

DA 0461

RS 6.10.03

Regina Bojack

9. Aug. (1000)

# Stimmfit

Einsingen im Chor  
Übungsprogramm  
für 10 Abende

Carus-Verlag 24.007 

Die Deutsche Bibliothek – CIP Einheitsaufnahme

Bojack, Regina:  
Stimmfit : Einsingen im Chor ; Übungsprogramm für 10 Abende / Regina Bojack.  
– 4., rev. Aufl. – Stuttgart : Carus-Verl., 1997  
ISBN 3-923053-51-7

© 1996 by Carus-Verlag, Stuttgart – CV 24.007

4. revidierte Auflage 1997

Vervielfältigungen jeglicher Art sind gesetzlich verboten.

Any unauthorized reproduction is prohibited by law.

Alle Rechte vorbehalten / All rights reserved / Printed in Germany

Titelbild: Bildarchiv der Internationalen Bachakademie Stuttgart  
ISBN 3-923053-51-7

## Inhalt

Zur Einführung .....	3
1. Ziele des Stimmbildungsprogrammes .....	3
2. Voraussetzungen, Möglichkeiten und Grenzen chorischer Stimmbildung .....	4
3. Praktische Hinweise .....	4
Übungsprogramm für zehn Abende	
1. Abend .....	7
2. Abend .....	11
3. Abend .....	15
4. Abend .....	18
5. Abend .....	21
6. Abend .....	24
7. Abend .....	27
8. Abend .....	30
9. Abend .....	32
10. Abend .....	35
Glossar .....	38
Literaturhinweise .....	39
Register .....	40

Regina Bojack erhielt ihren ersten Gesangsunterricht bei Herta Schulz in Stuttgart. 1978 bis 1982 Studium an der Pädagogischen Hochschule in Ludwigsburg (Musik und Deutsch); 1983 Zweites Staatsexamen. Weitere Gesangsstudien bei Sylvia Geszty, Eva Randóva u. a. Stimmbildnerin bei den Stuttgarter Hymnuschorknaben (1984 bis 1989) und seit 1989 beim Knabenchor Iuvenum Stuttgart (CIS).

## Zur Einführung

Das vorliegende Büchlein möchte Chorleitern\* ein Stimmbildungsprogramm mit aufeinander aufbauenden Übungen für die Bereiche Körperbewußtsein, Atmung und Singschulung anbieten, wie sie vor der Chorprobe verwendet werden können.

Das Programm betont den ganzheitlichen Aspekt beim Singen; deshalb werden die Übungen für die drei Bereiche immer gleichgewichtig behandelt.

Oftmals wird das Einsingen aus Zeitgründen vernachlässigt, da gut aufeinander abgestimmte Einsingübungen Überlegung und Zeit erfordern. Dieses Büchlein enthält einen Vorschlag für ein Einsingprogramm in zehn Abenden. Das Einsingprogramm besteht aus dem Erarbeiten eines Repertoires von aufeinander aufbauenden und im Niveau ansteigenden Übungen. Nach einem gewissen Zeitraum ist es möglich, diese Übungen abzurufen und damit die Sänger schnell „in Form“ zu bringen.

Ziel des Programmes ist lockeres und entspanntes Singen mit Körpergefühl. Mit guten Übungen ist es möglich, einen Chor ohne zusätzlichen Stimmunterricht so zu schulen, daß die Singstimme ökonomisch eingesetzt wird und der Chor das Handwerkszeug erhält, auch anspruchsvolle Werke stimmlich zu bewältigen. Selbstverständlich können diese Ziele nicht alle in zehn Abenden erreicht werden. Am Gesamtklang eines Chores sowie der Lockerheit und Beweglichkeit der Stimmen muß immer gearbeitet werden.

Es kann ratsam sein, das Übungsprogramm eines Abends auf zwei oder mehreren Abenden zu teilen, um es so dem jeweiligen Chor anzupassen (siehe praktische Hinweise), bzw. es zur Einführung von Stimmbildung in einem Chor verwenden zu können. Die Übungen können neu kombiniert und an anderen Abenden wiederholt werden. Das Programm ersetzt keine Stimmschulung des Chors, sondern soll die Zusammenhänge von Stimme und Atem beschreiben und verdeutlichen (siehe auch Literaturnotizen am Schluß).

Nicht zuletzt möchte die Autorin dem Chorleiter anregen, die Übungen selbst kreativ umzugestalten.

\* Auf hingewiesen, daß im folgenden der Chorleiter, der Stimmbildner, die Chorleiterin, die Stimmbildnerin und die Sängerin mit eingeschließt.

## 1. Ziele des Stimmbildungsprogrammes

### 1. Körperbewußtsein

Dieses Einsingprogramm ist als ganzheitliche Stimmbildung konzipiert. Körperübungen zur Lockerung der Sprechwerkzeuge sowie Singen sind keine isolierten Vorübungen, sondern sind mit der körperlichen und sprachlichen Rhythmik verbunden. Man müde oder verkrampft sein, kann sich der Atmung nicht entspannen lassen. Die Atmung angeleitet werden, um ein Singen zu ermöglichen. Körperliche Spannkraft und richtige Atmung wirkt sich auf den ganzen Körper positiv aus. Die Sauerstoffversorgung des Gehirns. Da an der Atmung beteiligt sind die sog. Atemhilfsmuskulatur an Hals, Bauch und Rücken. Ein schlechtes Atmen zu Rückenschmerzen, Haltungsschäden, Überbelastungen führen. Normale Physiologie und Anatomie sowie gute Haltung und Atmung ermöglichen ein lockeres Singen. Für die Sängeratmung ist nicht die Einatmung, sondern die Ausatmung von größter Bedeutung. Auf dem Ausatemstrom wird die Stimme getragen. Die Atembalance, d.h. eine elastische Atemsäule mit tiefstehendem Brustkorb und keinem krampfhaften Zurückhalten des Atems, entspricht dabei dem Begriff der Atemstütze. Die Italiener bezeichnen dies als *appoggiare* – *anlehnen*, ein passenderer Ausdruck, denn mit dem Wort *Stütze* verbindet man meist etwas Festes oder Starres.

### 2. Atmung

In der Atmung ist die Ausatmung von größter Bedeutung. Auf dem Ausatemstrom wird die Stimme getragen. Die Atembalance, d.h. eine elastische Atemsäule mit tiefstehendem Brustkorb und keinem krampfhaften Zurückhalten des Atems, entspricht dabei dem Begriff der Atemstütze. Die Italiener bezeichnen dies als *appoggiare* – *anlehnen*, ein passenderer Ausdruck, denn mit dem Wort *Stütze* verbindet man meist etwas Festes oder Starres.

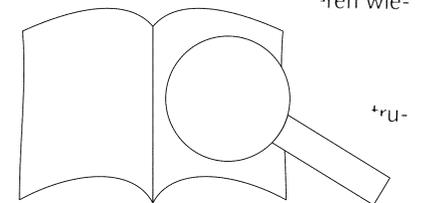
### 3. Aussprache

Weiterhin ist eine kurze Anleitung zu guter Aussprache in das Programm einbezogen. Eine wichtige Aufgabe ist der sog. *Vokalausgleich*, denn er ist gleichzeitig auch Resonanzarbeit. Der Klang einer Stimme wird auf den Vokalen „getragen“. Wir unterscheiden zwischen hellen und dunklen Vokalen. Das Ziel ist, daß jeder einzelne Vokal den anderen Vokalen von seinen speziellen Vorzügen abgibt (beispielsweise das A von seiner Weitung und Weichheit, das U von seiner Rundung und Weichheit) und daß er seinerseits wiederum für sich Gewinn zieht.

### 4. Persönlichkeitsbildung

Stimmbildung kann für jeden Chorsänger eine persönliche Aufgabe sein. Die Stimme zum geforderten Zeitpunkt bereitstellen, sich zu konzentrieren, ein ausgewogenes Singspiel zu gestalten. Deshalb hat Singen im weitesten Sinne auch mit Persönlichkeitsbildung zu tun.

\* Franziska Martienssen-Lohmann, *Der wissende Sänger*, Zürich 1956, S. 428.





5. Bei den Haltungs- und Entspannungsübungen ist darauf zu achten und immer wieder daran zu erinnern, daß jeder nur bis zu dem Punkt, an dem er sich noch wohlfühlt, mitmachen sollte. Korrigieren Sie die Sänger nicht, sondern sagen Sie nur, worauf man achten könnte!

6. Einsingen kann auch bedeuten, daß in vielen Fällen die Begeisterung gebremst werden muß. Lassen Sie immer im Mezzopiano-Bereich singen; die Begeisterung der Sänger drückt sich oft in zu lautem Singen aus. Vermitteln Sie, daß auch mit Begeisterung „gepflegt“ gesungen werden kann. Singen lernen heißt „Hören lernen“.

7. Der Chor sollte immer im mittleren Tonhöhenbereich eingesungen werden. Es genügt, wenn die Sopranstimmen ein- bis zweimal locker bis zum g“ geführt werden. Steht ein Stück mit extremer Höhe zur Probe an, dann sollten die Einsingübungen langsam darauf vorbereiten. Nicht alle Übungen sollen in allen Lagen ausgeführt werden (ungefähre Angabe des Tonumfanges siehe Übungsteil). Brechen Sie nie in extremer Tonlage ab, sondern führen Sie die Stimmen wieder in eine mittlere Lage zurück, denn Hörsingen bedeutet ein Dehnen, Anspannen der Stimmbänder und darf nicht ohne langsames „Warm-singen“ geschehen. Die Umfangsangaben beziehen sich jeweils auf den tiefsten und höchsten Ton der Übung, der erreicht werden soll.

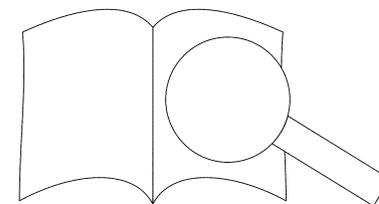
8. Führen Sie die Übungen zunächst langsam, dann schneller aus; die Metronomwerte und die Eckwerte zu betrachten.

9. Achten Sie auf einen einheitlichen Chorklang. Es kann sein, daß Sie deshalb Sänger in seiner Begeisterung, „führen“ zu wollen, dämpfen müssen. Sprechen Sie der Probe unter vier Augen darüber.

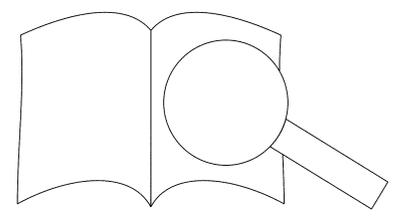
10. Um den Chor zum „Schön-Singen“ zu animieren, neue Bilder oder Vorstellungshilfen ausdenken, damit die Probe lebendiger wird.

11. Vergessen Sie nicht, daß Lob eine große Wirkung hat.

PROBE-PARTITUR  
Ausgabequalität gegenüber Original evtl. gemindert • Evaluation Copy - Quality may be reduced • Carus-Verlag



PROBE-PARTITUR  
Ausgabequalität gegenüber Original evtl. gemindert • Evaluation Copy - Quality may be reduced • Carus-Verlag



Ziele

Übungen

1. Abend

### 1. Abend

#### Körperübungen

Ü 1 im Stehen  
Nachspüren

Mit den Zehen „durch die Schuhe hindurch“ zum Boden Kontakt aufnehmen. Nachspüren, wo

Standkontrolle

Aufrecht stehen, als ob man ein Gefäß auf dem Kopf tragen würde.

Ü 2 im Stehen  
Balance

Auf die Zehenspitzen stellen und die Luft anhalten. Füße senken und  
men, auf die Zehenspitzen stellen usw.

Die Übung ändern: Auf die Hacken stellen und das Gleichg  
Beine ausschütteln.

„Verträgerin“

Haltegefühl immer am Gesäß  
spüren, nie am Hals

Ü 3 im Stehen  
Entspannung  
Lockerung

Leichte Grätschstellung, Oberkörper nach  
linken Seite. Langsam und schnell üben (mit

„Hinteren schauen. Dasselbe zur

die Beine und das Becken dürfen  
nicht mitgedreht werden

Ü 4 im Stehen  
Lockerung

Den Kopf zunächst gut  
te Schulter sinkt und  
ser Dehnung ver  
Atmen nicht

vorstellung, daß das rechte Ohr auf die rech-  
linke Nackenseite langsam gedehnt. Etwas in die-  
selbe Übung nach der anderen Seite ausführen.

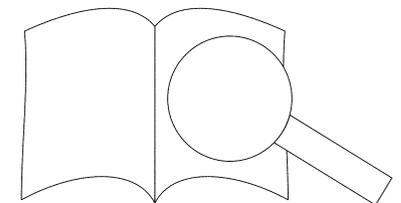
langsam ausführen

Ü 5 im Stehen  
Atmung, dem  
Atem nachspüren

de gehen beim Einatmen (Weitung des Brustkorbes) und beim Aus-  
einmal weitet und das andere Mal zusammenzieht.

hülle legen und nachspüren, ob sich bei tiefer Einatmung die Flanken dehnen und  
in die Ausgangslage begeben.

undhöhe vorstellen und sie einzeln nacheinander ausblasen; dabei den Kopf allmählich von seit  
seitlich links drehen.  
schnell üben.



PROBE-PARTITUR  
Ausgabequalität gegenüber Original evtl. gemindert

Ziele

Übungen

1. Abend

Hinw

Singübungen

Ü 1 Öffnung finden bei wechselnden Vokalen

Mund öffnen wie beim Gähnen, dann singen:

*mp*  $\text{♩} = 56^*$

a - e - i - o - u

a - e - i - o - u

a - e - i - o - u

Ü 2 Resonanzfindung

*mp*  $\text{♩} = 46$

dong dor

halbton

bis etwa

be  
nen

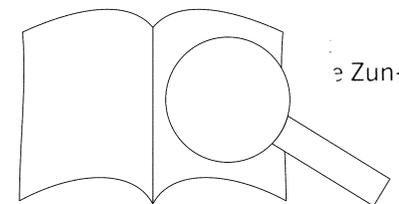
Vokale in die gleiche Weite  
bringen, weicher Stimmeinsatz

beim Dreiklang „innen hoch“  
denken (Gähnstellung beibehal-  
ten), nicht den Hals in die Höhe  
recken

vorher Mund öffnen, dann sin-  
gen

Glockenklang vorstellen  
(dong = große Glocke, ding =  
kleine Glocke). Die Glocke sitzt  
auf dem Kopf und klingt von  
der Stirn an aufwärts

ng am oberen harten Gaumen



\* Metronomangaben stellen ungefähre Richtwerte dar.

PROBE-PARTITUR  
 Ausgabequalität gegenüber Original evtl. gemindert • Evaluation Copy - Quality may be reduced • Carus-Verlag