



Gesundheitsförderung für Sportlehrkräfte in der Praxis

Stimmtraining

Tabea Uwah – Dipl. Sprachheilpädagogin

Theorie

Wie entsteht eine gesunde, belastungsfähige Stimme?

Praxis

1. Übungen zum Aufwärmen, Entspannen der Stimme
2. Übungen zum Kraftaufbau der Stimme

Tabea Uwah – Dipl. Sprachheilpädagogin

Theorie: Stimmfunktionskreis nach Haupt, E. (2000):

1. Wahrnehmung und Atmung
2. Intention und Stimme
3. Haltung, Bewegung und Sprechen

Tabea Uwah – Dipl. Sprachheilpädagogin

Larynx –der Kehlkopf

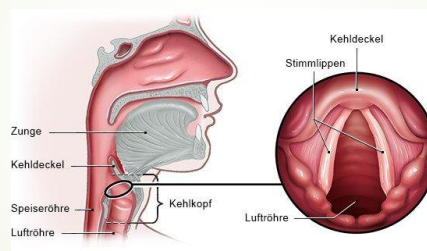


Abb.1: www.gesundheitsinformation.de

Tabea Uwah – Dipl. Sprachheilpädagogin

Praxis:

1. Atmung und entspannte Stimmgebung
2. Lax Vox
3. Lockerung der Muskulatur
4. Twang in der Sprechstimme

Tabea Uwah – Dipl. Sprachheilpädagogin

1. Atmung

- Im Stehen: Einatmen tief in den Bauch,
ausatmen auf /fffffffff/
- Zwerchfellaktivität
- Im Sitzen
- Im Liegen

Tabea Uwah – Dipl. Sprachheilpädagogin

2. Lax Vox

Warum LaxVox?

- gesunde Stimme gesund halten
- Unterstützung bei der Regeneration nach einem Infekt
- Unterstützung des Heilungsprozesses bei einer Stimmstörung.
- Gesangsübungen
- Sprechstimme kann klarer, stabiler und tragfähiger werden.

Tabea Uwah – Dipl. Sprachheilpädagogin

2. Lax Vox

Was passiert beim „LaxVoxen“?

- Massage, die Muskeln und Schleimhäute reguliert
- Druckanpassung auf Stimmlippenebene:
Schwingung der Stimmlippen mit weniger Aufwand

→ Ergebnis: Stimmgebung wird müheloser und es entsteht mehr Klang

Tabea Uwah – Dipl. Sprachheilpädagogin

2. Lax Vox

Wie funktioniert das „LaxVoxen“:

- LAX VOX®-Schlauch und ein Gefäß mit Wasser (etwas weniger als bis zur Hälfte gefüllt)
- in den Schlauch blubbern auf einem entspannten Ton (/u/)
- Lippen locker, Zunge, Hals, Schultern entspannt
- 3-5 Minuten blubbern, zunächst auf einem entspannten, tiefen Ton und dann ein wenig mit dem Ton herumspielen
- Täglich 3-5 Mal

Tabea Uwah – Dipl. Sprachheilpädagogin

3. Lockerung der Muskulatur

- Gähnen
- Pleuelübung
- Korkensprechen (nicht bei CMD)
- Gaumenmassage: mit der Zunge den Gaumen von vorne bis hinten entlang fahren
- Schultern-/Nackenlockerung

Tabea Uwah – Dipl. Sprachheilpädagogin

3. Der Twang in der Sprechstimme

Was ist Twang?

- engl. „to twang“ = näseln, scharf klingen, zupfen, schwirren
- Twang = Gesangstechnik, bei der bestimmte Frequenzen (Obertöne) verstärkt werden (akustisches Phänomen)
→ tragfähigere Stimme
- Verstärkung der Tragkraft → weniger aktive Stimmkraft (Pressen/Drücken)

Tabea Uwah – Dipl. Sprachheilpädagogin

3. Der Twang in der Sprechstimme

Vorstellungshilfen:

- Baby
- Hexenkichern
- Kind spielt mit Auto
- Ente
- Schaf
- Road Runner („Mäp Mäp“)

Tabea Uwah – Dipl. Sprachheilpädagogin

3. Der Twang in der Sprechstimme

Silben mit mehr und weniger Twang
- Hey, Ey, Näi, Oi, Ei...

Sätze rufen mit Twangklang

Tabea Uwah – Dipl. Sprachheilpädagogin

Literatur

- Haupt, E. (2000): Stimmt`s? Stimmtherapie in Theorie und Praxis. Idstein. Schulz-Kirchner Verlag
- <https://completevocalinstitute.com/twanging-with-a-lowered-larynx/>
- www.gesudheitsinformation.de
- <https://laxvox-institute.eu/>

Tabea Uwah – Dipl. Sprachheilpädagogin



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

www.tabea-uwah.de
info@tabea-uwah.de

Tabea Uwah – Dipl. Sprachheilpädagogin