



Herr Bst

Warm-up für Körper und Stimme: Herbstgeschichte

Erzählung	Aktivität	Ziel
Herr Bst spaziert durch eine bunte Herbstlandschaft. Mal geht er etwas schneller, mal etwas langsamer. Dann bleibt er stehen, um mit seinen Farben zu klecksen. Er kommt an einem Apfelbaum vorbei, an dem knackige Äpfel hängen. Um einen Apfel zu pflücken, muss Herr Bst sich weit nach oben strecken. Den Apfel steckt er in seine Tasche	durch den Raum gehen schneller gehen langsamer gehen stehen bleiben Arme und Hände locker ausschütteln („klecksen“) sich strecken, beide Arme nach oben, auf den Zehenspitzen stehen	Körperaktivierung und -lockerung
Herr Bst geht weiter, und sein Blick fällt auf einen Baum, der sich langsam im Wind bewegt.	Beine hüftbreit, sicherer Stand, leichte Pendelbewegung mit dem Oberkörper nach rechts und links, dann nach vorne und zurück. ➤ Auch kreisende Bewegungen sind möglich ➤ Die Bewegungen werden immer kleiner, dann in der Mitte einpendeln	einen sicheren Stand finden
Ein angenehmer Herbstgeruch liegt in der Luft: Es riecht nach reifen Äpfeln, feuchtem Laub und nach Pilzen.	genussvoll einatmen, lang und gleichmäßig ausatmen	Tiefatmung
Noch immer weht der Wind. Viele Blätter bewegen sich: Zuerst ganz sanft, dann bläst der Wind die Blätter in kräftigen Böen in die Luft.	Gleichmäßiges Blasen auf ein möglichst großes Herbstblatt (z. B. Ahorn, Platane), das etwa 15-20 cm vom Mund entfernt gehalten wird Mehrmaliges kurzes und kräftiges Blasen auf die Blattfläche	gleichmäßige Ausatmung Atemreflex, Zwerchfellatmung
Herr Bst erinnert sich an den Apfel in seiner Tasche. Er holt ihn heraus, beißt hinein und kaut genussvoll. „Mmmmm, der schmeckt richtig gut!“	Kaubewegung „Mmmmm“ möglichst stimmhaft und „genussvoll“ mehrmals sprechen	Lockerung des Mundbereichs Förderung der Resonanz durch Klinger



Blätter tanzen im Wind. Ein Blatt beobachtet Herr Bst ganz genau. Mit kleinen Bewegungen fliegt es abwärts und aufwärts.	Darstellen des Melodieverlaufs des Refrains in zweiktaktigen Einheiten („Luftschrift“) ➤ Dabei Melodie bei jedem Durchgang auf eine andere Silbe singen („no“, „nu“, „na“) und den unterschiedlichen Schluss der beiden Phrasen beachten (letzte Note in Takt 9 und Takt 11) Anschließendes Singen auf den Text des Refrains: „Ja suna luna ja.“	Vokalausgleich, Intonation
Ein anderes Blatt fasziniert Herrn Bst besonders: Es ist ein kleines Blatt, das vom Wind schwungvoll in die Höhe getragen wird. Nach und nach entfernt es sich immer weiter, bis der Wind es weit weggeblasen hat.	Die ersten drei Töne des Liedes (Melodie von „Herr Bst“) singen:  1. Herr_ Bst ➤ den letzten Ton möglichst locker und leise singen ➤ mehrmals wiederholen (erst auf „no“, dann auf den Text „Herr Bst“), dabei immer leiser werden	Lockerheit der Stimme beim Singen in die Höhe



Diese Übungen sind eng angelehnt an:
Lutz, J. (2015). Herr Bst geht durch das Land. Ein Herbstlied der bunten Farben und leisen Töne. In: *Grundschule Musik 75/2015*, S. 8 - 12
Prof. Dr. Julia Lutz, Folkwang Universität der Künste Essen /
Institut für Musikpädagogik der Ludwig-Maximilians-Universität München

