

WAS

WIE

WARUM

Strecken
Arme / Fersen

gegenläufig
li/te rel li

Längung der
Wirbelsäule

Nackten
dehnen

Li / Rel
Mitte vorn

Mobilisierung d.
Kehlkopfaufhäng.

Schultern

- bis zu den
Ohren ziehen
- Schulterblätter
Zusammen

Brustkorb-
aufrichtung

Auf- u.
Abrollen

Schnell
langsam

→ Kreislauf
→ gute Aufrich-
tung / Stand

Schultern
kreisen

einzel
Zusammen
gegenläufig

Abbau von
Verspannungen

4/4

f s sch

Kurz

knackig
präzise

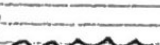
Zwerchfellakti-
vierung / Atmen

Einatmen

Arme über
Kopf
Schwung

Tief- / Flanken-
atmung

Ausatmen

auf
"s" 
"stopp / weiter /
halten / raus"

Ausatmen-
kontrolle

(Schweres mit "sch")

MERKE: JE EXTREMER DIE TAGESZEIT ODER
JE HÖHER DIE KÖRPERL. BELASTUNG
DESTO AUSGIEBIGERE KÖRPERARBEIT.

WAS

WIE

WARUM

"br"

lippen flattern

Beläge von Stimme entfernen oder Entspannung

w s ju

federn
Stimmhaft
Mittellage

Stütze / Atmung

m n/ng

• Cluster < >
• Cluster gemeins.
Ton finden

Resonanz

ju - o so - a

leise
abwärts!

Legato
"Kopfstimme"

3er So ja so ja so ja / ja-so / wie-so

tänzerisch

weicher höher
Einstieg, sichere
Führung

maiaiaiaia
niaiaiaia

locker

vokal ausgleich
kolossal

nu

Dartpfeil

lockere Höhe

su - so - sah - ne

federnd
Schwung

vorbereiteter
Hochton

ju - a - ü

nicht
nachdenken

optimale
Höheneinstellg.
(bei gesunder Stimme)

ja so ja so ja so

evtl. mit
Wasserball
Clubessel bei
Hochton

Höhe

nu

glissando
leise
abwärts

"Ableiten"

MERKE: MITTELLAGE zum Einstieg
ZUERST TIEFE
DANN HÖHE trainieren!