



WARMING UP

EIN HANDBUCH FÜR WARM-UPS IM CHOR, STIMMBILDUNG UND GEMEINSAMES SINGEN

VORWORT

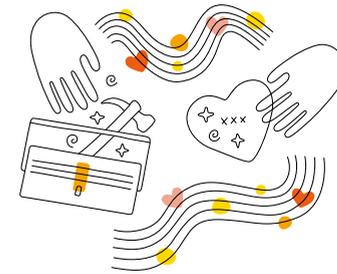
WIR LIEBEN WARM-UPS

Wir lieben es zu singen und uns mit unserer Stimme und unserem Körper musikalisch auszudrücken. In den letzten beiden Jahrzehnten haben wir gemeinsam in Hunderten von Konzerten mit Chören und Vokalgruppen gesungen und in den meisten Regionen der Welt unterrichtet. Warm-ups waren dabei ein wichtiger Teil unseres musikalischen Alltagslebens: vor Konzerten und Chorproben, im Gesangsunterricht und in Workshops mit anderen Sängerinnen und Sängern sowie Chorleiterinnen und Chorleitern.

Wir Autoren sind uns vor fast zwei Jahrzehnten in der Musik- und Chorszene in Aarhus begegnet und haben Freude am gemeinsamen Singen und die Entwicklung unserer Stimmen und unserer musikalischen Fähigkeiten erlebt. Seither hatten wir das Glück, solistisch und in Chören singend sowie als Lehrende reisen zu können. In dieser Zeit haben wir höchst unterschiedliche Gesangskulturen, Sprachen und Unterrichtsmethoden erlebt und dadurch ständig neue Inspiration bekommen.

DER WERKZEUGKASTEN UND DAS HERZ

Wir haben zwei Hände. Die eine benutzen wir – metaphorisch gesprochen –, wenn wir musikalische Probleme lösen. Dann greifen wir in unseren Werkzeugkasten und gehen sie mit Analyse, Technik und Üben an. Beim Singen haben wir viele musikalische Parameter auszubalancieren und es braucht sowohl Zeit als auch Konzentration, damit die Details stimmen. So wichtig es aber ist, an der Technik zu feilen, darf diese handwerkliche Arbeit aber nicht einseitig werden, denn sonst riskieren wir, dass die Musik zwar auf dem Papier funktioniert, auf die Zuhörenden jedoch mechanisch, leblos und belanglos wirkt. Darum sollten wir immer daran denken, auch die andere Hand zu benutzen: die Hand, die wir auf das Herz legen.



Mit dieser Hand verbinden wir uns mit uns selbst und erkunden, worum es geht bei dem, was wir singen; warum es wichtig ist, genau diese Musik mit anderen zu teilen, und was wir in den Vordergrund stellen und weitergeben wollen. Dieser Prozess kann intuitiv oder bewusst oder eine Kombination von beidem sein, er ist in jedem Fall für den künstlerischen Ausdruck unerlässlich. Es ist die Hand auf dem Herzen, durch die wir Ideen bekommen und durch die Inhalte, Bedeutung und ein Gefühl von Notwendigkeit und Relevanz entstehen. Es ist diese Hand, die sozusagen der anderen Hand „sagt“, welche Werkzeuge verwendet werden sollen, um den Ideen Form zu geben und sie zum Leben zu erwecken. Wenn man sich Mühe gibt, kann man vielleicht mit nur einer der beiden Hände Musik machen – wenn man aber beide Hände benutzt, kann man wirklich etwas bewegen und etwas Bedeutsames und Wertvolles für sich selbst und für andere schaffen. Wenn man die Hand auf das Herz gelegt und tief in den Werkzeugkasten gegriffen hat, kann man die anderen Chormitglieder „an die Hand nehmen“ und mit beiden Händen gemeinsam die Musik zu neuen Höhen führen.

Das Warm-up ist ein idealer Raum, um die Interaktion zu stärken zwischen unserer Gesangstechnik, unserer Musikalität, unserer

Kreativität und unserer Fähigkeit, sich in eine sinngebende musikalische Gemeinschaft einzubringen und dadurch Synergien, Sinn und Freude am Singen zu schaffen.

ZIELE

Wir haben ein Handbuch erstellt, das ein breites Spektrum an Schwierigkeiten und Machbarkeit angeht. Die Kapitel bieten Übungen, die für ein maßgeschneidertes Einsingen bzw. Aufwärmprogramm zusammengestellt werden können und so die individuelle und kollektive musikalische und stimmliche Entwicklung der Singenden unterstützen. Sie basieren auf leicht verständlichen und effektiven Körperübungen, eingängigen Melodien, schönen Klängen und lustigen musikalischen Aktivitäten. Die Übungen helfen dabei, neue Erkenntnisse zu gewinnen, das musikalische Potenzial der Singenden zu entwickeln und die Freude am Singen und das Zusammengehörigkeitsgefühl der Gruppe zu stärken.

Das Buch richtet sich an alle, die mit Gesang und Chormusik arbeiten, und wir haben uns bemüht, die Übungen leicht zugänglich zu machen, sie aber gleichzeitig mit solider und bewährter Theorie sowie Informationen über die menschliche Stimme und Anatomie zu unterfüttern. Bei der Beschreibung der Gesangstechnik konnten wir zu unserer Freude mit Cathrine Sadolin und dem Complete Vocal Institute zusammenarbeiten. Darüber hinaus haben wir andere talentierte Kolleginnen und Kollegen zu den physiologischen Grundlagen des Singens befragt und einige der besten Übungen erhalten, die wir kennen.

WIE DAS BUCH ENTSTANDEN IST

Die Idee, ein Warm-up-Buch zu schreiben, köchelte schon seit vielen Jahren zwischen uns, und wir freuen uns und sind stolz, dass Sie nun das fertige Buch in den Händen halten. Unsere

Zusammenarbeit ist ein dynamisches Pingpong, bei dem Ideen und Gedanken in engster Weise ausgetauscht und entwickelt werden. Vieles, was hinter dem Buch steckt, basiert auf der Zusammenarbeit und unseren musikalischen Erfahrungen in dem Vokalensemble „Postyr“, in den Chören „Vocal Line“ und „LYT“ (ehemals Groovy Voices), sowie unseren Bachelor-, Master- und Solistenstudiengängen an der Royal Academy of Music in Aarhus und Aalborg (RAMA).

Viele Ideen stammen auch aus unserer individuellen oder gemeinsamen Unterrichtstätigkeit der letzten 15 bis 20 Jahre, bei Workshops, Kongressen, Kursen und Hochschulveranstaltungen, in Musikschulen und Talentschmieden in Dänemark und im Ausland. Tine hat immer einen gespitzten Bleistift dabei und notiert pädagogische Gedanken und musikalische Ideen in ihre Notizbücher, die sie anschließend strukturiert, verarbeitet und verfeinert - in Zusammenarbeit mit Kristoffer, der immer für einen neuen kreativen Blickwinkel gut ist und ein waches Auge für Form und Vermittlung hat.

Ein besonderer Dank geht an Line Groth, die uns in der Anfangsphase des Buchprojekts beraten und Übungen aus ihrer Feder und ihrem Repertoire beigetragen hat. Durch ihr Netzwerk hat Line uns auch geholfen, Autorinnen und Autoren zu finden und die Rechte für einige Lieder und Übungen im Buch einzuholen. In Zusammenarbeit mit Kristoffer hat sie außerdem Klavierbegleitungen für die Übungen im Buch eingespielt.

Wir hoffen, dass das Buch eine Inspiration für viele ist und dass es zu musikalischer Entwicklung, positiver Gemeinschaft und noch mehr Freude am Singen beitragen kann.

Viel Spaß!

Tine und Kristoffer

INHALTSVERZEICHNIS

WARMING UP

VORWOR	2
WIR LIEBEN WARM UPS	2
DAS HERZ UND DER WERKZEUGKASTEN	2
ZIELE	3
WIE DAS BUCH ENTSTAND	3
EINLEITUNG	8
BIST DU SCHON AUFGEWÄRMT?	8
AUFWÄRMEN	8
MIT ODER OHNE AUFWÄRMEN?	8
RAUS AUS DEM KOPF UND REIN IN DEN KÖRPER	9
WAS BEDEUTET „FAELLESSKAB“?	10
„FAELLESSKAB“, FREUDE AM SINGEN UND SPIELERISCHES LERNEN	10
VERTRAUEN UND „FAELLESSKAB“	11
SINGERGY	12
FLOW	13
HARMONIE UND VEREINIGUNG	15
DIE FÜNF SCHRITTE	15
ZUM UMGANG MIT DIESEM BUCH ...	18
ADAPTIEREN	18
KOMBINIEREN	18
SCHNELL ERFASSEN	18
AUSPROBIEREN	18

ICEBREAKER

AUF DEN ANFANG KOMMT ES AN	20
MISS NICE UND DER GENERAL ...	21
KUNG FU COUNTDOWN	22
EINS - ZWEI - DREI	22
ABSCHÜTTELN	23
VERKEHRSPOLIZEI	24
MARIONETTEN	25
FAST NINJA	26
MEET AND GREET	27
WOFÜR BRENNST DU?	27
WELTRAUMHÜHNER	28
DER SPRECHENDE STAB	30

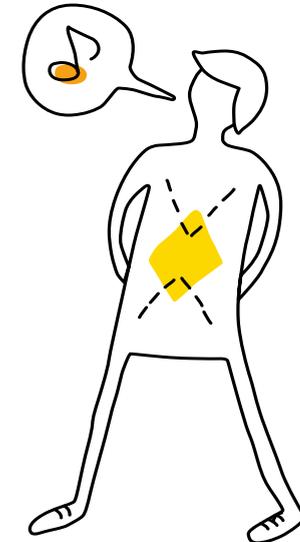
HALLO KÖRPER

GROUNDING, INNERER FRIEDEN UND KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN	32
DIE KOMMODE	33
MORGENGERÄUSCHE	34
DIE QUALLE	35
ERDBEBEN	36
KLEINER RÜTTLER	37
FELLPFLEGE	37
HEB'S AUF	38
FESTEN STAND FINDEN	39
SCHWIMMEN	39
WELLNESS	40

DIE STOFFPUPPE	40
SCHULTERKLOPFEN	41
SPAGHETTI	42

BALANCE

DEHNUNG UND KÖRPERSPANNUNG	44
AKTIVIEREN UND REDUZIEREN	44
ZU WENIG ODER ZU VIEL MUSKELAKTIVIERUNG	44
SCHLAFENDE MUSKELN AUFWECKEN	45
AN- UND ABSCHALTEN	46
WIE OFT, WIE INTENSIV UND WIE VIEL?	46



DER SCHIEFE TURM VON PISA	47
KLAMMERAFFE	47
SKIFAHREN	48
DER ALBATROSS	48
HÄNDE HOCH!	49
WASSER IN DEN OHREN	49
KÜSS DIE DECKE	50
DER LANGE HALS	50
KREISBEWEGUNGEN	50
KIEFER-SELBST-MASSAGE	51
BROTKRÜMEL	52
MUND AUF	52
ZUNGENSCHNALZER	53
DIE ECKE	53
DER MUNDBODEN	53
FUNNY FACES	54

ATEMKONTROLLE UND STÜTZE

EINATMEN, AUSATMEN - STÜTZEN UND LOSLASSEN	56
ALSO, WAS IST STÜTZE DENN NUN?	56
STÜTZE? KANN ICH DOCH SCHON!	57
EINATMEN - WIE GEHT DAS?	58
SPÜRE DAS EINATMEN	58
JA, BITTE!	58
BITTE NICHT! - TEIL 1	59
BITTE NICHT! - TEIL 2	59

ANLEITUNG ZUR STÜTZE	60
ZWEI FALLSTRICKE	61
FALSCHER STÜTZE	61
VERSTECKTE FALSCHER STÜTZE	61
WIE WAR'S?	61
DER BEACH BALL	63
DER STROHHALM	64
DIE LUFTPUMPE	64
FÜHLST DU'S?	65
8 - 4 - 2 - 1	66
STÜTZ-COACH	67
DER DUPLIKATOR	67
DIE ZAHNPASTA-TUBE	68
SUPERKRÄFTE	69
MIT DEM SIXPACK BEIM SHOPPEN AUF DER HARLEY	70
UMBAA	72

STIMME AUFWECKEN

EIN SANFTER START	74
ACHTERBAHN	74
JASPER'S JAZZ	75
UNTERSTÜTZT EUCH GEGENSEITIG	76
DAS FLUGZEUG	77
JENS' TREPPE	78
PERLENKETTE	79
COPYCAT	80

STIMMUMFANG

AUF UND AB, KREUZ UND QUER	82
KLEINE MELODIE	83
STIMMGYMNASTIK	84
DIE ZAUBERFLÖTE	85
SPRINGSEIL-MUSIK	86
DER ESEL	87
HOW LOW, HOW LOW	87
IN A CELLAR BLACK AS COAL ...	88
HOW LOW CAN YOU GO?	88
POP CRAZINESS	89
LONG ROAD TO SIBERIA	90

SING MIT

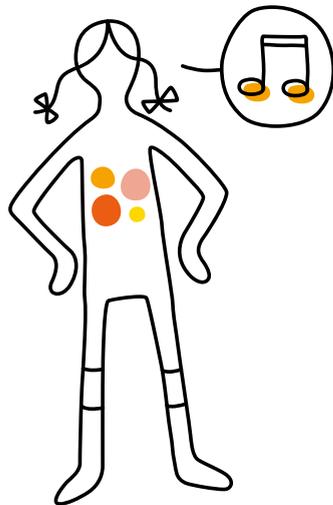
EINFACHE EINSTIMMIGE MELODIEN	92
TRADITIONALS	92
SINGBEGEISTERUNG	92
DER ZUGANG ZU DEN LIEDERN	93
BEREIT ZUM SPIELEN	93
KOMM LIEBER MAI UND MACHE ...	94
IN GREENWOOD SILENCE, CALM AND DEEP	95
DER MOND IST AUFGEANGEN ...	96
GREENSLEEVES	97
BEAUTY AROUND US	98
A LOVELY AND BEAUTIFUL SUMMERTIME	99
OVER THE RAINBOW	100

INHALTSVERZEICHNIS

WE SHALL OVERCOME..... 101
 SEE THE GOLDEN SUN..... 102

SINGEN IN 3D

DYNAMIK UND KLANGFARBE104
 COMPLETE VOCAL TECHNIQUE.....104
 SINGEN IN 3D.....104
 JEDER KANN SINGEN LERNEN104
N.C.O.E. 106
 NEUTRAL106
 CURBING.....107
 OVERDRIVE.....107
 EDGE.....108
 GOOD FOR.....109



HAVE YOU HEARD I'M HIDING HERE 110
 JESUS BLEIBET MEINE FREUDE.. 111
 I SIT HERE AND YOU GO AWAY... 112
 POWER YEAH 113
 MUSIC TILL THE BREAK OF DAY. 114
 AN UND AUS 115
 MODUS HOPPING 115
 UP FOR AIR 116
 I KNOW I'VE BEEN CHANGED 118

SINGERGY

SING + SYNERGY + ENERGY120
 TEIL VON ETWAS GRÖßEREM.....120
 RAUM FÜR VIELFALT.....121
 VA-VA-VOCAL LINE..... 122
 DAUGHTER OF JONAH 123
 BETTER IS ONE DAY 125
 WHEN THE SPOTLIGHTS TURN ON 128
 LET IT RAIN 130
 BABY JANE..... 132
 LONG WAY HOME 134
 PLANETS 136
 LIFE IN STEREO..... 138
 SAINT CECILIA 140
 JETZT SEID IHR DRAN 142

RHYTHMUS IM FOKUS

GROOVE, METRUM UND TIMING144
 BASIC STEPS.....145
 4/4 - STEP145
 6/8 - STEP.....146
 NA NA NA NA NA 147
 WHAT A FUNKY SOUND IN HERE . 148
 CARMEN 150
 FEEL THE GROOVE..... 152
 EDWARD MIT DEN
 SCHERENHÄNDEN 154
 GIVE ME A GROOVY BEAT 155
 IN VERNALIS TEMPORIS 156
 I'M A SCATMAN 158
 WHAT'S GOING ON? 160

FOKUS TONHÖHE

INTONATION UND HÖRSCHULUNG 162
 SOLMISATION.....162
 DIE DENKENDE STIMME..... 163
 LUNA..... 164
 AUF ZUR NONE..... 165
 DER DOMINANTSEPTAKKORD... 166
 DIE LEITER 166
 LANGSAME AKKORDE..... 168
 JOHANSSENS QUINTEN..... 169
 TWINKLE TWINKLE 170
 PAPIERTIGER 172

KLANG IM FOKUS

HARMONIE UND VERSCHMELZUNG	176
AKTIVES ZUHÖREN - SPONTANE REAKTION	176
MIT EINER STIMME	176
MIT EINER ZUNGE REDEN	177
DREHKNÖPFE	178
SCHATTTENSINGEN	179
ZUHÖREN	179
GANZ OHR - AMAZING GRACE ...	180
VOGELSCHWARM	182
KLANGWANDERUNG.....	183
VOM CLUSTER ZUM EINKLANG	184

FOKUS INPUT UND OUTPUT

EMPATHIE, IDENTIFIKATION UND EXPRESSIVITÄT	186
IT GETS TO YOU.....	186
ERKUNDEN.....	186
EMOTIONEN.....	187
ADAPTION	187
WARUM SOLLTE MAN MIT EMPATHIE UND AUSDRUCK ARBEITEN?.....	187
ENERGIZING	188
SO EMOTIONAL	189
FARBEN SINGEN	190
ICH BIN DEIN FREUND	191
HOME	192

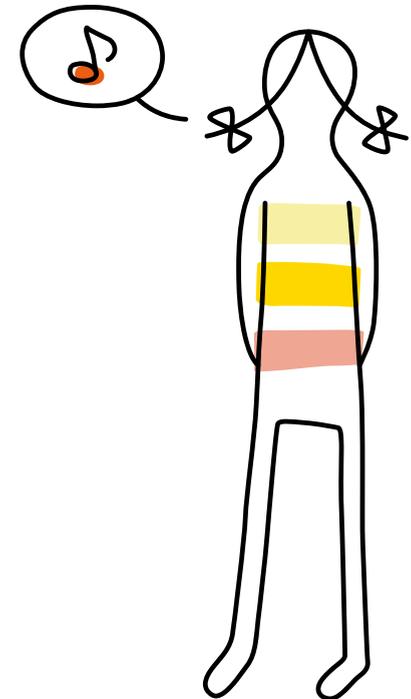
FOKUS PERFORMANCE

PRÄSENZ, RAUM, RHYTHMUS UND FORM ...	194
KONZENTRATION	194
AUSDRUCK.....	195
FORM	195
PRÄSENZ.....	196
DIE VIER SPHÄREN	196
STATUEN	197
SILENT DISCO	198
BEWEGT EUCH	199
SPIEGELN	200
BODY JAZZ	200

SEQUENZEN

INSPIRATION FÜR EIGENE WARM-UP-PROGRAMME	202
GLEITENDER ÜBERGANG	202
KLEINE „BUBBLES“	202
MINI-WORKSHOP	203
DAS KURZ-WARM-UP	203
VORLAGE FÜR EINE SEQUENZ	203
SAMMLUNG VON SEQUENZEN	203
WARM UP BEISPIELE	209
JUGENDCHOR.....	209
ERFAHRENER GEMISCHTER CHOR.....	209
QUELLEN	210
DANKSAGUNG.....	211
DAS AUTORENTEAM	212

LITERATUR- UND INSPIRATIONSLISTE	214
ALPHABETISCHES INHALTSVERZEICHNIS	216
IMPRESSUM	220



EINLEITUNG

BIST DU SCHON AUFGEWÄRMT?

Warm-ups sind Spiele und Übungen, die Körper, Stimme, Herz und Kopf auf Touren bringen und Menschen jeden Alters durch Singen, Musik und Bewegung einander näherbringen. Insofern sind Warm-ups durchaus mehr als „nur“ Einsingen. In diesem Buch haben wir Übungen und Gedanken gesammelt, wie ein Warm-up sowohl ein Nährboden für Teamgeist und Freude am Singen sein kann, als auch ein spielerischer Lernraum für die musikalische und stimmliche Entwicklung.

AUFWÄRMEN

Es gibt viele gute Gründe, sich vor dem Singen aufzuwärmen. Aufwärmen hilft uns, unseren Körper und unsere Stimme aufzuwecken, geistig präsent zu sein, eine Verbindung zu den Menschen um uns herzustellen und unseren mentalen Fokus zu schärfen. Gleichzeitig stellt das Aufwärmen Vertrauen in die spezifische musikalische und soziale Situation her, in der wir uns befinden. Dadurch hilft es, bessere Bedingungen für einen optimalen Lernzustand zu schaffen, den wir „Flow“ nennen. Das Aufwärmen erinnert uns daran, was wir musikalisch und stimmlich bereits beherrschen, sowohl individuell als auch als Gruppe, und von diesem Ausgangspunkt aus können wir die nächsten Lernschritte machen. In Chören hilft das Aufwärmen, die individuellen musikalischen Fähigkeiten und die Gesangstechnik des Einzelnen zu unterstützen und zu entwickeln, und es trägt zusätzlich



dazu bei, musikalisches Gemeinschaftserleben aufzubauen und zu festigen (s. dazu auch den Begriff „Faellesskab“ (s. 10). Das Aufwärmen kann uns motivieren und inspirieren, es fördert die Freude am Singen und den Wunsch, uns musikalisch als Individuum in einer Gruppe oder einem Chor auszudrücken.

MIT ODER OHNE AUFWÄRMEN?

Manche Sängerinnen und Sänger meinen, sie können überhaupt nicht singen, wenn sie nicht eingesungen seien. Andere wiederum sagen, dass sie sich überhaupt nicht aufwärmen müssten – dass die Stimme einfach von selbst funktioniert – weil sie genauso warm ist wie der Rest des Körpers: 37 Grad! Ist es möglich, dass beide Erfahrungen wahr sind? Ja, das ist es tatsächlich.

Manche Menschen haben einen guten allgemeinen Muskeltonus und eine gute Gesangstechnik, was bedeutet, dass sie vielleicht kein Bedürfnis haben, sich physisch vor dem Singen aufzuwärmen, insbesondere in jungen Jahren. Für sie kann das Warm-up eine schöne Möglichkeit sein, sozialen Kontakt herzustellen und sich mental zu fokussieren, oder auch eine Möglichkeit, ihren „Werkzeugkasten“ mit nützlichen Hilfestellungen zu füllen für Tage, an

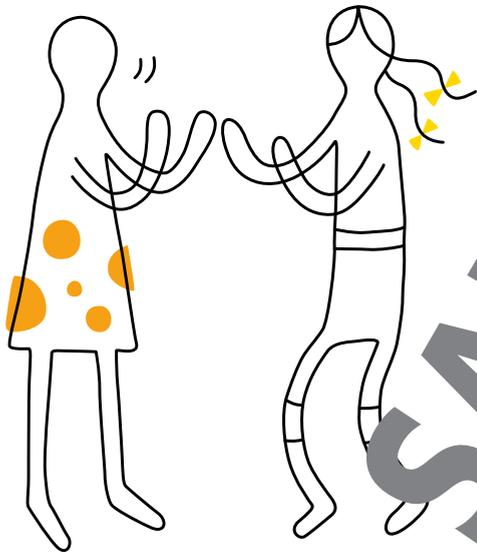
MUSKELTONUS

Unsere Muskeln haben eine „Grundspannung“ oder einen „Muskeltonus“, – eine Spannung, die ständig in den Muskeln vorhanden ist – sowohl wenn wir aktiv sind als auch in Ruhephasen.

KUNG FU COUNTDOWN

QUELLE UNBEKANNT

1. Stellt euch paarweise zusammen.
2. Eine Person übernimmt die Führung und macht große Kreisbewegungen mit Händen und Armen, so ähnlich wie beim Kung Fu.
3. Die andere Person spiegelt die Bewegungen und zählt dabei laut in einem gleichmäßigen, entspannten Tempo von hundert rückwärts.



4. Falls er oder sie sich beim Zählen vertut oder nachdenken muss, wird wieder von hundert angefangen.
5. Tauscht nach einer Weile die Rollen.

HINWEIS

Ziel dieser Übung ist es sich zu konzentrieren und die eigene Gedanken auszublenden, während man sich bewegt und auf sein Gegenüber achtet.

EINS – ZWEI – DREI

QUELLE UNBEKANNT

1. Stellt euch immer zu zweit gegenüber.
2. Einigt euch auf ein Tempo und zählt, immer abwechselnd, bis drei:
Person A: Eins
Person B: Zwei
Person A: Drei
Person B: Eins
Person A: Zwei
usw.
3. Nach einer Weile ersetzt ihr die „Eins“ durch etwas anderes, z. B. einen Klatscher oder Stampfer.
4. In einer nächsten Runde ersetzt ihr die „Zwei“ durch einen Laut, z. B. ein Pfeifen oder „Ui ui“.
5. Schließlich ersetzt ihr die „Drei“ durch ein Wort, z. B. „cool“ oder „genial“.

Person A: Clap
Person B: Ui ui
Person A: Cool
Person B: Clap
Person A: Ui ui
usw.

JENS' TREPPE

VON JENS JOHANSEN

F	C	Dm	B♭	F
E	B	C♯m	A	E (C ⁷)
E♭	B♭	Cm	A♭	E♭ (B ⁷)
D	A	Bm	G	D (B♭ ⁷)
D♭	A♭	B♭m	G♭	D♭ (A ⁷)
C	G	Am	F	C

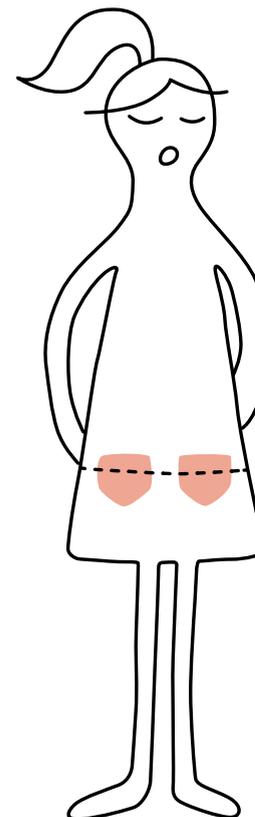


Uh ... / ih ... / ah ...

1. Singt die Melodie und achtet auf die wechselnden Harmonien in der Begleitung. Hört ihr, wie die Funktion eures Tons sich im Rahmen der Akkorde am Ende der Zeile ändert?
2. Singt zuverlässig mit genügend Stütze während der ganzen Übung.
3. Gebt euch Mühe, den Spitzenton zu treffen und die Abwärtslinie mit sauberer Intonation zu singen.
4. Versucht es auch mit anderen Vokalen. Intonation ist leichter auf „uh“ und schwieriger auf „ah“.

ANMERKUNG

- * Die Übung trainiert die Intonation. Stimmlos auch intonieren.
- * Achtet darauf, dass die Stimme mit der gleichen Farbe (dunkleren oder helleren) singt. Singt in der gleichen Farbe, da sich das auch auf die Intonation auswirkt.



Listen

SAMPLE PAGE
helbing.com

IN A CELLAR BLACK AS COAL

QUELLE UNBEKANNT

D
 E
 G♭ D
 A♭
 B♭
 C

In a cel - lar black as coal

1. Lernt die Melodie.
2. Singt mit leiser Stimme und vermeidet es, beim abwärts Transponieren auf die tiefste Note zu drücken.
3. Freut euch daran, dass die tiefste Note zu langsam und führt die enorme Resonanz in der Tiefe.
4. Probiert auch das Gegenteil aus: Nehmt aus der ersten Note die Helligkeit raus und gebt der tiefsten Note mehr Helligkeit. Gelingt es euch, den Klang der obersten und der untersten Note anzugleichen?



HOW LOW CAN YOU GO?

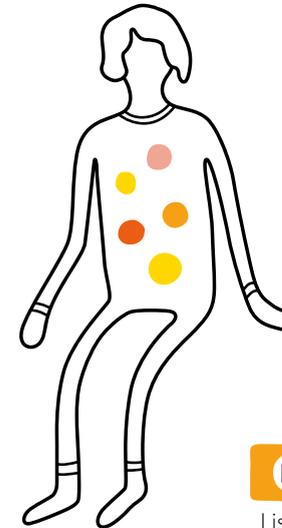
VON TINE FRIS-RONSFELD

Em⁷ B⁷
 F#m⁷ C#⁷
 Abm⁷ Eb⁷
 Bbm⁷ F⁷
 Cm⁷ G⁷

Dm⁷ 1. A⁷ 2. A⁷ A⁺

How low can you go? How low

1. Lernt die Melodie.
2. Singt die Phrasen in einem groovigen Pop-Stil mit vielen Glissandi. Transponiert die Melodie in Ganztonschritten abwärts und freut euch an dem tiefen, warmen Klang der letzten Note der Phrase.
3. Freut euch daran, in der tiefen Lage nicht auf die Stimme zu drücken. Wenn ihr merkt, dass euer Limit erreicht ist, lasst es gut sein und genießt einfach den tiefen Klang der anderen.



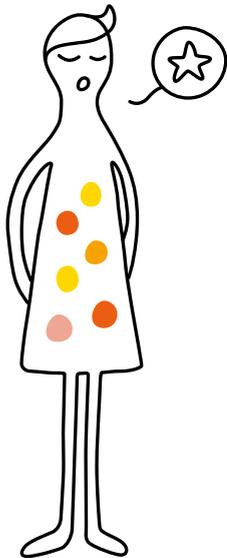
AN UND AUS

VON TINE FRIS-RONSFELD

1. Bestimmt eine Person, die dirigiert.
2. Sie zeigt mit passenden Handzeichen (rhythmisches Hin und Her oder Auf und Ab), ob ein Ton mit oder ohne Vibrato gesungen werden soll.
3. Versucht, einen langen Ton von Anfang bis Ende ohne Vibrato, und einen weiteren langen Ton mit Vibrato zu singen.

4. Wechselt, während der Ton steht, zwischen Vibrato und Non-Vibrato hin und her.

5. Singt einen der Songs aus dem Singergy-Kapitel (S. 120) und probiert aus, ein paar von den Schlussnoten mit Vibrato zu versehen.



MODUS-HOPPING

VON LINE GROTH

F	Gm/F	F
E	F#m/A	E (C7)
E♭	Fm/B♭	E♭ (B7)
D	Em/D	D (B♭7)
C#	F#m/C#	C# (A7)
C	F/G	C (G#7)

Ha - uh hu hu hu ah.

Diese kleine Übung trainiert die Fähigkeit, zwischen den verschiedenen Modi hin und her zu switchen und übt den raschen Wechsel von Klangfarbe und Lautstärke.

1. Beginnt mit einer aufrechten Haltung.
2. Leitet die drei Harmonietöne, alle in derselben Oktave, durch dieselbe Note. Die Tenor- und Bässe starten in derselben Oktave wie die Frauenstimmen.

VORSCHLÄGE

Die Übung kann auch Unisono gesungen werden, indem alle nur einen Oktavsprung auf und ab machen. In diesem Fall beginnen die Männerstimmen eine Oktave tiefer als die Frauenstimmen.

3. Versucht, die erste Note in Curbing oder Overdrive zu singen.
4. Steigert die Lautstärke auf dem Vokal „a“, immer noch auf demselben Ton.
5. Wechselt dann, wenn es in den Harmonieton geht, zu einem leisen und hauchigen Neutral auf ein „uh“.
6. Singt das „hu - hu - hu“ staccato mit demselben weichen Neutral-Klang.
7. Springt dann bei der letzten Note wieder zurück in ein lautes Curbing oder Overdrive auf „ah“. Die Männerstimmen können, wenn sie wollen, die hohen Töne statt in Neutral im Falsett singen.



Listen

WHEN THE SPOTLIGHT TURNS ON - FORTSETZUNG

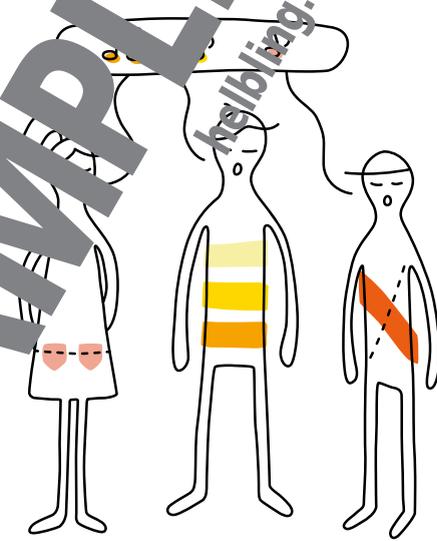
VON ANDERS GRAAE UND DER MARIAGERFJORD CHOIR SCHOOL, ARRANGEMENT VON CHRISTIAN FRISVOLD, MUSIKALISCHER TEXT VON KRISTOFFER FYNBO THORNING



B♭	Dm7	B♭	C	
A	C#m7	A	B	F7
A♭	Cm7	A♭	B♭	E7
G	Bm7	G	A	E♭7

S+B
A
T

1. Lernt den Text und den Rhythmus.
2. Lernt die Melodie.
3. Lernt die Harmoniestimmen, wenn ihr mögt.
4. Schaut euch beim Singen an und lächelt. Bewegt euch mit der Musik und spürt, wie wunderbar es ist, zusammen zu singen!
5. Probiert folgenden Ablauf von Gesangs Modi aus:
„When“: Curbing
„the lights come on“: Neutral
„the scene, then there is magic“: Curbing
(Nächste Phrase: gleicher Ablauf)
Hook („Oh-oh-oh“): Overdrive



CHORGEMEINSCHAFT

Dieser Song wurde zusammen mit Kindern und Jugendlichen der Mariagerfjord Choir School geschrieben und handelt von der Freude am Singen und dem Gefühl von Gemeinschaft und Verbindung.



Listen



FOKUS TONHÖHE - EINFÜHRUNG

INTONATION UND HÖRSCHULUNG

Wenn wir unsere Singstimme einsetzen und besonders wenn wir zusammen singen, ist meist das erste, auf das wir achten, die richtige Tonhöhe. Sauber zu singen erfordert Zusammenarbeit zwischen Ohren, Gehirn, Körper und Stimme und ist etwas, das so ziemlich jeder lernen kann. In diesem Abschnitt werden wir unsere Ohren schulen und uns auf Intonation, Hinhören und harmonisches Verständnis konzentrieren.

Um zusammen zu singen, ist es wichtig, ein gemeinsames Verständnis zu haben für die harmonischen Zusammenhänge der Musik, die wir singen. In welcher Tonart singen wir und wo ist der Grundton? Ist es eine Dur- oder Moll-Tonleiter und welche Funktion haben die Töne meiner Stimme innerhalb der Akkorde?

Es ist außerdem von Vorteil, wenn alle ihre Gesangstechnik so weit beherrschen, dass die Stimme auf das reagiert, was die Ohren hören und was wir uns innerlich vorstellen. Und dass wir den Ton treffen, den wir mit unserem inneren Ohr hören, sowie ihn mit der beabsichtigten Klangfarbe und Lautstärke singen können.

Sobald das gewährleistet ist, können wir ans Finetuning des Gesamtklangs gehen.

Damit ein Akkord stimmt, sind folgende Details wichtig:

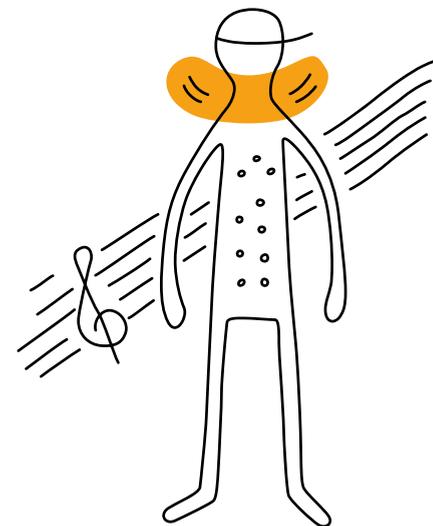
- * Den Akkord gleichzeitig ansetzen, dabei auf Timing, Attack und Sliding achten.
- * Die gleiche Vokalfarbe verwenden (vor allem bei Dur-Tontrögen).
- * Den Akkord gleichzeitig beenden, dabei auf Timing, Phrasing und die Absprache von Konsonanten achten.

Zusätzlich gilt es, bei erweiterter Harmonik auf die Ausgewogenheit der Akkorde zu achten: Die Töne des Grunddreiklangs sollten lauter sein

als Erweiterungsstöne und Generationen. Wenn alle verstehen, welche Funktion innewohnt der Ton im Akkordzusammenhang hat, macht das die Sache wesentlich einfacher. Besondere Vorsicht ist bei Vibrato angebracht, da die meisten Zusammenhängen mit der Intonation in Konflikt gerät.

SOLMISATION

Wenn wir singen werden Solmisationssilben im Rahmen von Warm-ups verwendet. Solmisation ist eine wunderbare Art der körperlichen und geistlichen Gehörbildung und kann in unterschiedlichsten Formen Anwendung finden. Sie ist besonders für eine langfristige säkularistische Hörschulung geeignet. In diesem Kapitel verwenden wir andere Formen des Intonationstrainings, von denen wir hoffen, dass sie dazu befähigen, schwierige Akkorde anzuhören und allgemein ein Verständnis und Vokabular für Tonhöhe und Intonation zu entwickeln.



DIE DENKENDE STIMME

QUELLE UNBEKANNT, ADAPTIERT VON KRISTOFFER FYNBO THORNING

1. Sucht euch einen Song aus, den alle richtig gut kennen, vielleicht einen aus dem „Sing mit“-Kapitel (s. S. 92).
2. Stellt euch jetzt den ersten Ton der Melodie mit eurem inneren Ohr vor und konzentriert euch darauf, gerne mit geschlossenen Augen.
3. Stellt euch den Ton als ein Licht in eurem Inneren vor, das immer stärker und heller wird, bis der Ton euren ganzen Körper und Kopf mit seinen Schwingungen erfüllt.
4. Singt jetzt die ganze Melodie innerlich und stellt euch alle Töne sehr stark und klar vor.
5. Einigt euch auf ein gemeinsames Tempo. Beginnt dann gleichzeitig mit der inneren Melodie, hebt die Hand, wenn ihr den letzten Ton singt, und schaut, ob es gelungen ist, nur mit innerem Hören einander zu folgen.

AUDIATION

Diese Arbeitsweise wird als Audiation, Internalisierung oder „Denken in Klängen“ bezeichnet.

Sich dieses überaus starke Tool musikalischer Entwicklung anzueignen, ist ein Zeichen für es, einem eigenen Stimmklang und einer persönlichen sängerischen Freiheit näher zu kommen. Audiation lässt sich sowohl im Zuhören oder beim Warten auf den nächsten Ton, als auch beim Singen, ohne dass die Mitreisenden gestört werden.



LUNA

QUELLE UNBEKANNT, ARRANGIERT VON BERTRAND GRÖGER, JAZZCHOR FREIBURG

D	Em	Dsus ⁴	D
D ^b	E ^b m	D ^b sus ⁴	D ^b (D)
C	Dm	Csus ⁴	C (D ^b)
B	C [#] m ⁷	Bsus ⁴	B (C)
B ^b		B ^b sus ⁴	B ^b (B)

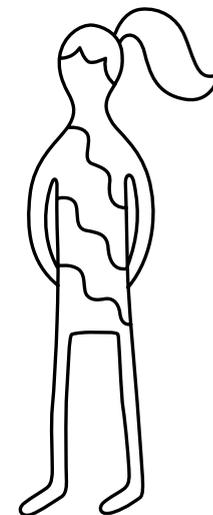
S
A

Lu-na Lu-na Lu-na Lu-na Lu - na Lu - na Lu - na

T
B

Lu-na Lu-na Lu-na Lu-na Lu - na Lu - na Lu - na Lu - na

1. Lernt die Melodie, wie sie in der Sopranstimme notiert ist, singt sie bis zur höchsten Note und dann wieder zurück zum Grundton.
2. Teilt den Chor in vier Stimmgruppen auf (Sopran, Alt, Tenor und Bass) und lernt die jeweiligen Stimmen. Freut euch daran, wie die Akkorde durch die Bewegung der Stimmen entstehen.
3. Hört auf die Balance zwischen den einzelnen Stimmen und achtet auf Klarheit der Vokalisation.
4. Der Wechsel der Vokale beeinflusst die Artikulation. Arbeitet daran, die Artikulation während der gesamten Übung stabil zu halten.
5. Probiert auch andere Namen wie Nina oder Mona.



Listen

AUF ZUR NONE

VON JESPER HOLM

Musical score for 'Auf zur None' by Jesper Holm. The score is for Soprano 1 (S1), Soprano 2 (S2), Alto (A), and Tenor/Bass (T/B). It features a melody in the upper voice and a bass line. Chords are indicated above the staff: C, Gm7, C, Gm7, C, Gm7, Gm7, C, Gm7, C, Gm7. Fingerings are numbered 1-8. A large 'SAMPLE PAGE' watermark is overlaid on the score.

1. Lernt die Melodie, singt sie bis zur höchsten Note und dann wieder zurück bis zum Grundton.
 - * Sopran 1 bleibt zum Abschluss auf dem höchsten Ton stehen.
 - * Sopran 2 bleibt zum Abschluss auf dem höchsten Ton stehen.
 - * Alt bleibt zum Abschluss auf dem höchsten Ton stehen.
2. Singt die Melodie noch einmal, aber bleibt in den einzelnen Stimmen auf unterschiedlichen Tönen stehen, während die anderen weitersingen:
 - * Sopran 1 bleibt auf der None stehen,
 - * Tenor bleibt auf der Septime stehen,
 - * Sopran 2 bleibt auf der Quinte stehen (es ist wichtig, dass die Quinte deutlich zu hören ist),
 - * Alt bleibt auf der Terz stehen,
3. Zusammen bilden die Stimmen einen Akkord.
4. Singt den Akkord ein paarmal an und pausiert wieder. Achtet auf präzises Timing für Anfang und Schluss des Akkords.
5. Balanciert den Akkord aus: der Grundton ist der stärkste Ton, gefolgt von Quinte, Terz, Septime und None in dieser Reihenfolge.
6. Probiert, den Akkord „stumm zu schalten“ und dann einzelne Töne anzuschalten, z. B. Grundton und Quinte; Grundton, Terz und Quinte; Grundton und Septime; Septime und None etc. Singt die Töne direkt an, ohne sie anzuschleifen, macht auch kein Vibrato. Achtet auf präzises Timing für Anfang und Schluss.
7. Probiert andere Vokale und/oder Klangfarben und achtet darauf, wie sich das auf Intonation und Balance auswirkt.

