



### INFORMATIONSBLATT FOLGE 545

## SPRECHSPORT 4all - Inhalte

- Erarbeitung eines Übungs- und Aufwärmprogramms für die Stimme
- Training der Zwerchfeldmuskulatur und Bauchatmung
- reflektorischer Atem
- Sprechen mit Atemstütze / Integration der Beckenbodenmuskulatur
- Training der Sprechwerkzeuge Lippe und Zunge
- die richtige Körperhaltung für optimalen Stimmeinsatz
- Auflösung und Bewusstmachung von körperlichen Verspannungen od. Blockaden welche die optimale Stimmführung blockieren
- Training von Ausspracheregeln anhand körperbezogener Übungen
- Training der Präsenz, Fremd- und Selbstwahrnehmung
- Übung am Text und Vortrags
- Stimmhygienische Maßnahmen

#### **Dabei setzen wir uns mit folgenden Themen auseinander:**

- Freude an der eigenen Stimme haben
- sich Spiel- und Handlungsräume nehmen
- selbst - bewusste Wahrnehmung
- Gefühl für das Gegenüber entwickeln
- Lampenfieber / Reden vor der Gruppe
- Texte spannend vortragen und gestalten
- Nutzbringend Emotionalität in die eigenen Worte legen
- 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/Trainingschuhe, lockere Trainingsbekleidung!