

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 Grundschul Kinder 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 ist Frühlingsanfang und die Sonne scheint hell und warm. Du bist ein kleiner Vogel, der gerade erwacht ist. Streck deine Arme weit nach oben, als würdest du deine Flügel ausbreiten (Arme nach oben strecken).

Der Vogel schaut sich um und sieht, dass die Blumen anfangen zu blühen. Du beugst dich nach unten, um die Blumen zu begrüßen (nach unten beugen).

Die Blüten duften so schön, dass du tief einatmest und dabei "aaaaah" sagst (tief einatmen und "aaaaah" sagen).

Dann fliegst du los und flatterst mit deinen Flügeln, rechts und links, hoch und tief (Arme hoch und runter bewegen).

Du landest auf einem Ast und streckst dich, um die frischen Früchte zu erreichen (Arme ausstrecken).

Jetzt hast du Lust zu singen! Du singst ein fröhliches Lied: "la la la la" (mehrmals "la la la la" singen).

Du springst vom Ast und landest sanft auf dem Boden. Dort findest du viele kleine Käfer. Du klopfst leicht mit den Füßen, um sie zu begrüßen (Füße abklopfen).

Die Käfer krabbeln über den Boden, und du folgst ihnen neugierig. Dabei beugst du dich und krabbelst wie ein Käfer (auf dem Boden krabbeln).

Nun kommt ein leichter Frühlingswind auf und du schüttelst deine Flügel, um dich aufzuwärmen (Arme schütteln).

Du fliegst zurück zu deinem Nest und kuschelst dich hinein. Du gähnst und sagst "mmmhhh" (gähnen und "mmmhhh" sagen).

Jetzt fühlst du dich warm und bereit für den Tag. Du singst noch einmal ein fröhliches "la la la" und genießt den Frühlingsanfang (noch einmal "la la la" singen).