



INFORMATIONSBLETT FOLGE 497

Sprechtechnisches Muskel- und Atemtraining Aufbaukurs

(„Stimme macht Stimmung“)

Auffrischung des kleinen Übungs- und Aufwärmprogramms für die Stimme aus dem Basisworkshop.

Dabei werden den wichtigsten Bereichen wie

- dem **Training der Zwerchfeldmuskulatur,**
- **des Beckenbodens,**
- **der Lippen- und Zungenmuskulatur,**
- sowie der **richtigen Körperhaltung** und der **Auflösung und Bewusstmachung von Verspannungen od. Blockaden** welche unsere Stimme blockieren besonderes Augenmerk geschenkt.

Ein wesentlicher Bestandteil im Aufbaukurs ist die praktische Umsetzung:

- Erste einfache Ausspracheregeln werden gemeinsam anhand körperbezogener Übungen trainiert und
- anhand eines selbst mitgebrachten Textes oder einer Textvorlage der Trainerin gemeinsam erarbeitet und pro Teilnehmer vor der Gruppe vorgetragen und praxisbezogen, wie individuell angepasst, korrigiert.

Dabei setzen wir uns mit folgenden Themen auseinander:

- Lampenfieber / Reden vor größeren Gruppen
- Texte spannend vortragen und gestalten
- Nutzbringend Emotionalität in meine Worte legen Gekonntes, präsent es erstes Auftreten

Grundregeln:

die ersten entscheidenden 20 Sek. bewusst für sich verwenden ("ich entscheide wie ich ankomme")

Umgang mit unerwarteten Situationen, bei Versprechern... und Zwischenfällen.....

Wir werden Einzel, in Paaren, Kleingruppen und in der Großgruppe arbeiten.

Mitzubringen:

rutschfeste Socken/Trainingsschuhe und lockere Trainingsbekleidung und eventuell einen kurzen Text (Gedicht, Absatz aus einem interessanten Text)