

Anregung für eine Stimmbildungsaktivität zur Winterversion

Inhaltliche Anregung	Aktivität	Stimmbildnerischer Aspekt
Es ist kalt, du reibst die Hände gegeneinander und reibst deine Wangen, stampfst mit den Füßen und klopfst den Schnee ab – an den Oberschenkeln und an den Armen.	→ ausführen	Körperwahrnehmung
Du stapfst langsam bergauf.	intensiv ausatmen auf „ffff“- „ffff“-“ffff“ und durch die Nase wieder einatmen	Aktivierung des Zwerchfells
Jetzt bist du oben angekommen und du bringst dich in Position für die Abfahrt (in die „Abfahrts-hocke“ gehen).	→ ausführen	Körperspannung
Schon geht es bergab und du rufst jubelnd immer wieder „ui“.	Glissando abwärts auf „u-i“	Lagensausgleich Vokalausgleich
Unten angekommen rufst du deinen Freunden zu.	„Hey, du“	Übergang in die Liederarbeit