Einsing- und Aufwärmgeschichte (Grundschule)

Name: Date:

Die Bedeutung des Aufwärmens für die Stimme und den Körper

Das Einsingen ist eine wichtige Vorbereitung auf das Singen, bei der die Stimme aufgewärmt und die Muskulatur aktiviert wird. Besonders für junge Sängerinnen und Sänger ist das Einsingen essenziell, um die Stimmbänder zu schonen und die stimmlichen Möglichkeiten besser auszuschöpfen. Dabei werden die Atmung und die Tonbildung geübt, was die Intonation und Stimmkraft verbessert.

Für Grundschulkinder sollte das Einsingen spielerisch gestaltet sein, zum Beispiel mit einfachen Übungen oder Aufwärmgeschichten, die auch die Körperspannung und Haltung fördern. Regelmäßiges Einsingen steigert nicht nur die Gesangsleistung, sondern fördert auch das Selbstbewusstsein der Kinder und weckt ihre Freude am Musizieren. Lehrerinnen und Lehrer können durch kreatives Einsingen das Bewusstsein für die eigene Stimme stärken und eine gesunde Gesangspraxis von klein auf fördern.

Ergänze die Einsing- bzw. Aufwärmgeschichte um ein paar tonale Stimmübungen am Klavier.

Es war ein kalter Wintermorgen und der Schnee glitzerte überall. Du bist ein kleiner Schneemann, der aufwachen muss, um den Tag zu beginnen. Du streckst deine Arme weit nach oben, als ob du die Sonne begrüßen möchtest (Arme nach oben strecken).
Dann beugst du dich nach vorne und berührst den Schnee auf dem Boden, so als ob du eine Schneeflocke aufheben möchtest (nach vorne beugen und den Boden berühren).
Jetzt klopfst du den Schnee von deinen Schultern und Armen, um dich aufzuwärmen (Schultern und Arme abklopfen).
Es ist kalt draußen, also reibst du deine Hände aneinander, um sie warm zu bekommen (Hände aneinander reiben).
Dann pustest du in deine Hände und machst ein leises "Huuu" (in die Hände pusten und "Huuu" sagen).
Du siehst einen Freund, den kleinen Hasen Hoppel, und winkst ihm zu (mit einem Arm winken). "Hallo Hoppel!", sagst du laut und fröhlich (laut "Hallo" sagen).
Hoppel zeigt dir, wie man im Schnee hüpft. Du hüpfst auf und ab, genau wie er (auf und ab hüpfen). Dabei machst du kleine Geräusche: "Hop, hop, hop" (bei jedem Sprung "Hop" sagen).
Um dich noch mehr aufzuwärmen, machst du ein paar Hampelmänner. Springe auseinander und wieder zusammen (Hampelmann springen).
Dann siehst du eine Eule im Baum. Du machst deine Augen groß und sagst "Uhuuuu" wie die Eule (Augen weit aufreißen und "Uhuuuu" sagen).
Zum Schluss stellst du dir vor, du bist eine Schneeflocke, die langsam zu Boden fällt. Du drehst dich im Kreis und sinkst langsam nach unten (langsam drehen und nach unten sinken).
Jetzt fühlst du dich warm und bereit für den Wintertag!