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 eine dunkle und neblige Halloween-Nacht. Die kleinen Geister und Hexen machten sich bereit für ihre große Party im Wald. Doch zuerst mussten sie sich aufwärmen.
Die Geister streckten sich nach oben, um die Sterne zu berühren (Arme nach oben strecken). Dann bückten sie sich, um die Kürbisse auf dem Boden zu berühren (nach unten beugen und die Zehen berühren).
Die Hexen flogen auf ihren Besen durch die Luft. Sie flogen nach links (Arm zur Seite strecken) und nach rechts (andere Arm zur Seite strecken). Dann flogen sie hoch (auf die Zehenspitzen stellen) und tief (in die Knie gehen).
Alle Geister und Hexen klopften sich den Staub von ihren Kostümen ab (den ganzen Körper abklopfen). Sie wollten glänzen für die Party!
Jetzt war es Zeit für die Stimme. Die Geister machten ein langes "aaaah", als sie durch den Wald schwebten (langes "aaaah" sagen). Die Hexen kicherten ein hohes "hihi" (hohes "hihi" sagen).
Die kleinen Monster schüttelten ihre Köpfe, um die Fledermäuse zu vertreiben (Kopf von Seite zu Seite schütteln). Sie schwingten ihre Arme wie Flügel (Arme wie Flügel schwingen).
Dann schauten sie alle zum Mond und machten ein großes "oooooh" (großes "oooooh" sagen). Der Mond war so hell und schön!
Zum Schluss machten sie ein tiefes "uuuuuuh", um sich ganz zu beruhigen (tiefes "uuuuuuh" sagen). Jetzt waren sie bereit für die große Halloween-Party im Wald!