



Starte das Jahr 2023
mit Deiner Stimm-
Transformation!



Neujahrs Challenge ,Das Hohe C‘

steht für:

- **leichtere Höhen und Tiefen**
 - **größeren Stimmumfang**
- **mehr stimmliche Flexibilität**
- **mehr Möglichkeiten mit der Lautstärke**
 - **bessere Intonation**
- **mehr klangliche Möglichkeiten**

4 Webinare

Kuchen: Hohes C



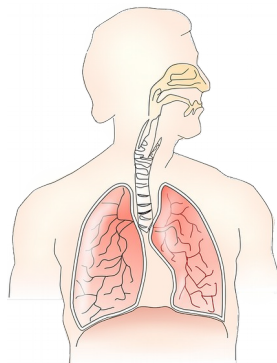
Grundzutaten

Atemstrom (Stütze) Twang (Kehlkopf-Technik)

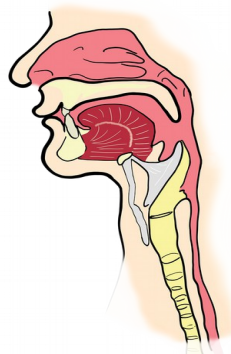
spezifische Zutaten

Klang (Modes), Lautstärke und Tonhöhe, →
Kehlkopfposition + Raum, Vokale

Webinar 1 Die Qualität Deines Atemstromes



Webinar 2 Dein Kehlkopf im Brennpunkt



Webinar 3 verschiedene Klangqualitäten - die Modes

				
Modus	NEUTRAL NICHT METALLISCH	CURBING HALB METALLISCH	OVERDRIVE VOLL METALLISCH	EDGE VOLL METALLISCH
Hauch	Mit Hauch/ohne Hauch	Niemals mit Hauch auf der Stimme	Niemals mit Hauch auf der Stimme	Niemals mit Hauch auf der Stimme
Stimmform		HOLD		
Vokal	Alle	EE (Erd) IE (Ick) OO (Och)	E (Pst) OH (ong-ge)	EE (Erd) E (Pst) O (Ong-ge)
Stärke	Alle	Alle	♀ MAX. 12 ♂ MAX. 12	Alle
Lautstärke	Leise Kann in hoher Stimmhöhe laut sein	Mittel	Laut	Laut
Charakter	Weich	Verhalten	Rufend	Schreiend

Webinar 4 Zusammensetzung des ‚Kuchens‘ zur leichteren Höhe



Hannes Fromhund
Stimme und Gesangstrainer, Chorleiter
On- und Offlinetätigkeit im gesamten
deutschsprachigen Raum
Seminare, Einzel-Coachings, Online-
Kurse
Chor- und Ensembleangebote
international (Venedig)
www.hannesfromhund.com



Webinar 1 – Die Qualität Deines Atemstromes

Atemqualitäten

Atme ein und komme zur Ruhe
Spüre Deinem Atem nach und wenn Du ganz ruhig bist,
atme in folgenden Qualitäten ein:
Frische, Größe, Souveränität, Lockerheit, Aktivität, Bereitschaft für hohe Töne
außerdem: Gesundheit, Neutralität, Gelassenheit, Verständnis

Ruheatmung ↔ gestützte Atmung

Atmung	Einatmung	Ausatmung
Ruheatmung →	Spannung	Entspannung
Gestützte Atmung →	Entspannung (ruckartig)	Spannung (ziehende Bewegung)

Ruheatmung: Bewegung des Brustkorbes fühlen/beobachten

Test mit der Stimme: Bei der Ruheatmung funktioniert meine Stimme: wenig bis gar nicht

gestützte Ausatmung auf sssss: Spannung im Oberkörper spüren

Diese Spannung ruckartig auslassen!

Test mit der Stimme: das ‚aaaaaaa‘ kann kräftig klingen

Wir brauchen für das Stützen ein tiefes Zwerchfell!

Dabei helfen uns die Bauchmuskeln. Diese ziehen in der Gegend unterhalb des

Nabels leicht nach innen.

Dies muss mit einer Bewegung mit Widerstand passieren!

Während dieser Bewegung dehnt sich der Brustkorb und dadurch bleibt das
Zwerchfell tief.

*Formel: Stützen bedeutet das Untenhalten des Zwerchfells
durch Geweitethalten des Brustkorbes
durch nach innen Ziehen der Bauchmuskeln
in einer kontinuierlichen Bewegung
wie gegen einen Widerstand*

„Stützen ist die Fortführung der Einatmung bei der Ausatmung“ (Thomas Hampson)

Trennung Energiearbeit von Positionsarbeit

Zische das sssss mit verschieden viel Kraft/Energie in Deinen (Bauch-)Muskeln.

Egal ob viel oder wenig Energie/Kraft, das Zischen muss immer gleich klingen!

Dadurch trennst Du die Aktivität Deiner Stütze von der Aktivität Deines Kehlkopfes.

Das ist elementar wichtig für einen freien Stimmklang!

Aufgaben

- Zische ssssssss und:
 - ziehe dabei die Bauchmuskeln nach innen
- beobachte dabei die Dehnung des Brustkorbes
 - lass die Spannung ruckartig aus
 - beobachte dabei Deine Einatmung
- Variiere die Energie Deiner Stützmuskeln
- beobachte dabei, dass das sssss konstant leise bleiben soll

Bis zum Webinar 2,

Viel Erfolg und viel Spaß beim Üben!

