

## Checkliste – Einsingen

### Körperübungen

- ✓ Am ganzen Körper abklopfen
- ✓ danach ausstreichen
- ✓ sich wie eine Katze strecken und dabei gähnen
- ✓ mit den Händen (bei wenig Platz mit den Schultern) kreisen
- ✓ Hals, Nacken und Kopfbereiche mit den Fingerspitzen abklopfen
- ✓ Unterkiefer ausstreichen
- ✓ die Ohren ausstreichen
- ✓ das Brustbein abklopfen (mind. 20 sec)
- ✓ Zitronen-Löwen Übung
- ✓ Luft durch die Lippen blasen
- ✓ die Zunge dabei zwischen die Lippen geben

### Atmung, Zwerchfell

- ✓ Stossweise mehrmals ein ss zwischen
- ✓ das selbe mit ff-ss-sch
- ✓ die Zischlaute länger halten
- ✓ am Ende ‚ruckartig‘ abspannen
- ✓ bis tief in ‚die Beine atmen‘

### Stimme

- ✓ Mit flatternden Lippen die Stimme von oben nach unten ziehen
- ✓ mit flatternden Lippen einfache Melodien singen (alle Melodien in Halbtonschritten auf- oder abwärts)
- ✓ diese Melodien (mit flatternden Lippen) auf verschiedenen Vokalen singen
- ✓ federnd einfache Melodien auf ‚bobob‘ singen
- ✓ die gleiche Übung auch mit anderen Vokalen singen
- ✓ die gleiche Melodie nach der federnden Version auch mit einer gebundenen Version (ohne den Konsonant ‚b‘) singen
- ✓ auf verschiedenen Vokalen seufzen
- ✓ auf einfachen Melodien seufzend singen
- ✓ mit verschiedenen kurzen Wörtern seufzend singen (z.B. ‚o ja‘ ‚wie schön‘ ‚nur Du‘ ‚warum‘ ‚Schlinge-Schlange‘)
- ✓ auf ‚mjam‘ oder ‚mjom‘ einfache Melodien singen
- ✓ wie eine Ente quaken
- ✓ wie eine Hexe lachen
- ✓ die Rufübung auf ‚ää‘ oder ‚ou‘
- ✓ mit der Vorstellung eines guten Geruches singen
- ✓ mit der Vorstellung eines schlechten Geruches singen