

Körperhaltung

Die Körperhaltung ist eine wichtige Voraussetzung für gutes Singen. Die Atmungsorgane müssen genug Platz haben, damit die Sänger tief ein- und ausatmen können. Der Körper muss im Gleichgewicht sein, d.h. dass der Kopf auf den Schultern ruht und keine Spannung als Ausgleich für eine schlechte Haltung entsteht. Außerdem sehen gute Chöre immer auch gut aus! Wir haben noch nie einen guten Chor gesehen, der sowohl bei den Proben als auch bei den Auftritten nicht auf eine gute Haltung geachtet hätte. Da ein Bild mehr sagt als tausend Worte, schauen Sie sich das Konzept einer guten Haltung, sowohl im Stehen als auch im Sitzen, jetzt einfach an.

Haltung im Stehen *ohne Noten* - Vorderansicht

Im Stehen sollten die Sänger darauf achten, dass der Brustkorb gerade ist, die Füße etwas auseinander stehen, die Arme bequem herunterhängen und der Kopf aufrecht gehalten wird (als ob er von einer Schnur an der Decke gezogen würde – vgl. „Marionettenhaltung“, S. 14). Die Hände sollten entspannt und locker sein, wenn sie keine Noten halten.

gut



schlecht



gut



schlecht



Haltung im Stehen *ohne Noten* - Seitenansicht



1

In dieser Übung steht der **Vokal „o“** im Mittelpunkt, damit er im ganzen Chor einheitlich klingt. Außerdem hilft sie, die **Kopfstimme** nach unten zu führen. Probieren Sie die Übung auch mit anderen Vokalen, z.B. Ju, Ji und Je. Das „J“ erlaubt eine gute natürliche Ansprache. Vermeiden Sie Verschlusslaute; das Ziel dieser Übung ist die Konzentration auf Vokale und nicht auf die Diktion.

2

In dieser Übung wird eine **Vokalkombination** in einer absteigenden Tonleiter gesungen. Warm-Ups mit nur einem Vokal sind zwar ebenfalls in Ordnung, doch sollten auch mehrere Vokale in einem Warm-Up miteinander kombiniert werden. Wie in Warm-Up 1 erlaubt das „J“ eine gute natürliche Ansprache. Diese Übung sollte zunächst leicht angestoßen (vielleicht mit einem Akzent auf jedem Ton) und anschließend mit einer gebundenen Phrasierung gesungen werden.

3

Das Ziel dieser Übung ist, die **Kopfstimme** nach unten zu führen. Sie enthält mehrere Vokale, denen meist ein **plosives „p“** vorangeht. Der Halbtonschritt zwischen „-te“ und „per-“ sollte korrekt gesungen werden. Die zweite Textzeile kommt auch in Warm-Up 53 vor.

4

In dieser *englischsprachigen Übung* wird die **Zunge** richtig gefordert. Das „wee“ wird mit einem „u“ auf den Lippen und einem „i“ im Mund gebildet. Wenn die Sänger dies können, müssen sie zur Bildung des Vokals „o“ einfach nur den Kiefer und die Zunge fallen lassen. Außer dem Fallenlassen des Kiefers verändert sich der Mund äußerlich kaum. Tipp: Wenn Sie auf die Bildung des Vokals „ee“ („i“) achten, entsteht das „o“ praktisch von selbst.

5

Diese Übung ist eine gute **Einstiegsübung** für die Probe. Die Kopfstimme verläuft zum Vokal „u“ abwärts, und die Bruststimme wird nicht nach oben gedrückt. Sie können auch andere Vokale verwenden oder mit Summen beginnen. Denken Sie beim Summen daran, dass die Lippen zwar geschlossen sind, die Zähne sich im Mund aber nicht berühren.

Jo jo jo jo
Ju ju ju ju
Ji ji ji ji
Je je je je

Ju ja ju ja ju ja ju ja

1. Pa - pa packt Pa - ke - te per - fekt ein.
2. Ma - ma macht mir mei - ne Mar - me - lad.

Wee - o wee - o wee - o wee - o wee.

1. Nu nu nu nu nuh.
2. Nuh noh nuh noh nuh.
3. Mm

65

Ein bekanntes mehrstimmiges Warm-Up, mit dem der Chor effektiv lernt, die Töne richtig zu treffen. Außerdem wird hier ein ausgeglichener Chorklang sowie die einheitliche Vokalbildung gefördert.

66

In jüngeren Chören (und auch in älteren Erwachsenenchören) sind die Sopranstimmen oft etwas durchdringend oder schrill. Diese Übung ähnelt Warm-Up 65, doch singen die Sopranstimmen hier in einem angenehmeren Stimmbereich. Probieren Sie sowohl diese Übung als auch Warm-Up 65 in einer angenehmen Anfangstonart aus und singen Sie sie dann in auf- oder absteigenden Halbtonschritten. Zum Schluss sollte die Übung wieder in der Ausgangstonart gesungen werden.

67

Diese Übung fördert die Intonation sowie das Gehör für Akkorde. Für dieses Warm-Up gibt es verschiedene Möglichkeiten:

1. Singen Sie es wie notiert und transponieren Sie nach dem letzten gehaltenen Akkord auf- oder abwärts.
2. Lösen Sie Takt 4 mit Warm-Up 65 und den Silben „nah, neh, nih, noh, nuh“ auf. Anschließend transponieren Sie chromatisch auf- oder abwärts.
3. Singen Sie die Übung wie notiert und gehen Sie nach dem letzten gehaltenen Akkord direkt zu Warm-Up 65.

Mah meh mih moh muh. ↑ ↓

3-stimmiger gemischter Chor: Bassstimme weglassen
2-stimmiger Chor: nur Sopran- und Altstimme singen

Nah neh nih noh nuh. ↑ ↓

3-stimmiger gemischter Chor: Bassstimme weglassen
2-stimmiger Chor: nur Sopran- und Altstimme singen
SSA-Chor: Alt singt Tenorstimme

Für SATB-Chor

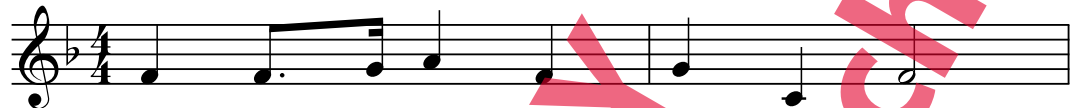
Nu no nu no nu no nu no nu no nu no. no.

no nu no nu no nu no no.

Der folgende Kanon enthält zwei Elemente, die ihn zu einem hervorragenden Chor-Warm-Up machen: der punktierte **Achtel-/Sechzehntelrhythmus** (der einen exakten Kontrast zu den geraden Achteln bildet) und die **absteigende Tonleiter** von *sol* zu *sol*.

Musik: Anonym
 engl. Text: Jay Althouse
 dt. Text: Tom Pold

206



Sing we to - geth - er all day long.
 Wir grü - sen Euch mit die - sem Lied.



Now sing we all this joy - ful song.
 Sin - gen zu - sam - men, mach doch mit.



Now de - scend - ing nev - er end - ing all day long.
 Ab - wärts geht's zum En - de dann mit die - sem Lied.

Dieser Kanon stammt aus *Classic Canons*, einer exzellenten Sammlung englischsprachiger Kanonklassiker, herausgegeben und bearbeitet von Patrick M. Liebergen (Alfred Publishing Co., Inc., Best.-Nr. 4253). Er besteht hauptsächlich aus der ersten, dritten und fünften Tonleiterstufe. Achten Sie darauf, dass diese Töne richtig intoniert werden.

Musik: Antonio Caldara
 engl. Text: Patrick M. Liebergen
 dt. Text: Tom Pold

207



Sing to - geth - er, fa, la, la, shar-ing laugh - ter, love and song.
 Singt ge - mein - sam, fa, la, la, teilt das La - chen, Freud und Leid.



Fa, la, la, fa, la, la, la, fa, la, la, laugh - ter, love and song.
 Fa, la, la, fa, la, la, la, fa, la, la, La - chen, Freud und Leid.



Fa, la, la, fa, la, la, laugh - ter, love and song.
 Fa, la, la, fa, la, la, La - chen, Freud und Leid.