

## LESSON 8

### Stimmsitzvertiefungen und noch mehr Zungenübungen

In dieser Lesson vertiefen wir das bisher Gelernte. Schau dir also ruhig dazu noch einmal die letzten 7 Lessons an, denn diese werden dir helfen, die folgenden Aufgaben so gut wie möglich umzusetzen. Diesmal machst du ein richtiges Lied....Wow!! Also dann: Los geht's!



### Dein Song-Deine Entscheidungen Mach die Zunge locker und sing!



->mp3 8.1 Zunge (lege/lugu/Zungenspitze)

#### a) Lege

Diese Übung ist so ähnlich wie die Laga-Logo-Übung aus Lesson 4. Durch die Vokale E bzw. U wird es aber ein bisschen schwieriger für die Zunge, die entspannte Position zu halten. Genau wie in Lesson 4 versuchst du nämlich wieder, den vorderen Teil der Zunge ganz ruhig zu halten. Es bewegt sich nur das Zungenhinterteil.

Achtung: Halte deinen Mund schön in die Länge geöffnet und gehe nicht ins Lächeln (kennst du den Film Scream? Genau so!) 🤪

Bei Laga und Logo konntest du die Zunge bestimmt mehr rausstrecken. Das ist beim Vokal E schwierig, denn die Zunge muss ein bisschen nach oben gehen, um diesen zu formen, und daher zieht sie sich auch ein bisschen zurück. Mach es so, dass es sich gut für dich anfühlt und streck die Zunge nur ein bisschen raus, sie muss die Lippe nicht komplett bedecken.

#### b) Lugu

Bei Lugu (bzw. Lügü damit alles schön vorne ist) darf die Zunge sogar hinter der Lippe sein, denn auch hier muss die Zunge sich ein bisschen zurückziehen, um den Vokal zu formen. Bei einem deutlichen U sind die Lippen zu gespannt, um die Zunge tatsächlich entspannt halten zu können. Danke also unbedingt ein Ü!

**c) Zungenspitzenübung: Workout für die Zunge**

Ein Workout für die Zunge? Du hast richtig gelesen. Um die Zunge richtig entspannt zu halten müssen wir sie auch gut koordinieren können und diese Übung hilft dir dabei.

Du singst ein L und nimmst die Zungenspitze abwechselnd vor und hinter die Schneidezähne. Dabei fängst du immer mit der Position vor den Schneidezähnen an.

**d) Dein Song - Entscheidungs- und Praxisübung**

1. Suche dir für diese Übung ein Lied aus das du schon kennst. Es muss kein schweres Lied sein, im Moment geht es nicht um Gesangs- Akrobatik, sondern darum verschiedene Dinge auszuprobieren und Entscheidungen treffen.  
Suche dir ein Lied, bei dem du ein Playback ohne Stimme zur Verfügung hast, damit du auch die Intonation üben kannst. Wenn du ein Instrument spielst und dich gern selbst begleiten möchtest, dann nimm die Begleitung separat auf, damit du dich ganz auf das Singen konzentrieren kannst.
2. Davon bearbeitest du nur eine Strophe und einen Refrain (falls das Lied nicht klar gegliedert ist machst du einfach ungefähr die Hälfte).
3. Drucke dir den Text aus oder schreibe ihn auf. Lasse zwischen den Zeilen genügend Abstand damit du deine Anmerkungen hinzufügen kannst. Den Text benötigst du für deine Anmerkungen. (Am Anfang kannst du dazu deinen Text nehmen, später machst du es dann auswendig.)
4. Nun entscheide welches Stimmregister du wo nutzen möchtest. Bruststimme, Mittelstimme oder Kopfstimme?
5. Es gibt hier kein richtig oder falsch (außer das Hochziehen der Bruststimme, denn das ist definitiv schädlich). Es gibt Sänger von Metalbands die klassische Kopfstimme singen. Why not? Die Entscheidung liegt ganz bei dir, es muss dir gefallen.
6. Das Wichtigste bei dieser Übung ist, dass du klare Entscheidungen triffst und diese dann auch richtig umsetzt.
7. Stelle dir diese Fragen dazu:
  - Was tust du physikalisch, um das jeweilige Stimmregister zu nutzen?
  - Wohin schickst du die Luft?
  - Fließt die Luft und wenn ja wohin?
  - An was denkst du bzw. was stellst du dir vor?
  - Wie ist der Mund? Die Zunge?
  - Machst du einen Gaumenbogen?Male auch ein paar kleine Bilder dazu. Es ist am besten sowohl zu schreiben als auch zu zeichnen, damit jeweils andere Bereiche deines Gehirns angesprochen werden und du somit alles viel besser und schneller verinnerlichen und umsetzen kannst.

Übe nun dein Lied und setze deine Entscheidungen um.

Mach dich nicht verrückt. Du weißt genug, um gute Entscheidungen zu treffen und diese richtig umzusetzen. Du wirst es richtig gut machen!

Bevor du den Song singst, führst du nun noch ein Selbstgespräch, in welchem du sagst was für ein Lied du singst, welche Entscheidungen du getroffen hast und was du tust, um diese auszuführen. Wiederhole auch hier wieder die Zungenposition, Flanken, Luft oder Luftströmung und den Stimmsitz bzw. das Register. Viel? Ja, klar, aber die Werkzeuge hast du ja zur Hand und du bist ja hier, um weiterzukommen, richtig? YESSSSSS!!! 🏆



### Fawns Mentaltipp für diese Lesson

Bevor du den Song singst, führst du ein Selbstgespräch in welchem du sagst:

- A) Was für ein Lied du singst
- B) Welche Entscheidungen du getroffen hast und was du tust, um diese auszuführen
- C) Wiederhole auch hier wieder die Zungenposition, Flanken, Luft oder Luftströmung und den Stimmsitz bzw. das Register.

Viel? Ja klar, aber du hast alle Werkzeuge zur Hand, um es richtig gut zu machen.

Trau dich! Es gibt keine falschen Entscheidungen. Dein erster selbst erarbeiteter Song...er ist zu DEINEM Song geworden...YAY 😊



In dieser Lesson hast du ein neues Vocal Warm-up bekommen. Dafür brauchst du dieselbe mp3 wie am Anfang, aber du kannst mit den neuen Übungen noch besser alles üben was du bisher gelernt hast (zum Beispiel die Flankenhaltung und die Zunge)

Und es macht auch noch total Spaß! 😊

Falls dir beim neuen Einsingen etwas nicht klar ist, frage einfach nochmal in der Gruppe. Dieses Einsingen wird dir helfen, alles was du schon gelernt hast besser und schneller umzusetzen, denn du kannst das Gelernte schon in dein Warm-up integrieren. Wenn du alle Atemübungen plus Tuchübung und das Warm-up täglich machst, hast du in 10 Minuten schon sämtliche Register durch und deinen neuen Trampelpfad noch weiter befestigt. Es ist immer gut alles zu wiederholen, damit du das Gelernte nicht nur im Gedächtnis, sondern auch in der Muskulatur und Koordination speicherst. Ab und zu kannst du dann noch eine Bruststimmenübung mit dazunehmen, aber meistens ist dieser Teil der Stimme ohnehin schon ausgeprägter als der Rest. An Tagen, an denen du keine Zeit hast, einzelne Übungen zu wiederholen kannst du also mit den 10 Minuten einsingen schon Luft, Zunge und Flanken trainieren.

- 1) Atemübungen (Kopfstimme / Mittelstimme / Bruststimme)
- 2) Tuchübung
- 3) Vocal Warmup New
- 4) Lege-Lagu und Zungenspitzenübung
- 5) eventuell und je nach Zeit Übungen, die du noch nicht so gut kannst (schreibe hier auf, welche du machst)
- 6) Mentalübung (als Vorbereitungen für deinen Song)
- 7) Songpassage deines Entscheidungs-Songs
- 8) eventuell andere Liedpassagen, die du noch nicht so kannst (nenne diese hier)

Stelle dir dann folgende Fragen:

- Mit welcher Übung / welchen Übungen habe ich Schwierigkeiten und welche?
- Welche Übungen habe ich aus den vorherigen Lessons integriert und warum?
- Was viel mir bei meinem Song besonders schwer und warum (falls du das weißt)
- Was kann ich besser machen bei meiner nächsten Übungseinheit?

Es ist toll, dass du dein Tagebuch so gewissenhaft führst 👍. Ganz wie ein Profi!! YAY!