

APRIL LESSON 2

Intensiv Belt-Training – Teil 2

In der zweiten Woche lernst du mehr mit der Fiesi-Kopfstimme zu belten.

Tipp 1: Bleibe beim Ä Vokal.

Tipp 2: Kiefer richtig fallen lassen. (Umso höher, umso mehr)

Tipp 3: Denke immer an RUFEN

Tipp 4: Megafon Effekt: Spüre, wo der kleine Ton sitzt und lasse daraus den großen Ton wachsen (crescendo)

Wie genau funktioniert der Megafon-Effekt?

Beim Übergang haben wir schon davon gesprochen, wie du im Staccato kleine Tonsamen pflanzt, aus denen später ein großer Ton werden kann. Diese Woche lernst du vor dem Belting den Ursprungston miniklein zu pflanzen und ihn mit Hilfe des magischen Punkts, der Mundöffnung und der Zungenrutsche wie durch ein Megafon wachsen zu lassen. Du baust quasi ein menschliches Megafon mit deinem Körper, durch die Zungenrutsche, die die Öffnung klein macht und durch den Druck, den du mit dem magischen Punkt aufbaust. Es ist wichtig einen „Grip“ bzw. eine Spannung auf dem Ton zu spüren und ihn sozusagen „festzunageln“, bevor du ihn wachsen lässt.

Fawns Mentaltipp für diese Lesson

Der Mentalbefehl: Befiehl dir selbst, was zu tun ist!

Beispiel: Fawn, du machst jetzt die Zsäh-Übung. Beim Zs läßt du die Luft in Kopfstimmen-Ausatmung fließen. Pflanze den Ton klein.

Bevor du auf das Äh aufmachst, ziehe den magischen Punkt super fest.

Deine Zunge macht eine Rutsche und der Ton wird richtig laut!

Wichtig: Formuliere wieder alles positiv, ohne die Worte „nicht“ und „kein“ zu benutzen. Halte deine Befehle so kurz und knapp wie möglich. Vielleicht hilft es dir zu denken, dass du dich damit selbst motivierst. Du weißt was zu tun ist und brauchst nur eine kurze knappe Erinnerung.



Wozu ist der Mentalbefehl gut?

Diese Mentalübung ist neu. Bisher hast du vor den Übungen Gesangsrezepte gesagt, wie beispielsweise „Ich achte bei der Übung auf die Zungenrutsche. Die Flanken sind fest.“ Manchmal brauchen wir aber Befehle. Stell dir zum Beispiel vor, dass ein Unfall passiert ist und du läufst hin, um zu helfen. Ein paar Leute stehen hilflos herum und du sagst: „Kann bitte jemand die Polizei rufen? Wer könnte sich um einen Krankenwagen kümmern?“ Selten wird jemand sich sofort in Bewegung setzen.

Wenn du aber sagst: „Du rufst die Polizei. Du rufst den Krankenwagen. Du holst Wasser! Du holst das Warndreieck!“ dann klappt das. Denn ein Teil unseres Gehirns reagiert auf Befehle besser und schneller als auf höfliche Bitten. Natürlich sollst du nicht gemein zu dir sein, sondern dir einfach mit Bestimmtheit die Abläufe der Übung befehlen. Benutze dazu deinen Namen und die Du-Form. Dein Botschafter wird dir auch vorzeigen, wie das geht.

Mega Töne mit dem Megafon!

->mp3 -Apr_les2_belt_frau/man_mit /ohne



Als allererstes lege vor den Übungen wieder deinen Belt-Belt an!

Bei den Übungen a) und b) kommst du aus der Kopfstimmenausatmung mit etwas fließender Luft und fallenden Flanken (aber nicht hauchig). Beim höchsten Ton machst du den magischen Punkt fest und beltest das Äh.

a) Zs-Zs-Zs-Äh

Beginne mit fließender Luft, die Flanken fallen, du bist in Kopfstimme. Kurz bevor du auf das Äh aufmachst, festigst du deinen magischen Punkt und spürst, wo die Zunge hinten am Gaumen sitzt. (Beim Zs geht das Zungenhinterteil nämlich automatisch nach oben je höher du singst. Denn wenn die Zunge entspannt ist und der Kehlkopf nach oben geht, kann er diese ganz einfach mit nach oben drücken). Lasse die Zunge genau dort, wo du sie spürst, festige deinen magischen Punkt und mache auf das Äh auf.

Halte das Äh nicht zu lange aus, sondern eher das Zs vorher um alles zu befestigen. Das Äh hältst du kurz, weil die Muskulatur noch nicht stark genug ist um es lange zu halten.

Falls deine Kopfstimme noch nicht so stark ist: Die Beltübungen sind für Flüstertöne nicht geeignet. Höre deshalb dort auf, wo du den Ton noch mit Leichtigkeit in der reinen Kopfstimme erreichst und auch mit festen Flanken in der Mittelstimme. Das Playback geht relativ hoch, damit es sich auch als Training für diejenigen, die sehr hoch singen können, eignet. Es ist aber nicht schlimm, wenn du früher aufhörst, denn jeder ist anatomisch anders. Lieber machst du weniger Belts, aber mit super Qualität, als zu versuchen hohe Töne mit schlechter Qualität zu produzieren. Spüre dich, akzeptiere wo du jetzt bist und vergleiche nicht. Das ist enorm wichtig für diese Übung. Jeder ist wo er gerade ist und das ist gut so.

Jungs: Es ist wieder ganz wichtig, dass du in Kopfstimme / Falsett bist. Pass aber auf, dass dein Kehlkopf trotzdem vorne ist. Dazu benutzt du die fiesi-BeeGees-Kopfstimme. Wenn du aufmachst, kannst du ruhig wieder ein bisschen das Gefühl haben, plötzlich in Bruststimme zu sein. Durch den festen magischen Punkt und durch die Enge hinten am Gaumen (Zungenrutsche) darf etwas mehr Schwere hineinkommen.

b) Pfau-Übung mit H vorher: HngÄh

Bei dieser Übung darfst du klingen wie ein Pfau! 🦚 Du weißt ja mittlerweile, dass der Ton und die Luft für die Mittelstimme durch die Nase kommen sollen. Das ist eine klasse Übung dafür. Du singst ein Hng und pustest dabei durch die Nase. Dann ziehst du den magischen Punkt fest und machst auf das Äh auf.

Männer: Das Hng ist in Bee-Gees Stimme. Integriere das auch in deinen Befehl. Versuche auch bei den tiefen Tönen den Ton klein zu pflanzen und noch nicht in die Bruststimme zu wechseln. Die Belttöne dürfen wie Bruststimme klingen, aber die Töne vorher sollten deutlich Kopfstimme sein.

Beispiel für den Befehl vor der Übung:

Fawn du machst jetzt die Pfau-Übung. Puste auf ein Hng Luft durch die Nase, mache den magischen Punkt fest, stelle die Zunge in eine Rutsche und öffne dann auf ein Äh. Rufe! Der Ton ist ganz ganz klein gepflanzt, verstanden!?

Bei den Übungen c) und d) kommst du eher aus der Mittelstimme und beginnst mit einem leisen Glottisschlag. Es ist wichtig, dass der Glottisschlag leise ist, benutze ihn bitte nie mit Beltlautstärke! Mit dem Glottis und etwas festeren Flanken pflanzt du die kleinen Ursprungstöne ganz leise in Mittelstimme-Ausatmung und lässt diese dann wie durch ein Megafon „explodieren“.

c) M-M-M-MÄh: Hundeweinen-Übung

Bei dieser Übung liegen die Zähne locker aufeinander und die gesamte Zunge ist oben am Gaumen. Mache 4 Ms hintereinander und öffne beim 4. auf ein Äh auf. Bevor du öffnest, ist der magische Punkt nicht engagiert. Du wirst aber spüren, dass die Flanken durch die Staccato-Bewegung ein bisschen hüpfen. Das ist vollkommen in Ordnung. Würden sie sich nicht bewegen, wäre die Luft zu fest. Achte aber darauf, nicht zu viel Luft auszustoßen.

Jungs: Stell dir vor, du wärst der Hund der Bee Gees und weine dein Bee Gees-Weinen ! 🐶 🎵

Beispiel für den Befehl vor der Übung:

Fawn, du machst jetzt das Hundeweinen. Du singst dreimal ein M mit einem Mini-Glottis. Deine Zunge ist oben am Gaumen. Beim vierten Mal machst du mit angespanntem magischem Punkt auf ein Äh auf. Rufe! Die Hundewein-Ms sind ganz ganz klein gepflanzt, leise und in Kopfstimme. Klar?

d) Jä-Jä-Jä-Jä-Jä-Jä

Die letzte Übung ist eine super Vorbereitung auf später, wenn du den Belt in einem Lied benutzt. Denn wenn du ein Lied singst, hast du keine Zeit erst durch ein Hundeweinen oder einen Pfauenschrei den kleinen samengepflanzten Ton zu finden, bevor du den Belt singst. Das würde sich auch etwas lustig anhören 🤪 🤪 🤪.

Durch das J kommt deine Zunge hinten ganz kurz hoch und du kannst dabei den Ton ganz auf die Schnelle pflanzen und dann mit angespanntem magischem Punkt aufmachen. Belte nur beim höchsten bzw. vierten Jä. Die anderen Jäs sind kleiner. Immer wenn du den magischen Punkt anspannst, machst du gleichzeitig deinen Mund noch mehr auf und noch mehr Zungenrutsche. Diese 3 Dinge sollten ganz automatisch gemeinsam stattfinden: Magischer Punkt wird fest + Mund geht mehr auf + Zunge geht richtig hoch.

Zwischen den Jäs brauchst du wahrscheinlich eine Schnappatmung, die alles ein bisschen aufpumpt, so wie bei der „Halt-pass auf-Übung“ in der letzten Lesson.

Männer: mache die ersten Jäs wieder ein bisschen BeeGee-mäßig und lasse erst am höchsten den etwas schwereren und bruststimmigeren Sound mit hinein.

Beispiel für den Befehl vor der Übung:

Fawn, du machst jetzt die Jäjä-Übung. Die Ä Zunge brauchst du für eine gute Zungenrutsche. Benutze das J um den Ton ganz schnell miniklein zu pflanzen. Die ersten Jäs sind ein bisschen weicher aber auf dem obersten spannst du den magischen Punkt fest an und beltest, während du ans Rufen denkst. Du singst alles in Kopfstimme, ohne hauchig zu sein und es fühlt sich super frei, einfach und ohne Stress an. Verstanden? Dann los jetzt!

Fawns Tipp:

Wenn es bei den Jäjäs für dich schwierig ist den Ton klein zu pflanzen oder die Zunge gut in eine Zungenrutsche zu stellen, dann kannst du die Übung auch erstmal auf Hundeweinen machen. Ohne zu Belten, einfach nur um zu spüren, wo der kleingepflanzte Ton sitzt. Achte auch auf das Ä damit die Zunge schön oben steht und nicht nach unten bzw. hinten drückt.

MEIN GESANGSTAGEBUCH



Denke beim Üben bitte daran den Belt-Belt anzulegen. Er wird dir helfen die Spannung besser zu spüren!

Achte auch diesmal wieder auf kleine Übungseinheiten (10-15 Minuten) und mache 5-10 Minuten Pause dazwischen.

In dieser Lesson hast du keine extra Belt-Atemübung, aber du kannst die Pump-it-Übung aus der letzten Lesson nochmal vor dem Üben wiederholen, um die Koordination und den magischen Punkt zu aktivieren.

- 1) Atemübungen (Kopfstimme / Mittelstimme / Bruststimme).
- 2) Vocal Warmup New
- 3) Belt-Belt anlegen und eventuell Atemübung Pump-It wiederholen
- 4) Zs-Zs-Zs-ZsÄh-Übung: befehle dir vorher selbst was zu tun ist.
- 5) Pfau-Übung HngÄh mit Befehl vorher
- 6) Hundeweinen-Übung: M-M-M-Mäh mit Befehl vorher
- 7) Jä-Jä-Übung mit Befehl vorher

Trainingsplan:

	Datum:	Uhrzeit	Trainingseinheit 1	Pause	Trainingseinheit 2
Tag 1					
Tag 2					
Tag 3					
Tag 4					
Tag 5					
Tag 6					
Tag 7					

Deine Notizen:

- Wie hat sich meine Muskulatur und der Magische Punkt gegenüber letzter Woche verbessert?

- Bei welcher Übung habe ich Schwierigkeiten und welche?

- Welche Tipps zum Verbessern kann ich mir selbst geben? (integriere diese auch auf deinem Belt-Blatt und in deinen Befehl)