiefer locker, Zunge an unteren Schneidezähnen anliegend, Wiegenbewegung mitmachen lassen.

Carus

## Geschichte 5

### Evanella

Es war einmal ein Mädchen mit Namen Evanella. Sie war allein unterwegs und schließlich verirrte sie sich im Wald: Kein Wunder, denn hier wuchs alles kreuz und quer, und riesige Büsche und Äste versperrten ihr den Weg. Sie brauchte ihre ganze Kraft, um durch das Gestrüpp zu kommen.

Aber was ist das? Während sie das Dickicht mit ihren Fingern wegstreicht, verwandeln sich die kleinen Ästchen zu Gold-Zweigen. Sieht das aber schön aus!

Es wird etwas lichter im Wald, doch was hört sie da? Geräusche hinter ihr lassen sie den Atem anhalten. Sie beginnt, so leise sie kann, loszurennen – erst langsam, dann immer schneller. Plötzlich steht sie vor einem Bach, aber der Steg darüber ist zerbrochen. Wie soll sie hinüber kommen? Mit einem Anlauf springt sie mutig über den Bach und – hat es geschafft!



## Körper-Übungen

Schreiten  
en, dann  
nähen Bü  
gs

bei zuerst mit der ein-  
deren Hand die imagi-  
nen, bei jeder  
-Be- ausatmen.

Berbu  
halten – ausatmen (einatmen) – kurz inne-  
halten – ausatmen – wieder berühren –  
staunen usw. Viermal wiederholen.

Langsam anfangen, auf dem Boden  
laufen, immer schneller werden, um  
dann plötzlich einzufrieren (einatmen).  
Ausatmen, gestisch anfangen. Springen.

## Ziel

Lockerungsübung: der ganze Körper soll integriert werden.

Offener und weiter Mundraum, weite Augen, staunen.

Spannungs- und Entspannungsübung

## Anmerkungen

Keine schnellen Bewegungen zulassen (Hinweis: „dafür sind die Büsche zu dick“).  
Zwischendurch pausieren lassen mit der Begründung, dass diese Arbeit anstrengend sei. So kann der Atem automatisch wieder einfallen.

Aufmerksamkeit wird auf Chorleiterin gelenkt: „Loch vor dem Ohr“ spüren und gestisch anzeigen.

Wie bei vielen anderen Übungen, ist auch bei dieser Übung wichtig, dass die Leiterin die Geschichte während der Bewegungen weiter erzählt.

Kinder fangen oft zu schnell an, indem sie gleich losrennen. Daher diese Übung mitmachen. Gründe zum Rennen erfinden – einfrieren – ausatmen – Atem einfallen lassen.

# Carus

## Geschichte 5

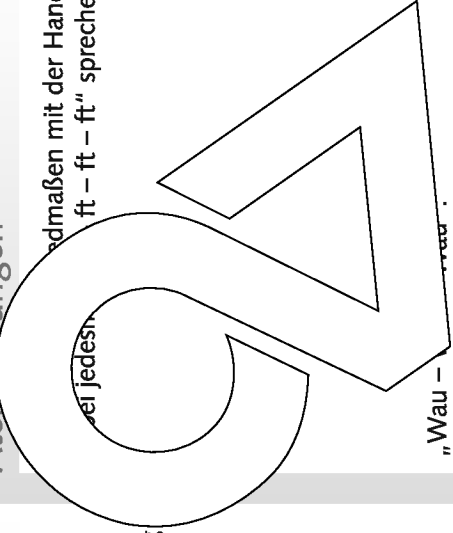
Allerdings ist es am Bachrand matschig gewesen, und der nasse Sand ist so hoch gespritzt, dass Evanella nun voller Matsch ist. Aber mit einer lässigen Handbewegung putzt sie sich die Spritzer weg.

Sie läuft ein Stück und nun ratet, wo Evanella plötzlich steht? Vor einem wunderbaren alten Schlossgemäuer, das so sehr von altem Efeu umrankt ist, dass sie von der Mauer kaum noch etwas erkennen kann. Doch sie wird jäh unterbrochen, denn plötzlich bellt ein kleiner Dackel sie an:

Evanella hat keine Angst, sie streichelt den kleinen Dackel und geht mit ihm in das Schloss hinein. Oben an der Decke sind laute, ungewohnte Geräusche zu vernehmen. Evanella schaut hoch: lauter Fledermäuse, die laut zilpen! So viele hat Evanella noch nie gesehen.

## Atem-Übungen

...maßßen mit der Hand, ft – ft – ft“ sprechen.



„Wau – Wau“  
Kurze energische Stöße, in Dreierfolge schnell ausführen.

## Ziel

Atem fließt reflektorisch ein.

Zwerchfellübung, Atemmuskulatur wird aktiviert, Impuls muss von der Körpermitte ausgehen.



Immer glissando abwärts singen.

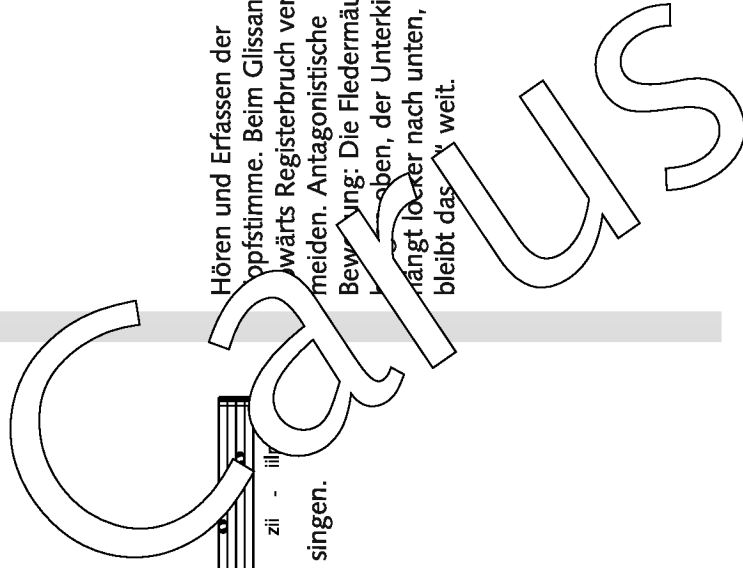
Hören und Erfassen der Kopfstimme. Beim Glissando nach unten abwärts Registerbruch vermeiden. Antagonistische Bewegung: Die Fledermäuse müssen locker nach unten, so bleibt das Maul weit.

## Anmerkungen

Darauf achten, dass wirklich das „t“ deutlich gesprochen wird, nur so kann der Atem automatisch wieder einfließen. Wer diese Übung ausdehnen möchte, kann sich einem Kind noch einmal besonders zuwenden und die Bemerkung fallen lassen: „Da ist noch ein bißchen Matsch, seht ihr?“

Sprechen, nicht singen. Gestisch nehme ich eine Hand und lege sie auf meinen Bauch. Die Kinder sehen meinen Impuls und machen ihn nach. Hinweis: Es handelt sich nicht etwa um einen Bernhardiner, sondern um einen kleinen Dackel (also Bellen im Kopfstimmenbereich).

In meiner Arbeit habe ich festgestellt, dass es die kleinen Gesten sind, die helfen, die Kinder von oben nach unten singen zu lassen. Der gestische Hinweis auf die oben an der Decke hängenden Fledermäuse reicht zum Ausführen aus.



## Geschichte 5

Da geht von rechts eine Tür auf und eine liebevoll aussehende alte Dame mit vielen weißen Locken geht direkt auf Evanelle und sagt:

Liebes Kind,  
komm geschwind,  
bleib bei mir im Schloss.  
Sei bei mir,  
leb du hier,  
ich bin Lilith Voss.

Evanelle ist zwar fasziniert von der alten Dame, aber ganz wohl ist ihr doch nicht. Da Lilith Voss eine aufmerksame Dame ist, entgeht ihr nicht, dass Evanelle ein komisches Gefühl hat. Darum schickt Lilith Voss sie wieder nach Hause – und zwar mit einem Zauberspruch:

Evanelle schließt dabei die Augen und – schwups – ist sie wieder in ihrem Kinderzimmer. Aber hoppla: Was ist das? In ihrem Haar steckt ein dünnes, goldenes Ästchen.

## Stimm-Übungen

li - li - lith,  
la - la - lath,  
lo - lo - loth,  
li - li - lith,  
la - la - lath,  
lo - lo - loth.

transponieren.  
in Halbton

Sing - sa - la - sing, sing - sa - la - sing,  
la - la - la - la - la, sing - sa - la - sing.

E - va - nel - la war im zu Be - such bei Li - lith Voss.  
Was ihr blieb, steckt im Haar:  
Gold wun - der - bar!

## Ziel

Reflektorische Einatmung durch das „th“, dabei muss allerdings der Mund geöffnet sein.

Artikulationsübung, Anzeigen des antagonistischen Gegenzugs: beim letzten Ton in die Knie gehen. Gewinnung von Höhe.

Vertiefung der vorhergehenden Übung: beim hohen Ton in die Knie gehen. Gleichzeitiges Abschlusslied der Schichte.

## Anmerkungen

Erklärung zum unterlegten Text: Lilith Voss hat zwei Töchter, die eine heißt Lalath, die andere Loloth. Das Artikulieren der Explosivlaute im Kindesalter erspart später viel diesbezügliche Arbeit im Kinder- und Jugendchor.

Alle Töne hängen an einem Faden, sind am letzten Ton befestigt. Der letzte Ton soll am Anfang der Übung präsent sein. Gestisch anzeigen, dass die Spannung in der Körpermitte bleibt.

Die Pause in Takt 4 ist dafür gedacht, dass aus dem Haar eines jeden Kindes das „goldene Ästchen“ herausgelesen wird.

## Geschichte 6

### Polly geht in den Zoo

Heute ist Sonntag. Polly schaut aus dem Fenster ihres Zimmers und denkt: „Heute wird ein schöner Tag werden.“ Als sie dann in die Küche kommt, sagt die Mama zu ihr: „Polly, heute gehen wir, Papa, du und ich, in den Zoo.“ Könnt ihr euch vorstellen, was dann passierte? Sie hüpfte durch die ganze Wohnung und freut sich.

Im Auto, auf dem Weg zum Zoo, ist Polly ganz ungeduldig. Sie kann kaum stillsitzen. Endlich aus dem Auto, rast sie auch schon auf den Eingang zu, muss aber immer wieder stehen bleiben, um zu schauen, wo die Eltern bleiben.

Endlich ist das Ticket bezahlt. Jetzt sind sie im Zoo. Als erstes kommen sie zu den Äffchen. Die klettern in den Bäumen umher, springen von Ast zu Ast, auf der einen Seite hoch, auf der anderen Seite wieder herunter.

## Körper-Übungen

Hüpfen, in die Hocke mitbewegen.

Springen, Arme dabei

Schnell laufen mit plötzlichem Stehenbleiben. Hände an die Stirn und schauen, wo die Eltern sind. Mehrfach wiederholen. Chorleiterin muss durch eine Geste oder durch Lautäußerungen anzeigen, wann sie schauen und wann wieder durchlaufen erfolgen soll.

„Affen klettern“:

Die Arme in die Höhe strecken und dabei immer wieder „von Ast zu Ast“ springen.

## Ziel

Lockerung des Bewegungsapparates, Möglichkeit zum Ausatmen geben.

Kontakt mit anderen Kindern, beim Laufen aufeinander reagieren, Kontakt zur Chorleiterin.

Wahrnehmen des Körpers durch Bücken und Strecken. Nach dieser lebhaften Übung zur Ruhe kommen.

## Anmerkungen

Auch wenn diese Übung viel Unruhe erzeugt, macht sie den Kindern noch viel Spaß. Schultern immer wieder loslassen, wenn nötig korrigieren.

Dramatisch erwähnen: „Wo denn nur die Eltern bleiben!“ Nicht etwa bloß: „Wir wollen nun dreimal laufen – schauen – laufen – schauen“ (damit würde der Faden der Geschichte zerreißen).

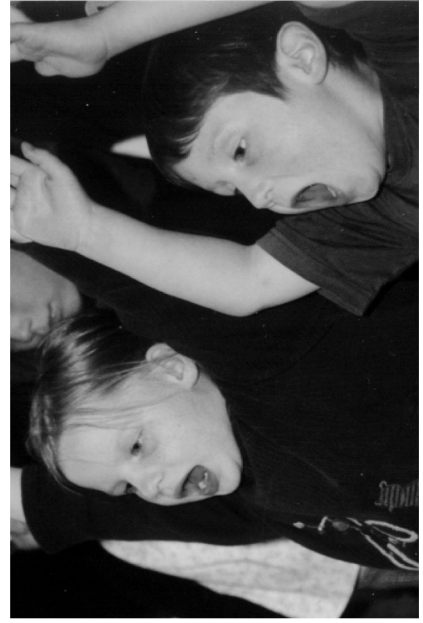
Die Hände sollen am Anfang bei den Füßen beginnen, dabei auf nicht durchgedrückte Knie achten. Die Gefahr besteht, dass die Kinder beim Bücken den Kopf heben, um zu schauen, was die Chorleiterin macht. Daher die Übung erst vormachen und die Kinder zuschauen lassen.

## Geschichte 6

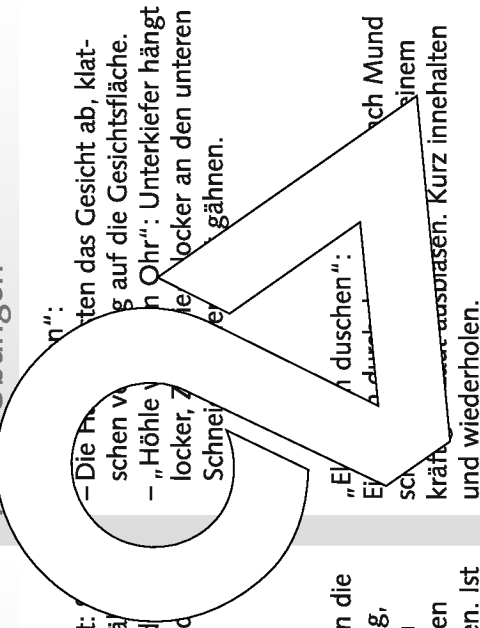
In der Ecke sieht Polly eine alte Affenmutter, die lustige Bewegungen macht: Sie gähnt mit weit aufgerissenem Maul, fächelt mit ihren Händen über ihr Gesicht und kneift sich danach in den unteren Teil der Wangen.

Nicht weit entfernt erkennt Polly schon die Elefanten. Die duschen sich gegenseitig, und zwar so: Sie saugen Wasser durch ihren Rüssel ein und pusten es dann den anderen Elefanten im Gehege entgegen. Ist das faszinierend!

Polly findet es toll im Zoo, sie ist rundherum glücklich. Sie überlegt sich, ob sie später Zoowärterin werden soll. Mittlerweile sind die drei am Schlangenhaus angekommen. Eine riesige Schlange mit wunderbarer Haut kriecht gemächlich im Haus umher, mal zischt sie laut, dann wieder leise.



## Atem-Übungen



„Schlangen zischen“:  
Ssss.....ssss

# Carus

## Ziel

Lockerung und Wahrnehmung des Mundbereichs und des Unterkiefers, der locker nach unten hängt.

Aktivierung der Zwerchfellmuskulatur und -atmung.

Übung zur ruhigen Atemführung, offene Hand zeigt Spannungsverlauf.

## Anmerkungen

Die „Höhle“ allein ist nicht unbedingt ein Zeichen für die Lockerheit im Mundbereich. Das „Loch“ unterhalb des Ohreingangs ist effektiver (sogenannte „Gähnstellung“). Deshalb wird bei dieser Übung viel gähnt.

Dieses kurze „Innehalten“ ist wichtig, damit Zeit zum Lösen der Bauchspannung bleibt.

Einatmungsbewegung in die Körpermitte gestisch anzeigen. Kraft, z. B. mit gehobenen Schultern, wird nicht benötigt. Das Lautwerden wird nur von der Körpermitte her erzeugt.

## Geschichte 6

Auf dem Heimweg kommen sie noch einmal bei den Affen vorbei. Zu ihrem Papa meint Polly: „Ich glaube, die haben Hunger sie rufen so laut, und schau mal, jedes Mal nehmen sie dabei ihre Hände in die Achselhöhle.“

Ganz frei herum laufen die Esel, einer kommt direkt auf Polly zu. Polly ist sich nicht ganz sicher: Soll sie nun Angst haben oder nicht? Da beginnt der Esel zu rufen, aber das klingt eher wie Singen:

In diesem Zoo gibt es einen Turm, und wenn man dort hinaufklettert, hat man einen wunderbaren Blick über den ganzen Zoo. Als alle oben sind, steht die Mutter neben Polly und meint, ihr hätten die Kamele am besten gefallen, ihr Haar hätte so schön gegläntzt.

## Stimm-Übungen

einander“:

Zweimal Wiederholen und dabei jeweils einen Halbton nach oben transponieren.

## Ziel

Staccato-Übung zur Intensivierung des Zwerchfells. Nach jeder Achtel abspannen, erst langsam, dann immer schneller üben.

Legato singen, bei Abwärts-sprünge den oberen Ton „speichern“ (im Kopf behalten), kein „h“ zwischen den Vokalen.

Den weichen Einsatz und den weiten Mundraum des „a“ auch beim folgenden Text beibehalten. Bei der langen „a“-Kette kein „h“ einschieben.

## Anmerkungen

„Bauch-Wackeln“ spüren lassen, indem die Hand auf den Bauch gelegt wird, dieses nur gestisch vormachen. Nach jeder Dreier-Gruppe gut abspannen, Impuls immer vom Zwerchfell ausgehend, Zunge und Unterkiefer locker. Staccatotöne fallen von oben wie Tropfen in den Körper hinein.

Beim Terzsprung abwärts darauf achten, dass das „a“ mit Unterkieferbewegung abwärts gesungen wird. Kopf dabei ruhig halten. Die höheren Töne „von oben greifen“.

Die höchste Stelle soll der obere Hinterkopf sein. Das macht das Kamel so majestätisch.

Beim langen „a“ keinen Druck geben, mit wenig Luft auskommen.



## Geschichte 6

Am Ausgang steht ein kleines Häuschen,  
das ganz bunt bemalt ist. In diesem  
Häuschen sitzt ein Tier, auch bunt. Na,  
ches Tier könnte das wohl sein? Genau  
Papageil! Dieser kann nicht nur spreche  
sondern auch singen:

## Stimm-Übungen

Text: Kurt Hofbauer

Ich  
3

schön-ste Pa - pa-gei, doch  
4

Ma - ma-gei, Drum  
kei-

ich: Gebt mil-  
ne, sonst

zwick ich euch in die Bei - ne.  
X

sonst

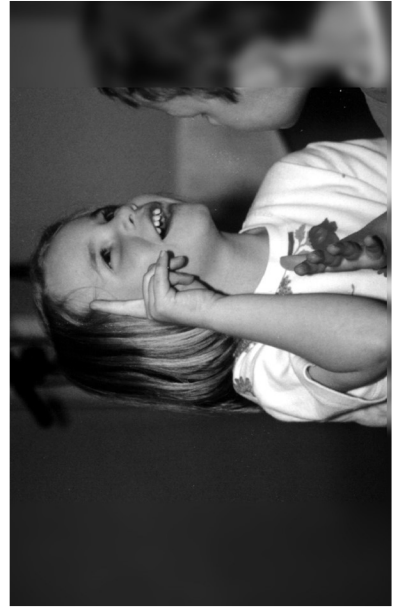
## Ziel

Nach den Übungen ein  
Schlüsslied zum Auflockern.

## Anmerkungen

Bewegungen dazu:

- Takt 1: aufrecht stehen, Hände in die Waagerechte nach außen,
  - Takt 2: mitleidiges Gesicht,
  - Takt 3: bittende Hände,
  - Takt 4: frecher Gesichtsausdruck, spannend.
- Chorleiterin schnippt bei x mit dem Finger.  
Nach dem letzten Textwort („Beine“) in die Pause einen Schnalzlaut oder ein ähnliches Geräusch einfügen.



# Carus



## Geschichte 7

### Die Tiere auf dem Weg zur Arche

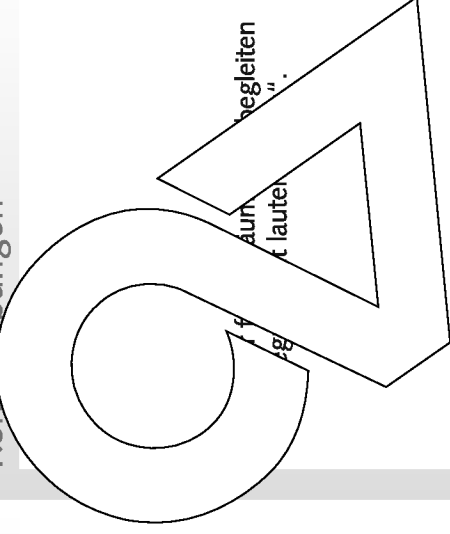
Noah bekam den Auftrag, ein Schiff zu bauen, um sich, seine Familie und alle Tiere vor dem großen Regen zu schützen. Er macht sich auf den Weg in den Wald und fällt dort mit einem großen Beil die Bäume.

Währenddessen werden die Siebenschläfer nach langem Schlaf wach. Sie gähnen, strecken sich und machen ihre großen Augen weit auf.

Und was sehen die Siebenschläfer mit ihren großen Augen? Zwei kleine Wölfe, die schnell an ihrem Haus vorbeilaufen. Erst der eine, dann direkt im Anschluss der andere kleine Wolf.

Die Wölfe sind kaum außer Sicht, da sehen die Siebenschläfer zwei Affen, die sich von einem Ast zum anderen hangeln und sich zwischendrin immer wieder ausruhen, indem sie sich mit beiden Armen vom Ast herunter hängen lassen.

## Körper-Übungen



Gähnen, strecken und Augen öffnen

Die Kinder rennen durch den Raum. Wenn kein Platz vorhanden sein sollte, rennen die Kinder auf der Stelle.

Die Kinder strecken ihre Arme in die Höhe, hangeln sich imaginär von Ast zu Ast und halten die Arme zum „Ausruhen“ in die Höhe gestreckt.

## Ziel

Anregung des Kreislaufs  
Kopfstimmübung  
Stimmbandschlüssübung

Gähn- und Streckübung  
Zauberblick

Anregung des Kreislaufs

## Anmerkungen

Die Kinder werden sofort in das Geschehen miteinbezogen.

Mit dem Öffnen der Augen wird ein bewusstes positives Wahrnehmen gezeigt. Übertreibung wäre hier unangebracht.

Kinder lieben es, sich zu bewegen und zu toben. Hier gibt es die Möglichkeit dazu.

Durch die Streckung erleben sie die Bauchatmung intensiver.

# Carus

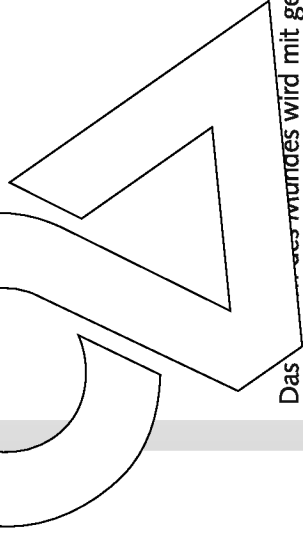
## Geschichte 7

Danach springen zwei Kängurus an ihnen vorbei. Die Känguru-Mutter hat in ihrem Beutel ein kleines Känguru-Baby. Daher springt sie nicht ganz so hoch, wie sie könnte.

Nun machen sich die Siebenschläfer auch auf den Weg und kommen dabei an einem großen Fluss vorbei. Hier entdecken sie zwei Krokodile, die – kurz bevor sie auftauchen – ihren Mund weit aufsperrten, um danach wieder tief unter Wasser zu tauchen.

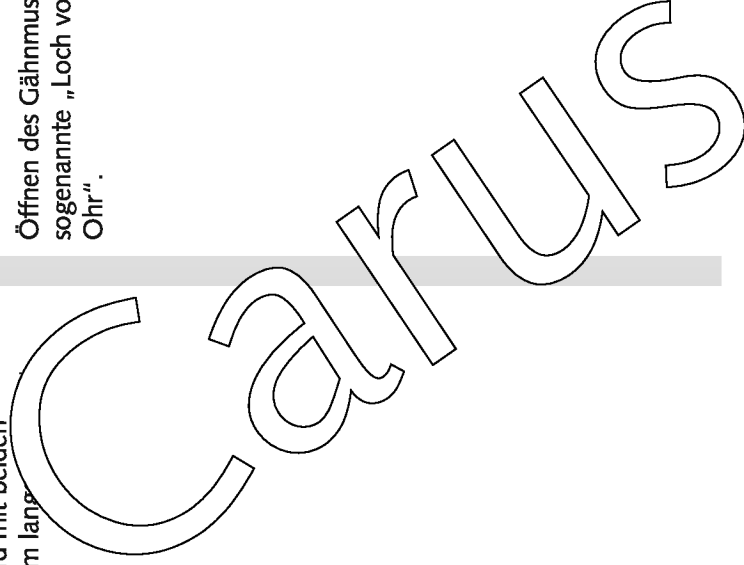
## Atem-Übungen

Das Kind steht im Raum umher und berührt mit einer Hand ihren Bauch.



Das Kind wird mit geöffneten Händen angezeigt.

Das Untertauchen wird mit beiden Händen und mit einem langen Atemzug angezeigt.



## Ziel

Hüpfübung zur Lockerung  
Wahrnehmung der  
Zwerchfellatmung

Langatmungsübung, um  
Spannung und Melodiebögen  
nonverbal während des Liedes  
anzeigen zu können.

Öffnen des Gähnmuskels, das  
sogenannte „Loch vor dem  
Ohr“.

## Anmerkungen

Die Lehrkraft sollte darauf achten, dass die Kinder tatsächlich springen und sich bewegen. Nach einigen Sprüngen legt sie die Hand auf ihren Bauch, denn nur so machen die Kinder es ihr nach und nehmen ihre eigene Atmung wahr.

Beim Einlassen des Atems ist darauf zu achten, dass die Schultern unten bleiben. Das „Untertauchen“ kann verbal unterstützt werden, indem eine imaginäre Anzahl von Metern eingeflochten wird.

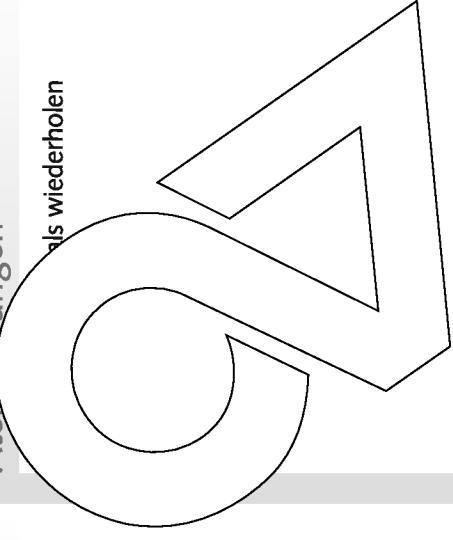
## Geschichte 7

Die Siebenschläfer gehen weiter und sehen zwei kleine Hunde, die sich gerade etwas ausruhen, nachdem sie ganz schnell gelaufen sind. Weil die Siebenschläfer so große und auch gute Augen haben, entdecken sie auf den Schultern der Hunde zwei Flöhe, die zwischen den Schultern hin- und herhüpfen.

Plötzlich entdecken die Siebenschläfer zwei Füchse, die sich hinter einem Strauch versteckt haben, um die kleinen Hunde mit einem kräftigen „Buh“ zu erschrecken.

## Atem-Übungen

als wiederholen



Mehrere „Buhs“ hintereinander mit der Geste von zwei geöffneten Händen zeigen.



## Ziel

Atemreflexübung durch intensives Absprechen des „t“ mit gedachtem „a“ bei geöffnetem Mund und locker im Mund liegender Zunge. Die Zungenspitze berührt die unteren Schneidezähne von hinten.

Stimmbandschlussübung

Innervierung der Kopfstimme und des Zwerchfelles

## Anmerkungen

Durch das gut lautete „t“ – mit einem gedachten „a“ beim Abspannen – wird bei deutlicher Artikulation der Atemreflex ausgelöst.

Diese Übung hilft den Kindern, einen Klang ohne Hauch zu erzeugen.

Carus

# Geschichte 7

Die kleinen Hunde haben sich sehr erschrocken und fangen an zu bellen.

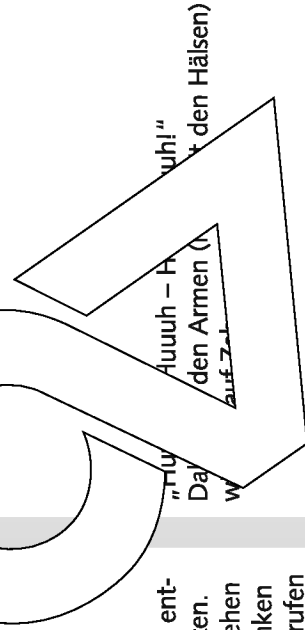
Zwei Giraffen kommen stolz daher und entdecken ihre besten Freunde, die Elefanten. Da sie sich schon lange nicht mehr gesehen haben, freuen sich die Giraffen und winken den Elefanten mit ihren Hälsen zu und rufen laut: „Huh-Huhi!“

Die Elefanten freuen sich auch und singen den Giraffen mit ihren Rüsseln ein lautes Hallo zu! Diese haben übrigens – genauso wie wir – Namen und freuen sich, wenn sie besungen werden.

Viele Tiere stehen nun vor der Arche und sind gespannt, wann sie endlich hinein dürfen. Doch da fehlen noch einige, jetzt muss die Rennmaus aber flitzen und sie suchen.

# Stimm-Übungen

Die kleinen Hunde



Hal - lo, hal - lo, hal - lo, hal - lo  
 Hal - lo, Pe - ter, hal - lo, hal - lo  
 Hal - lo, Lau - ra, hal - lo, hal - lo

1. Schön, dass ihr da seid!  
 2.-3. Schön, dass du da bist!

1 F C F C  
 Die Renn-maus flitzt um - her und

3 F C<sup>7</sup> F 5 Bb  
 fragt sich: „Kommt noch wer?“ Sie schaut sich

F 7 C<sup>7</sup> F 9 C  
 um. Sie dreht sich 'rum. Da kommt ein Kind ge-

F Bb C X  
 rannt.  
 „Wie wirst Du ge - nannt?“

# Ziel

Innervierung der Kopfstimm-lage und des Zwerchfelles

Innervierung der Kopfstimm-lage und des Zwerchfelles.

Lagenausgleichsübung

Spaß und Spannung

# Anmerkungen

Es ist das Bellen von kleinen Hunden, daher sollte Wert auf die Kopfstimm-lage gelegt werden. Oft ist hier der Brummer hörbar, der nun Hilfe benötigt, um in seine Kopfstimm-lage zu gelangen.

Diese weitere Übung zur Innervierung der Kopfstimm-lage kann fakultativ angewendet werden. Die kindgerechte Stimmlage der Kinder liegt im Kopfstimm-bereich.

In dieser Tonlage wird das Kopfgregster, die Kopfstimme angeregt.

Takt 1: mit beiden Händen schnelle Bewegungen  
 Takt 3: Arme zeichnen ein Fragezeichen  
 Takt 5: Hand an die Stirn legen und schauen  
 Takt 7: schnell drehen  
 Takt 9: mit beiden Händen schnelle Bewegungen  
 Bei X zeigt die Erzieherin auf ein Kind und lässt es seinen Namen singen, danach wiederholen alle Kinder diesen Namen.

## Geschichte 8

### Heijanganga

Der kleine Indianerjunge „Schlauer Fuchs“ geht heute mit seinen Freunden zum großen Fluss. Die Sonne scheint und sie können endlich direkt am Fluss eine Hütte aus Brettern, Ästen und Baumrinde bauen. Nach wenigen Tagen sind sie fertig und tanzen einen Freudentanz um die Hütte herum.

Um die Hütte herum haben die Freunde ein Flussbett angelegt. Da es in den letzten Tagen viel geregnet hat, sammelt sich schon nach kurzer Zeit Wasser vom Fluss her. Das gefällt den Freunden, sie springen und hüpfen über das Wasser. Das spritzt gewaltig, und manchmal fallen sie auch absichtlich in den Matsch. Das macht richtig Spaß.

Am Fluss gibt es immer viele bunte Libellen, die direkt über dem Wasser fliegen. Wenn sie sich allerdings bedroht fühlen, heben sie sich sofort hoch und fliegen weg. Die Freunde versuchen, die Libellen in der Luft einzufangen.

## Körper-Übungen

Einführung zur  
Von einem  
in leicht ge  
zürück  
führe  
3. Arr  
4. Wie

Einführung zum Thema „Wasser“:  
Hüpfen und springen, dabei Jauchzer ausstoßen. „Im Matsch stampfen“, dazu mit dem Mund „matschen“: Finger kneifen in die Wangen und bewegen diese her, durch Feuchtigkeit im Mund wird eine Art Matsch-Geräusch erzeugt.

Einführung zum Thema „Luft“:  
Hochspringen und „Libellen tanzen“.

## Ziel

Die vier Elemente:  
Erde, Wasser, Feuer, Luft  
– Übung zur  
Bewegungsfreiheit  
– Lockerungsübung  
– Übung zum Hineinfinden  
in die Geschichte

– aus der Rolle tanzen dürfen  
– individuelle Bewegungen  
zulassen

Den Körper strecken

## Anmerkungen

Schon bei der ersten Wiederholung dieser Geschichte kann man den Text des Liedes sprechen: „Hei-jan-gan-ga ooh“

Bei „ooh“ werden die Arme hoch gehoben.

Aktive Kinder lassen sich hierbei gern hinfallen, wie dies ja auch tatsächlich passieren kann, wenn man im Matsch herumläuft.

Es gibt Kinder, die statt mitzumachen lieber zuschauen. Es bedarf oft nur eines kleinen Zeichens oder eines Blickes, um sie zum Mitmachen aufzumuntern.



## Geschichte 8

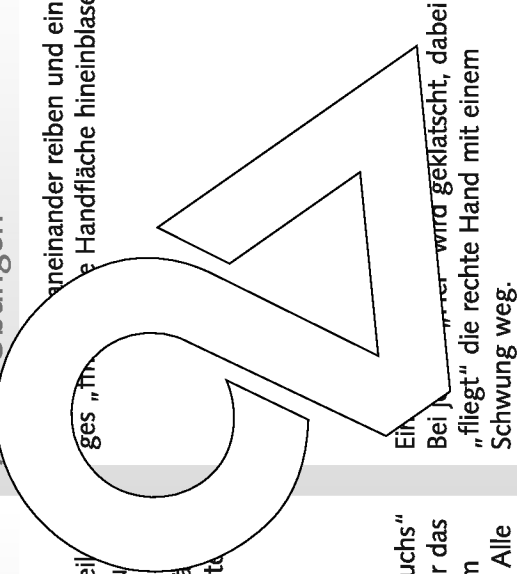
Der Bruder von „Schlauer Fuchs“, mit Namen „Schneller Pfeil“, hat mittlerweile viele kleine Stöckchen für das Lagerfeuer gefunden. Jetzt müssen sie nur noch das Feuer entfachen, indem sie die Handflächen aneinander reiben und gleichzeitig pusten.

Das ist nicht einfach, aber „Schlauer Fuchs“ hat schon oft zugesehen, wie der Vater das macht. Er macht es vor und gemeinsam schaffen sie es: Das Feuer ist entfacht! Alle klatschen in die Hände und ahmen damit das Geräusch des Feuers nach.

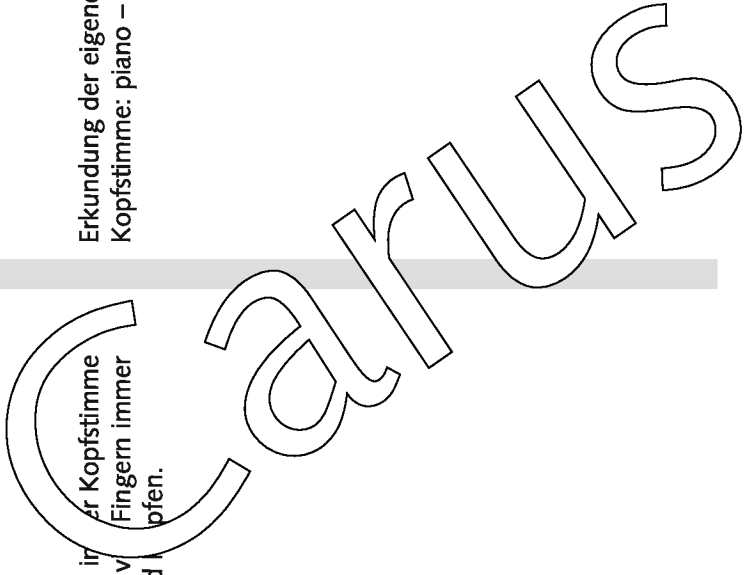
Während sie sich an ihrem Feuerspiel freuen, hören sie von weither den Vater von „Schlauer Fuchs“ und „Schneller Pfeil“ rufen. Sie machen sich bemerkbar mit dem Indianer-Hand-Ruf „UUUUH“. Sie hören den Vater von weit her mit dem gleichen Ruf antworten: „UUUUH“.

## Atem-Übungen

Handflächen aneinander reiben und ein langsames „Hei“ durch die Handfläche hineinblasen.



„Indianer-UUUUH“, in der Kopfstimme beginnen, dabei mit vorgehaltenen Fingern immer wieder an den Mund klopfen.



## Ziel

Ruhige Atemführung

Intensivierung des Zwerchfells durch das „Hei“.

Erkundung der eigenen Kopfstimme: piano – forte.

## Anmerkungen

Oft genügt der Hinweis, dass das Feuer nur dann in Gang kommen kann, wenn man einen „langen Atem“ hat. Während dieser Übung den Fortgang erzählen, damit Übergangslos die nächste Übung angeschlossen werden kann.

Der Schwung „fliegt“ die Silben „-janganga“.

Diese Übung kann auch in Gruppen ausgeführt werden, quasi als Echo. Piano-forte-Wechsel.

## Geschichte 8

Das bedeutet, dass die Freunde ins Dorf zurück müssen. Der Vater ruft alle Bewohner zusammen zum Fest des großen HEIJANGANGA.

Alle Bewohner des Dorfes haben ihre schönsten Kleider angezogen. Alle stehen sie im Kreis und singen ihren Heijanganga-Gesang.

Danach wird gegessen und getrunken: Erdäpfel, Wasser, Feuerquallen, Luftkuchen. Dabei bedanken sich die Indianer bei den vier Elementen nochmals mit ihrem Gesang:

## Stimm-Übungen

The musical score consists of six staves of music in G major, 4/4 time. The lyrics are: Hei - jan - gan - ga, Hei - jan - gan - ga, Hei - jan - gan - ga, Hei - jan - gan - ga, Hei - jan - gan - ga, Hei - jan - gan - ga. The score includes a 'Ref' (Refrain) section and a 'Nach 5. Mal: Fine' section. A large, stylized 'Q' watermark is overlaid on the score.

## Ziel

Weiterführung der vorherigen Übung: Kopfstimme in die untere Oktave führen und damit in den Bruststimmenbereich. Weites „Hei“ am Anfang: Klang hereinholen, Vorübung zum weichen Ansatz.

Erzeugung von Nasen- und Kuppelresonanz.

## Anmerkungen

Zwei Möglichkeiten bieten sich hier an: Entweder die Arme unterstützen die Abwärtsbewegung oder die antagonistische Gegenbewegung wird gewählt, d. h. Oktave nach unten – Hände nach oben führen.

Bewegungen zum Lied:  
Takt 5: „Erde“: Bewegungen der Hände fast am Boden.

Nach Refrain wieder in Takt 5:  
„Wasser“: wellenartige Bewegungen um die Körpermitte herum.

Nach Refrain wieder Takt 5:  
„Feuer“: Hände klatschen jeweils auf der Zählzeit 1 streifend aneinander, eine Hand von oben, die andere von unten kommend.

Nach Refrain wieder Takt 5:  
„Luft“: Arme zeichnen hoch über dem Kopf große Kreise mit leichten Fingerbewegungen in die Luft. Nach letztemaligem Wiederholen des Refrains: Fine. Arme bleiben oben.

## Geschichte 9

### Hille Bille

Nahe der holländischen Grenze wohnt Hille Bille. Sie spielt mit ihrer Freundin Gullu jeden Nachmittag auf dem Bauernhof. Am nächsten finden es beide, wenn es geregnet hat. Dann gibt es viele Pfützen, in die und über die sie springen können. Dabei werden beide so richtig nass.

Nach dem Melken kommt Gullu mit der blechernen Milchkanne, um Milch zu holen. Eines Tages nimmt sie die volle Kanne, wirbelt diese in der Luft ein-, zwei-, dreimal herum, juchzt dabei laut und findet das toll. Gullu kann gar nicht aufhören damit. Dann nimmt sie die Kanne in die andere Hand, und nochmal: eins, zwei, drei. Ein letztes Mal, dann muss sie nach Hause.

Abends muss Hille Bille den Ziegenbock in den Stall treiben. In dem Moment, in dem der Ziegenbock sie bemerkt, beginnt nicht sie den Ziegenbock einzutreiben, sondern umgekehrt: Hille Bille wird gejagt und läuft, so schnell sie kann. Aber sie weiß, wie sie den Bock erschrecken kann, dann nämlich, wenn sie urplötzlich stehen bleibt. Leider nützt das aber nicht viel, denn der Ziegenbock ist nicht dumm.

## Körper-Übungen

- „Pfützen springen“
- „in die Pfützen springen“
- „mit der Pfütze herumspringen“

„Milchschwenken“: Zuerst den rechten Arm in weiten Kreisbewegungen über den Kopf schwingen, bei der Bewegung mit Schwung von unten nach oben ein kurzes „Juuh“ rufen, dann ausatmen. Die Einatmung erfolgt vor der Kreisbewegung. Wiederholung mit dem linken, dann wieder mit dem rechten Arm usw.

Auf der Stelle zu gehen anfangen, sich dabei vorsichtig umschauchen, immer schneller werden und „Stoppi“.  
Spannung aufbauen – mündet in „Stoppi“  
– einatmen – kurz innehalten. Das gestisch anzeigen. Übung wiederholen.

## Ziel

Lockerungsübungen, jegliche Bewegungen ausführen lassen (Hinfallen nicht vergessen).

Nach dem Ausatmen fließt der Atem bei geöffnetem Mund wieder ein.

Spannungs- und Entspannungsübung

## Anmerkungen

Die Spring-Bewegung am meisten ausdehnen, da sich die Kinder hierbei am besten austoben können. Immer wieder Bewegungsabläufe ansagen und mitmachen.

Darauf achten, dass die Knie nicht durchgedrückt sind. Eine große Kreisbewegung über den Kopf hinaus. Die Übung abwechselnd rechts und links ausführen lassen.

Kinder lieben diese Übung, weil es um Spannung und Entspannung geht. Ein dreimaliges Wiederholen erscheint mir angebracht. Darauf achten, dass die Schultern unten bleiben.



## Geschichte 9

Schließlich gelingt es Hille Bille doch, und der Ziegenbock ist im Stall. Danach geht Hille Bille zu ihren Lieblingen, den Pferden. Sie hat immer Karotten in ihrer Jackentasche, mit denen sie die Pferde füttert. Die freuen sich schon darauf, denn laut hört man sie wiehern.

Jetzt wird es allerdings Zeit, die Hühner zu füttern. Diese laufen auf dem Bauernhof frei herum. Hille Bille treibt sie zusammen, damit sie in den Hühnerstall gehen. Das ist nicht einfach, denn einige wollen immer wieder ausreißen.

Die Hühner, die schon im Stall sind, werden von der Mutter gefüttert. Lautes Gegacker erfüllt den Stall.

## Atem-Übungen

Die einatmen  
den Mund, da  
den Pferde-Nü

einanderlegen, durch die  
atmen erfolgt durch  
tern Lippen wie bei

„Ksch“  
unterstützen

## Ziel

Lockerung des Mundbereichs,  
Tieführung des Atems.

Intensive Atemstöße durch  
Explosivlaute.

## Anmerkungen

Wenn beim Einatmen durch die Nase ein Nasenloch zugehalten wird, erfolgt die Einatmung intensiver und die Kinder können durch „Hand-auf-den-Bauch-Legen“ das Heben des Bauchraumes spüren. Übrigens: Beim Liegen auf dem Rücken spürt man die Zwerchfellatmung immer.

Diese Übung mit der Bewegung ausführen: die Hand treibt die Hühner ein.

## Zwerchfell- und Sprachübung

Henne  
Ga - ga - ga - ga

Hahn  
Ki - ki - ri - ki

Hühnchen  
Tok - tok - tok - tok

Henne: Unterkiefer, Zunge locker.

Hahn: Mundwinkel nicht zu weit nach außen lassen.

Hühnchen: gut abspannen für den „k“-Atemreflex.

Die drei Übungen zusammen als auch in drei Gruppen ausführen lassen. Dabei den Hinweis geben, dass es sich um Kleintiere handelt, diese gackern nicht tief, sondern quasi im Kopfstimmbereich.



## Geschichte 9

Und wer läuft die Hühnerleiter nach oben?  
 Natürlich die Katze! Und was für eine: Sie  
 hat vier verschiedene, schön gefleckte  
 Pfoten, einen weißen Kopf mit einem e  
 gen schwarzen Fleck zwischen den Aug  
 und ansonsten einen rabenschwarzen  
 Körper. Von der vielen Kuhmilch, die sie  
 trinkt, hat sie ein ganz weiches Fell bekom  
 men. Auch jetzt scheint sie Durst zu haben;  
 denn sie miaut so, als ob sie etwas Milch  
 möchte:

Hille Bille nimmt sie auf dem Arm mit in  
 den Kuhstall. Dort begrüßen die Kühe sie  
 mit einem kräftigen „Muuuh“-Gesang:

Hille Bille fühlt sich wohl auf dem Land,  
 und manchmal, wenn sie mit ihrem Hund  
 über die Felder strolcht, singt sie laut vor  
 sich hin:

Am nächsten Tag holt Hille Bille Gullu wie  
 der zum Spielen ab. Sie muss dazu in den  
 ersten Stock hinauf. Dabei nimmt sie immer  
 drei Stufen auf einmal. Daran erkennt  
 Gullus Mutter, dass Hille Bille unterwegs ist,  
 und singt:

## Stimm-Übungen

## Ziel

Erzielung des Lagenausgleichs.  
 Das „au“ fördert die  
 Mundraumweite.

Resonanzräume des Kopfes  
 durch den Klinger „m“. Durch  
 das „u“ wird der Klang in die  
 vordere Maske gebracht.

Gewinnung von Höhe und  
 Tiefe durch Transposition

Ausgangspunkt mit geringem  
 Umfang. Grundton bleibt  
 bewusst auf dem Basspart

## Anmerkungen

Die Chorleiterin sollte nicht  
 immer mit den Kindern singen,  
 Zuhören und Mimik sind oft  
 wirkungsvoller.

Bei dieser „Schnuten“-Übung  
 sollte jede Sängerin ihre Ober  
 lippe sehen können.  
 Transponieren

Beim „ö“ einen Kussmund  
 vormachen, Unterkiefer locker,  
 Zunge kann und soll bei allen  
 Vokalen immer die unteren  
 Schneidezähne berühren.  
 Den ersten Ton von oben  
 durch den Kopf in die „Körper  
 säule“ hineinströmen lassen.

Sowohl transponieren als auch  
 in Gruppen singen lassen.

## Geschichte 10

### Mondgeschichte

Eines Abends kann Max einfach nicht einschlafen. Der Mond scheint heute so hell und direkt in sein Bett, als ob es schon früh am Morgen wäre. Max steht auf. Ohne sich die Schuhe anzuziehen, geht er zur Balkontür, öffnet sie und geht hinaus. Da er nur einen dünnen Schlafanzug anhat, ist ihm kalt, und er schlottert am ganzen Körper.

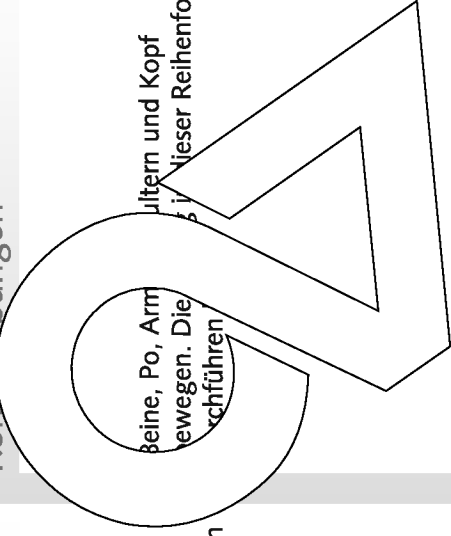
In der Ferne sieht er ein Blinklicht, das immer näher auf ihn zukommt. Er erkennt ein Auto, das aussieht wie ein Mond. Es landet schließlich vor seinen Füßen. Die Tür öffnet sich und ein Mondmännchen kommt heraus, geht auf Max zu und sagt: „Ich heiße Monino und bin gekommen, um dich auf meine Mondreise mitzunehmen.“ Monino gibt Max einen Mondanzug, den Max auch sofort anzieht.

Der Anzug sitzt sehr eng. Max springt einige Male hoch und zieht dabei seine Hose hoch. Passt! Jetzt macht er seinen Reißverschluss zu.

### Körper-Übungen

Beine, Po, Arm bewegen. Die Achsführen

ultern und Kopf dieser Reihenfolge



### Ziel

Lockerungsübung

Anziehen eines „Mondanzugs“: Erst das eine Bein heben und in den Anzug stecken; dann das andere Bein. Hochziehen. Anzugs, beide Arme schlüpfen hinein.

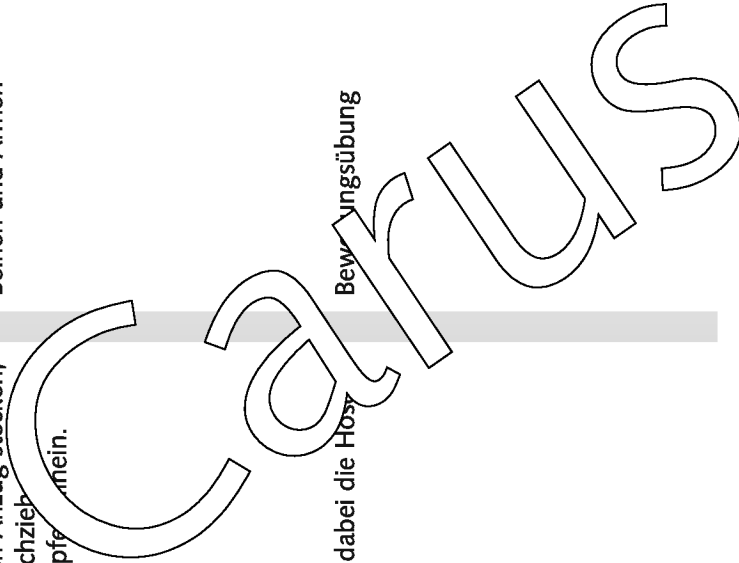
In die Höhe springen und dabei die Hose hochziehen.

### Anmerkungen

Durch viel Aktion werden die Kinder gleich in die Geschichte hineingenommen. Gestisch anzeigen, wann die Übung enden soll, um die Bewegung eventuell erneut ausführen zu lassen. Hier handelt es sich um die Wirklichkeit, bei der nächsten Übung geht es übergangslos in die Phantasie.

Vertiefung der Geschichte. Betonung liegt auf dem „i“ von Monino.

Immer wieder die Kinder dazu ermuntern mit Worten wie: „Ja, fast! Noch einmal!“

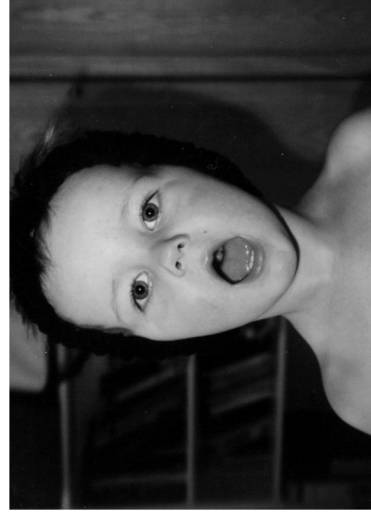


## Geschichte 10

Monino reicht Max die Hand und in diesem Moment passt Max tatsächlich in das kleine Mondauto hinein. Beide steigen ein. Die Tür schließt sich. Monino zählt den Stößen ein: 5-4-3-2-1-sssssss. Und sie heben ab.

Monino erklärt Max, dass sie beide jetzt kräftig mithelfen müssen, damit das Mondauto richtig hochsteigen kann. Monino macht es vor: Max muss kräftig mit den Armen mitpumpen.

Monino sagt, Max könne jetzt aufhören. Da schaut Max aus dem Fenster. Staunend sieht er den Mond immer näher kommen. Auf der Kante des Mondes sieht er das Singmännchen sitzen, das sich gerade ein-singt mit lachenden „Ha's“.



## Atem-Übungen

Zählen der Sprechstimme aus der ersten Zahl aus singend sprechen. Das mit stimmhaften „sss“ wieder mit stimmhafter „stimmhafter“.

Arme ausstrecken und Ellenbogen zum Körper hin und wieder vom Körper weg bewegen, dabei das Geräusch „ft – ft – ft – ft – ft – ft“ erzeugen.

Vorher staunen, dann Mundraum ein weites „Ha“ ansetzen und immer wieder in der Kehle ansetzen und abwärts wandern.

# Carus

## Ziel

Führen der Kopfstimme in den Bruststimmensbereich und wieder zurück.

Intensivieren der Zwerchfellatmung, das „t“ bewirkt reflektorischen Atem.

Erreichen der Tonhöhe im Kopfstimmensbereich.  
Zwerchfellübung

## Anmerkungen

Mit dem Aussprechen der ersten Zahl nicht zu tief und nicht zu laut beginnen, da sonst Gefahr der „Überbrüstung“. Beim „sss“ darauf achten, dass der Unterkiefer locker nach unten hängt und kein Druck vom Hals her entsteht (das „s“ kommt gleichsam aus den Augen, aus der Stirn).

Diese Übung kann man dreimal wiederholen mit der Bemerkung: „Jedes Mal steigen Max und Monino ein Stück höher.“

Das „Loch im Ohr“ spüren, indem die Chorleiterin diese Geste vormacht. Die Zwerchfellfähigkeit sollte deutlich spürbar sein.

## Geschichte 10

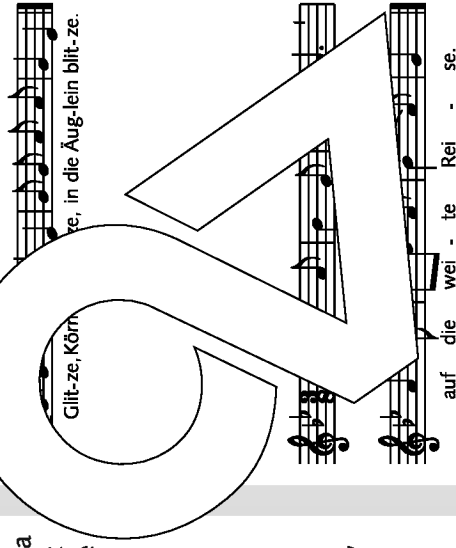
Sie fliegen weiter um den Mond herum. Da entdeckt Max das Sandmännchen, das mit vollen Händen goldenen Sand auf die Erde herunter streut und dabei singt:

Plötzlich kitzelt Max etwas am Ohr. Es ist Monino, er zeigt ihm das Schlafmännchen, das in einer Mondkuhle sitzt und die kleinen Kinder in den Schlaf wiegt und dabei singt:

Irgend etwas kneift Max an der Nase. Er blinzelt mit den Augen und sieht das Sonnenmännchen vergnügt und singend vor sich her hüpfen:

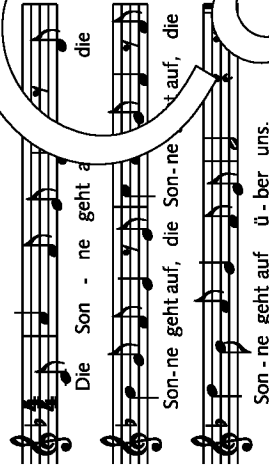
Jetzt reibt Max seine Augen und öffnet sie weit. Aber was hat er in seinen Fingern? Den goldenen Sand vom Sandmännchen!

## Stimm-Übungen

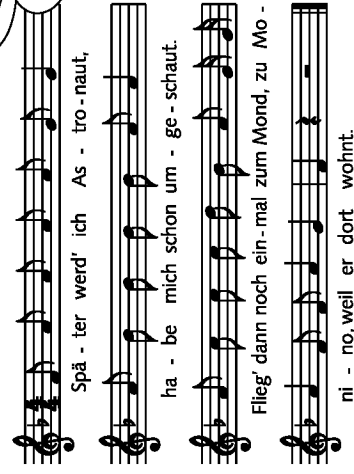


Glitz-ze, Körn-ze, in die Äug-lein blitz-ze.  
auf die wei-te Rei-se.

Bei Wiederholungen jeweils einen Halbton höher singen.



Die Son-ne geht auf, die Son-ne geht auf, die Son-ne geht auf, die Son-ne geht auf, die Son-ne geht auf, die Son-ne geht auf, die Son-ne geht auf, die Son-ne geht auf.



Spä-ter werd'ich As-tro-naut,  
ha-be mich schon um-ge-schaut.  
Flieg' dann noch ein-mal zum Mond, zu Mo-ni-no, weil er dort wohnt.

## Ziel

Staccato-Übung mit hellen Vokalen.

Hereinholen der Töne von oben.  
Bei dem Diphthong bei „leise“ und „Reise“ ein weites „a“ singen.

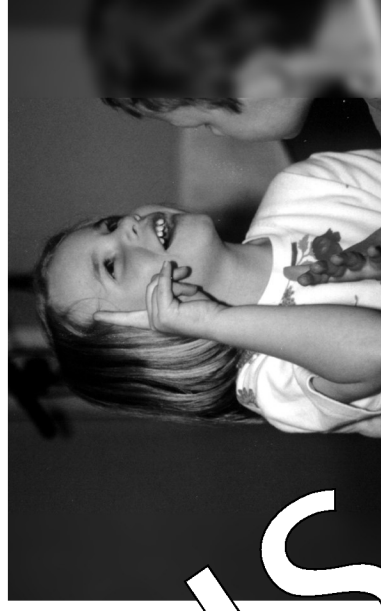
## Lagenausgleichsübung

Bewegung jeweils bei „Die Sonne“ von unten in die Mitte, sodass bei „auf“ die Schulterhöhe erreicht wird. Dadurch ergibt sich eine antagonistische Bewegung. Spitzentöne von oben hereinholen.

## Anmerkungen

Mit weiten, wachen Augen das „i“ singen, nicht in die Breite gehen, sondern Unterkiefer auch hier locker hängen lassen. Bei „glitze“: Sand streuen. Bei „blitze“: Finger macht eine „Blitzbewegung“, vom Auge ausgehend.

Kinder bewegen sich hier gern im Wiegenrhythmus (nicht unterbinden!). Allerdings ist darauf hinzuweisen, dass die Kinder auch singen sollen.





## Kinderhits mit Witz

Songs für Kinder in 21 Bänden

Für 1–2-stg Kinderchor, Klavier, Rhythmusgruppe ad lib.  
nach Texten u.a. von Maik Brandenburg, Irmela Brender, Wilhelm Busch, Matthias Claudius, Babette Dieterich, Theodor Fontane, Johannes Göckeritz, Peter Hammerschlag, Helmut Höfling, James Krüss, Eduard Mörike, Christoph Mohr, Jutta Rath, Joachim Ringelnatz, Peter Schindler und aus der Sammlung „Des Knaben Wunderhorn“.

Diese mehrbändige Reihe gehört zur beliebtesten deutschsprachigen Musikkultur für Kinder aller Altersstufen. Über 150 Lieder, allesamt kleine abgeschlossene Geschichten, die in unterschiedlichen Stilrichtungen vertont wurden, von Rumba bis Foxtrott, von Walzer bis Swing.



## Gruselongs

2 Bände

Für 1–2-stg Kinderchor, Klavier, Rhythmusgruppe ad lib.

nach Texten u.a. von Maik Brandenburg, Babette Dieterich, Robert Metcalf, Eduard Mörike u. a.

In den 36 Liedern der Sammlungen kann man so allerlei schaurigen und lustigen Gestalten begegnen: Den Geistern vom Mummelsee zum Beispiel oder dem tausendjährigen Nachtgespenst, das endlich mal modisch im seidenen Schlafanzug spuken will. Willibald, der Blutwurst-Vampir, holt sich mit einer Knoblauchwurst eine ordentliche Magenverstimmung und Mozart persönlich taucht inmit-ten seiner kleinen Nachtmusik auf und rockt auf einer Geisterparty! Die Gruselieder kann man am Tag und in der Nacht singen, am besten natürlich um Mitternacht, denn da ist Geisterstunde, und das nicht nur auf Schloss Eulenstein! Sie passen an Walpurgis und Halloween genauso wie bei Nachtwanderungen oder am schaurig-warmen Lagerfeuer. Oder einfach immer, wenn's ein bisschen gruselig werden soll.

Band 1 Carus 12.843  
Band 2 Carus 12.844

## Kinderhits mit Witz

- Band 1 Carus 12.808
- Band 2 Carus 12.809
- Band 3 Carus 12.813
- Band 4 Carus 12.814
- Band 5 Carus 12.815
- Band 6 Carus 12.816
- Band 7 Carus 12.821
- Band 8 Carus 12.822
- Band 9 Carus 12.823
- Band 10 Carus 12.824
- Band 11 Carus 12.827
- Band 12 Carus 12.828
- Band 13 Carus 12.829
- Band 14 Carus 12.830
- Band 15 Carus 12.831
- Band 16 Carus 12.832
- Band 17 Carus 12.833
- Band 18 Carus 12.835
- Band 19 Carus 12.836
- Band 20 Carus 12.837
- Band 21 Carus 12.838

Zu Band 3–6 ist jeweils Musik-CD und Playback erhältlich.

### Kinderhits mit Witz 3–6 auf einer CD

Sandra Hartmann, Gesang; Peter Schindler, Klavier;  
Wolfgang Meyer, Klarinette; Markus Faller, Schlagzeug  
Carus 12.819 CD (ohne Playbacks)



## Sing Sang Song II

Praktische Stimm- und Gesangsübungen für 4-12-jährige Kinder in 15 Geschichten, mit zwei Audio-CDs

64 Seiten, Carus 24.012, ISBN 978-3-89948-104-4

Mit *Sing Sang Song II* legt Friedhilde Trüün eine weitere instruktive wie vergnügliche Stimm- und Gesangsübung für Kinder vor. Anhand von spannenden, fantasiebetonten Geschichten, die jeweils auf ein abschließendes Lied zielen, werden die Kinder zu Stimm-, Atem- und Körperübungen angeleitet. Die ersten neun Geschichten sind für Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren, die folgenden für das Schulalter (6-12 Jahre) gedacht. Die CDs enthalten Einspielungen sämtlicher Übungen und Lieder sowie Playback-Versionen.

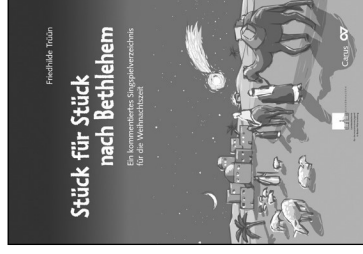
In Vorbereitung:

**Sing Sang Song III** Praktische Stimm- und Gesangsübungen mit Jugendlichen  
Carus 24.042

## Sing Sang Song – Video-Workshop

Carus 24.018/96, DVD, ISMN M-007-09468-3

Veranschaulicht und erweitert wird das innovative Konzept der beiden Bände der Stimm- und Gesangsübung *Sing Sang Song* durch eine DVD. Die erfahrene Stimm- und Gesangslehrerin Friedhilde Trüün erläutert Hintergrundwissen der Kinderchorarbeit und stellt dieses in praktischen Beispielen vor. Mit dieser DVD werden Lehrkräfte im Kindergarten- und Grundschulbereich sowie Kinderchorleiterinnen bereits im Vorfeld der Proben für wichtige Aspekte sensibilisiert und können sich gezielt auf eventuelle Probleme einstellen. So ist diese DVD bestens als Ergänzung zu den gedruckten Bänden geeignet, bietet aber auch für sich eine Bereicherung für die Kinderchorarbeit.



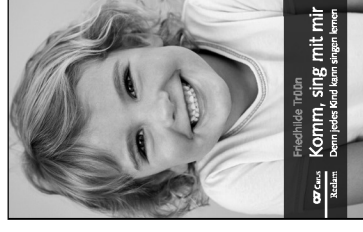
## Stück für Stück nach Bethlehem

Ein kommentiertes Singspiel-Verzeichnis für die Weihnachtszeit

208 Seiten, Carus 24.019  
ISBN 978-3-89948-080-1

*Stück für Stück nach Bethlehem* ist ein kommentierter Wegweiser durch viele bekannte und unbekannte Advents- und Weihnachtstücke. Das Buch will den Verantwortlichen die Vorauswahl der Werke erleichtern und gibt neben Angaben zu Besetzung und Inhalt der Werke auch Hinweise zur musikalischen und textlichen Qualität der Stücke.

„Eine äußerst hilfreiche und bestens aufbereitete Publikation – eine echte Hilfe für die Kinder(Kleinchor)arbeit!“  
*Singende Kirche*



## Komm, sing mit mir

Denn jedes Kind kann Singen lernen

120 Seiten, Carus 24.021  
ISBN 978-3-89948-173-0

Die renommierte Kinderstimmpädagogin Friedhilde Trüün zeigt einfache und leicht zu praktizierende Wege zum erfolgreichen Singen in der Familie und im Kindergarten auf. Ein umfangreicher Teil ist dabei der Frage „Was singe ich mit meinem Kind?“ gewidmet und bietet einen nach Altersklassen strukturierten Fundus an Liedern, Versen und Spielen.

„Dieses Buch macht auf jeder Seite Mut zum gemeinsamen Singen und Vorsingen, und der ausführliche Praxisteil mit Kinderlieder-Klassikern für jede Altersstufe weckt die Lust, sofort damit anzufangen.“  
*Neue Chorzeit*

