

WICHTIGE HINWEISE ZUR ERARBEITUNG DER SONGS



IST DAS MIT MEINER GRUPPE MACHBAR?

Wenn Sie den ersten Blick in die Noten geworfen haben, ist bei Ihnen vielleicht der Eindruck entstanden, dass die Erarbeitung gut machbar ist. Vielleicht denken Sie aber auch: „Puh, das sieht ja ganz schön kompliziert aus.“ Wenn letzteres der Fall sein sollte, können wir Sie beruhigen: Für 6K UNITED! hat absoluten Vorrang, dass Sie mit Ihrer Gruppe das Repertoire mit viel Freude und Begeisterung einstudieren können. Was für Ihre Gruppe zu schwierig ist, lassen Sie einfach erst einmal weg (nur wenn möglich keine ganzen Songs).

Für uns hat höchste Priorität, dass begeistertes Proben sowohl für den Kinderchor mit Bühnenerfahrung als auch für die Schulklasse, die zum ersten Mal Musik macht, möglich ist. Wir freuen uns sehr, dass an unseren Konzerten ganz verschiedene Chöre und Schulen aller Schulformen teilnehmen: Grundschulen, Kinderchöre, Förder-schulen, Gesamtschulen, Gymnasien, Hauptschulen, Realschulen. Alle Songs sind deshalb so arrangiert, dass es die Möglichkeit gibt, das Lied einstimmig durchzusingen – und es gleichzeitig aber auch interessante Kniffe und Herausforderungen für die Gruppen gibt, die etwas mehr wollen. Deshalb ist wichtig:

Bitte gehen Sie mit unserem Material genau so um, wie es für Ihre Gruppe am besten passt.

Gleichzeitig möchten wir Sie aber sehr dazu ermutigen, Neues auszuprobieren und Ihre Gruppe mit interessanten Herausforderungen zu „packen“.



Setzen Sie sinnvolle Prioritäten für Ihre Gruppe! Denken Sie dabei sowohl an Ihren Unterricht als auch an die konkrete Umsetzung beim Konzert: Eine Förderschulklasse kann sich deshalb z.B. erst einmal nur auf die Refrains der Lieder konzentrieren, um auf jeden Fall bei allen Songs dabei zu sein.

BEGEISTERUNG FÜR MUSIK UND INHALT

Es geht bei 6K UNITED! nicht nur um unser gemeinsames Konzert, sondern vor allem auch darum, dass Sie mit Ihrer Gruppe in den Proben begeistert die Songs entdecken und sie mit Leben füllen. Wir erleben bei jedem Konzert, dass diejenigen Lieder am besten klingen, die die Kinder emotional verinnerlicht haben und „fühlen“. Für uns funktioniert gemeinsames Musizieren am allerbesten, wenn sich alle mit dem eigenen Singen und Musikmachen identifizieren. Ermutigen Sie die Kinder, sich darauf einzulassen: Die Teilnahme an 6K UNITED! bietet eine tolle Möglichkeit, die Proben nicht als Schulübung zu betrachten, sondern einfach aus vollem Herzen Musik zu machen!



Lassen Sie ruhig auch eines der Kinder an geeigneten Stellen die Gruppe anleiten. Oder Sie weisen bestimmten Kindern besondere Aufgaben zu („Tempo-Halter*in“, „Stimmführer*in“, „Vortänzer*in“ ...).



Manchmal kommt es vor, dass die Gruppe die Melodien zwar musikalisch genau singt, den Inhalt jedoch gar nicht präsent hat. Das Publikum kann nur jene Bilder sehen, die auch die Musiker*innen fühlen und ausstrahlen. Es lohnt sich, den Songtext auch ohne Melodie und Rhythmus zu sprechen, um ihn zu verstehen.

Technische Details lernen sich häufig ganz von selbst, wenn die Kinder das Lied emotional verstehen. Dazu liefern wir Ihnen viele Hilfestellungen in den „Tipps zur Erarbeitung“.



GEBRAUCHSANWEISUNG

FÜR DAS UNTERRICHTSMATERIAL

DIE „TIPPS“

Zu jedem Lied finden Sie pädagogische und interpretatorische Hinweise auf der jeweiligen Seite „Tipps zur Erarbeitung“. Am Anfang dieser Tipps finden Sie immer eine kurze inhaltliche Einführung und Ideen zur sängerischen Gestaltung. Danach folgen Hilfen zur Einstudierung, die wir zur besseren Übersicht bestimmten Themen zugeordnet haben:



Metrum



Rhythmus



Melodie



Mehrstimmigkeit



Arrangement

Verstehen Sie dies bitte als Hilfestellung und nicht als Zwangsjacke: Hier wird erklärt, was im Arrangement passiert und wie der Song beim Konzert interpretiert wird. Gleichzeitig setzen Sie aber natürlich mit den Kindern Ihre eigenen Ideen um. Sie sollten nur keine Änderungen einbauen, die beim Konzert nicht mit unserem Arrangement kompatibel sind.

ÜBEN MIT DEN AUFNAHMEN

Wir haben uns viel Mühe gegeben, die Songs so aufzunehmen, dass es Freude macht, dazu zu üben – und gut zu hören ist, wie genau gesungen werden soll. Die Erfahrung zeigt, dass auch Kinder mit wenig sängerischer Erfahrung durch häufiges Hören des Übetracks ihre Stimme sehr sicher lernen. **Wirklich lebendig wird Musik aber nur, wenn sie direkt im Raum entsteht.** Die Noten mit Akkordsymbolen bieten eine gute Grundlage, um die Gruppe mit dem Klavier oder der Gitarre zu begleiten. Zu bestimmten Songs finden Sie im Lehrerzimmer zusätzliche Noten, die Ihnen bei der Begleitung helfen können. Vielleicht können Sie sogar im Team mit jemandem aus dem Kollegium oder einem Schüler / einer Schülerin arbeiten, der oder die Sie in den Proben begleitet.

WELCHE STIMME SOLLEN DIE KINDER SINGEN?

Wenn in den Noten **Solo** vermerkt ist, ist dies immer eine Stimme, die **nicht** von den Kindern gesungen wird. Die Chorstimmen sind bei den Übesongs immer von Frauenstimmen eingesungen, während alle Solos von Männerstimmen gesungen werden. **Wenn eine Frau zu hören ist, ist das also immer eine Chor-Stimme!** Beim Konzert werden einige Solos aber auch von Frauen gesungen werden. Bitte bereiten Sie Ihre Chorkinder darauf vor, damit dies nicht zu Verwirrung führt.

AUFTEILUNG IN „RECHTS“ UND „LINKS“

Bei vielen Songs ist eine Aufteilung in **LINKS** und **RECHTS** vorgesehen. In den Noten und Texten ist dies mit speziellen Schriftarten gekennzeichnet:

fett = ALLE

dünn = LINKS

kursiv = RECHTS

Es ist aber an vielen Stellen trotzdem eine gute Idee, mit der Gruppe beide Seiten einzuüben. Dadurch lernen die Kinder den ganzen Zusammenhang kennen. In einem zweiten Schritt können Sie dann Ihre Gruppe in **LINKS** und **RECHTS** teilen und das Zusammenspiel der zwei Parts trainieren, was besonders viel Spaß macht.

Bitte achten Sie darauf, dass die Aufteilung **immer von den Kindern aus gedacht** ist:



Publikum



Sie können die links/rechts-Aufteilung auch zur Binnendifferenzierung nutzen. Einige Kinder lernen aus eigenem Antrieb die kompletten Songs auswendig und können in den Proben gerne als Solist*innen die Parts der jeweils anderen Seite singen. Auch die als „Solo“ vermerkten Stellen könnten Sie einzelnen Kindern zuteilen.

BEIM KONZERT WIRD IHRE GRUPPE GESCHLOSSEN ENTWEDER LINKS ODER RECHTS SINGEN.

Im Februar teilen wir Ihnen mit, auf welcher Seite Ihre Gruppe in der Arena sitzen wird. Ab dann können sich Ihre Chorkinder ganz auf ihre Seite konzentrieren und die Abläufe dafür verinnerlichen. Davor können Sie gerne schon die Stimmen für ALLE lernen (z.B. in „Hoch“ und „99 Luftballons“).



INFO ZUR R/L-AUFTEILUNG AUF DEN AUFNAHMEN

Bei den Übesongs sind die Stimmen auf die Stereo-Lautsprecher verteilt:

LINKS = linker Lautsprecher

RECHTS = rechter Lautsprecher

- Um eine Seite deutlicher zu hören als die andere, drehen Sie an Ihrer Anlage den Regler **Balance** (bzw. **Panorama** oder **Pan**) nach rechts oder links.
- Um die Stimmen beim Üben zur Aufnahme zu unterstützen, platzieren Sie **LINKS** vor dem linken Lautsprecher und **RECHTS** vor dem rechten.
- Wer gerne unterwegs übt, kann einen Kopfhörer aus dem Ohr nehmen und hört nur eine Stimme.

DIE ZUSÄTZLICHEN STIMMEN

Bei manchen Liedern gibt es optionale Stimmen. Diese sind in den Noten im gleichen System als Unterstimme notiert, manchmal auch als Oberstimme in kleinen Noten. **An diesen Stellen haben Sie immer die Wahl, ob Ihre Gruppe beide Stimmen oder nur eine der beiden Stimmen singt.**



Zum Lernen der zusätzlichen Stimmen finden Sie auf der CD weitere Übesongs, auf denen nur die entsprechenden Abschnitte mit hervorgehobener zweiter bzw. dritter Stimme zu hören sind.



Ein guter Weg zur Zweistimmigkeit besteht darin, die zweite Stimme zuerst zu erarbeiten. Die Melodie-stimme ist für die Kinder deutlich zugänglicher und lässt sich leichter zur schon gelernten zweiten Stimme ergänzen.

Weitere Hilfestellungen und Tipps auch für das mehrstimmige Singen finden Sie in den **Übungen zum Singen mit Kindern**.

WIE WERDEN WIR UNS BEIM KONZERT BEWEGEN?

Es gibt drei Varianten für Bewegungen beim Konzert:

1. In manchen Abschnitten oder ganzen Liedern sollen die Kinder sich **nicht bewegen**.
2. An anderen Stellen kann **jedes Kind sich so bewegen, wie es möchte**.
3. In einigen Abschnitten werden wir **gemeinsame Choreografien** ausführen.

Da die Bewegungsfreiheit der Kinder auf den Rängen in der Arena eingeschränkt ist, wird es dabei nicht um komplexe Tanzschritte, sondern mehr um Bewegungen mit Armen und Oberkörper gehen.

Für die gemeinsamen Choreografien veröffentlichen wir auf unserer Website Videos, an Hand derer Sie die Bewegungen mit den Kindern einüben können. Diese finden Sie nicht nur in unserem „Lehrerzimmer“ sondern auch auf dem „Schulhof“, damit die Kinder auch zu Hause mithilfe der Videos üben können. In den Videos erfahren Sie auch, an welchen Stellen die Kinder sich nicht bewegen sollen und wo sie sich frei bewegen dürfen.

Bis dahin möchten wir Sie ermutigen, die Kinder beim Singen tanzen zu lassen, wenn sich dies anbietet!

Ihre Chorkinder werden sich zu vielen Songs von ganz alleine bewegen wollen oder sogar konkrete Bewegungen zur Textunterstützung erfinden.

DEUTLICH SPRECHEN UND LANGE NOTEN AUSHALTEN

Bei einem Chor von 6.000 Stimmen ist es sehr wichtig, dass die Chorkinder den Text sehr deutlich aussprechen, damit das Publikum ihn verstehen kann. Im Zweifel sollten sie lieber etwas überdeutlich artikulieren - besonders die Konsonanten. Die Rap-Songs eignen sich sehr gut, um dies mit Ihrer Gruppe zu üben.

Achten Sie bitte auch darauf, dass die Kinder lange Noten wirklich lange genug aushalten.



Lassen Sie die Kinder beim Singen von langen Tönen eine passende Bewegung zur Unterstützung ausführen. Die Bewegung darf erst enden, wenn die Note vollständig ausgesungen ist.

Wir wünschen Ihnen vor allen Dingen, dass die Begeisterung für die Musik und die Freude am Singen zu jeder Zeit in Ihren Proben spürbar ist. Beziehen Sie emotionalen Ausdruck, Bewegungen, Lockerheit und Spaß von Anfang an in Ihre Probenarbeit ein. Viel Freude beim Proben!

TIPPS FÜR DIE PROBENARBEIT



WAS MACHE ICH, WENN MEINE GRUPPE DIE TÖNE NICHT TRIFFT?

Besonders Gruppen mit wenig Sing-Erfahrung haben manchmal Probleme, sich auf einen Ton zu „einigen“. Oder es gibt Kinder in der Gruppe, die noch nicht einmal die richtige Tonlage finden, in der sie singen sollen. Man spricht dabei von „Brummern“ (unter diesem Stichwort finden Sie auch im Internet etliche Hilfestellungen).

Dieses Phänomen kann viele Gründe haben. Häufig sind die Kinder nicht daran gewöhnt, aus ihrer bequemen Sprechstimmlage herauszukommen. In diesem Fall ist es eine gute Idee, durch gezielte Übungen die Stimme einmal in die Höhe aufzuwärmen, z.B. indem alle gemeinsam wie Wölfe heulen (auf „hu“). Wir empfehlen, dieses Heulen unten anzusetzen und zusammen mit den Armen nach oben zu „werfen“. Sobald Sie die Stimmen einmal in die Höhe gelockt haben, können Sie sie mit dirigentischen Gesten in dieser Lage halten, sodass die Kinder diese Tonhöhe fühlen und „erkunden“ können. Das Outro von „99 Luftballons“ eignet sich ebenfalls sehr gut für diese Übung.

Wenn einige Kinder ihre Töne bereits finden, während andere noch Schwierigkeiten haben, kann es gut funktionieren, die gesamte Gruppe auf einer Note stehen zu lassen, und die „Brummer“ mit einem Glissando von unten nach oben zu holen. Hier ein Beispiel:



Generell ist das Töne-Finden ein Thema, an das man nicht zu verknüpft herangehen sollte, denn die Schwierigkeiten basieren oft auf inneren Hemmungen. Der Erklärungsbedarf ist also sekundär, primär besteht Ihre Aufgabe darin, eine wohlwollende Atmosphäre zu schaffen, in der die Kinder gerne Dinge ausprobieren und sich so sehr für die Musik zu begeistern, dass innere Hemmungen vergessen werden. Zudem ist das Problem häufig auch mangelnde Hörerfahrung: Zuerst müssen die Kinder lernen, überhaupt genau zu hören, welchen Ton sie singen sollen. Hierfür eignen sich Spiele, bei denen verschiedene Tonhöhen zueinander in Beziehung gesetzt („War der zweite Ton höher oder tiefer als der erste?“) und dann auch nachgesungen werden.

WAS MACHEN WIR BEI BESONDERS HOHEN TÖNEN?

Vielleicht fühlen sich einige Stellen im Repertoire zunächst zu hoch für die Kinder an. **Wichtigste Regel:** Mehr Kraft oder Druck wird nicht nur unschön klingen, sondern kann auch Schäden für die Stimme verursachen.

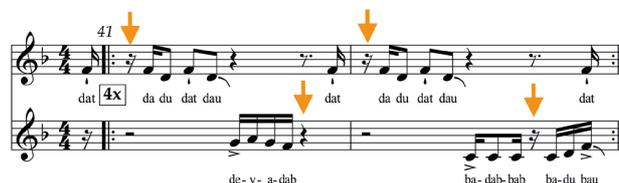
Der präferierte Weg geht immer über die Kopfstimme. Diese klingt leiser und weicher als die Bruststimme und lässt sich sehr gut auf „u“ oder „lu-lu“ aktivieren. In der zweiten Strophe des Abendsegens können Sie dies z.B. in der Praxis hören und üben.

Unsere Sängerinnen haben die CD mit viel Kopfstimme eingesungen, damit die Kinder sich an der Klangfarbe orientieren können.

METRUM UND RHYTHMISCHE SICHERHEIT

Selbst komplexere Pop-Rhythmen sind für Kinder in der Regel schneller zugänglich als schwierige Melodien: Wenn Rhythmen gut vorgemacht werden, werden sie auch schnell erlernt. Oft fällt Kindern aber die **Trennung von Metrum (bzw. Puls) und Rhythmus** schwer. Grundlage des Metrums ist der durchlaufende Puls unter der Musik (z.B. vier Schläge im 4/4-Takt). Im Unterschied zum reinen Puls gibt das Metrum auch Auskunft über Schwerpunkte (z.B. die schwere 1).

Dieses Metrum (oder zumindest den Puls) sollten die Kinder immer innerlich spüren - auch wenn beides gar nicht unbedingt gespielt wird. Besonders gut können Sie dies im Song „99 Luftballons“ üben.



Die vorgezogenen Sechzehntel-Noten (sog. „Off-Beats“) erschweren es, den direkt folgenden, leeren Schlag zu hören. Üben Sie deshalb, den Kindern jeden Rhythmus vorsingen zu können, während Sie einen stabilen Viertelpuls (z.B. durch Schnipsen) geben. Es ist ein großer Erfolg, wenn auch die Kinder es schaffen, das Metrum der Musik zu verkörpern (durch Fußstippen, Laufen, Klatschen, Tanzen) und dabei souverän zu singen. Dies ist die Grundlage für tief verankerte rhythmische Sicherheit.



In der Popmusik hat das typische „4er-Metrum“ zwar auch schwere Zählzeiten 1 und 3 (der sog. „Down-Beat“, der bei einem typischen Drumgroove in der Bassdrum liegt), betont aber stärker die Zählzeiten 2 und 4 („Back-Beat“). Diese eher hellen Betonungen werden typischerweise von der Snare-Drum gespielt. Schnipsen oder Klatschen ähnelt diesem Klang und klingt daher auf 2 + 4 oft musikalischer als auf alle vier Zählzeiten. Stampfen hingegen passt eher zur Bass-Drum und den Zählzeiten 1 und 3.

NICHT „WEGRENNEN“

Häufig werden Kinder beim Singen und Musizieren in der Gruppe immer schneller. Hören Sie sich z.B. die Aufnahme „6K-UNITED! – In einem kühlen Grunde“ von unserem Konzert 2019 auf YouTube an: Etwa ab Minute 1:30 ist deutlich zu hören, dass ein Großteil der Kinder zu früh klatscht, aber **niemand** zu spät.



Selbst im Jazzchor der Musikhochschule hat sich für solche Gelegenheiten die Anweisung „Jeder klatscht so spät wie möglich!“ bewährt. (Natürlich nur so spät, dass die Zählzeit trotzdem gerade noch „getroffen“ wird.)

Gleiches gilt auch für lange Pausen: Motivieren Sie die Kinder auch hier zur Geduld. In den Pausen die Zählzeiten zu zählen, ist immer eine gute Idee.



Oft bietet sich auch an, Pausen mit passenden rhythmisch gesprochenen Wörtern zu füllen (z.B. „lan-ge Pau-se“).

DIE PROBENAUFSTELLUNG

Als Aufstellung beim Proben bietet sich der klassische Halbkreis an. Probieren Sie aber gerne auch andere Aufstellungen aus, z.B.

- einen **geschlossenen Kreis**. Dabei hören sich die Kinder besser gegenseitig und entwickeln als Gruppe einen homogenen Gesamtklang.
- eine Aufstellung in **zwei Reihen**, die sich gegenseitig ansingen. Gerade dabei kann z.B. der Ausdruck gut trainiert werden, wenn die eine Gruppe den Text der anderen zusingen soll.



AUFSTELLUNG FÜR DAS SINGEN IN ZWEI STIMMGRUPPEN

Wenn Sie in den Proben die Links/Rechts-Aufteilung oder zweistimmiges Singen ausprobieren, hat sich die Aufstellung in einer (mehr oder weniger) geöffneten 8 bewährt:



Bei zwei ganz geschlossenen Kreisen hören die Kinder die Stimme der eigenen Gruppe sehr gut und die andere Stimme ist eher ausgeblendet.

Je sicherer die Gruppen ihre Stimme halten können, desto stärker können sie sich zueinander öffnen, um sich gegenseitig besser wahrzunehmen.



Zusätzlich können Sie in jeder Gruppe ein singefähiges Kind (oder mehrere) zum **Stimmführer** oder zur **Stimmführerin** machen, an dem/der sich die anderen orientieren können.



ÜBUNGEN ZUM SINGEN MIT KINDERN

Im Folgenden haben wir Ihnen einige Tipps und Übungen zusammengestellt, die generell beim Singen mit Kindern hilfreich sein können. Nutzen Sie diese Vorschläge so, wie es Ihrer Gruppe am besten weiterhilft. Probieren Sie aber gerne auch neue oder bislang ungewohnte Übungen aus und nehmen Sie die Kinder dabei mit auf eine Entdeckungsreise zur eigenen Stimme.



Vielleicht finden die Kinder diese Übungen am Anfang lustig. Sie werden aber sehr schnell als selbstverständlich erlebt, wenn Sie jede Probe mit einer kleinen Stimmbildungseinheit beginnen. Diese können Sie auch gut in eine Stimmbildungsgeschichte verpacken. Ein Beispiel dafür finden Sie am Ende dieser Übungen.

DIE GRUNDVORAUSSETZUNG: GEMEINSAM SINGEN

Achten Sie immer darauf, dass eine positive und wertschätzende Stimmung herrscht, wenn Songs erarbeitet werden, denn gewissermaßen legt man beim Singen seine Seele offen. Das werden auch Ihre Schülerinnen und Schüler spüren. Formulieren Sie mit Ihrer Klasse z.B. eine gemeinsame Vereinbarung:

„Wenn wir in der Klasse zusammen singen, geht es nicht darum, wer besser singt. Wir wollen uns beim Singen gegenseitig unterstützen und dabei den Spaß an der Musik teilen.“

Darüber hinaus hat das **gemeinsame** Musizieren oberste Priorität bei 6K-UNITED! Wer beim Singen lernt, gut auf die anderen zu hören und sich im richtigen Maße einzubringen weiß, lernt dabei für viele andere Bereiche mit.

DEN KÖRPER LOCKERN, AKTIVIEREN UND AUFRICHTEN

Das Instrument beim Singen ist der ganze Körper. Da sich Fehlhaltungen und Verspannungen im Körper unmittelbar auf das Singen auswirken, ist es wichtig, den Körper vor dem Singen zu lockern, zu aktivieren und aufzurichten.

*Die richtige **sängerische Haltung** ist entspannt und unverkrampft, aufrecht und aktiv. Um diese Haltung zu erreichen, **lockern und dehnen** wir den Körper zunächst durch **Bewegungsübungen**:*

Wir joggen, hüpfen, lassen unsere Arme und Schultern kreisen, schütteln unsere Arme und Beine aus und strecken uns ausgiebig.

*Zusätzlich können **Koordinationsübungen** helfen, um die Konzentration der Gruppe (wieder) herzustellen:*

Wir laufen auf der Stelle und bewegen gleichzeitig unsere Arme mit. Wir beginnen mit Bewegungen parallel zu den Füßen und wechseln die Richtung der Arme (nicht der Beine) auf Ansgabe der Lehrkraft.

*Zur **Aktivierung** –*

besonders wenn die Gruppe den ganzen Tag gegessen hat:

Wir strecken uns und klopfen den ganzen Körper mit den flachen Händen ab.

DER RICHTIGE STAND FÜRS SINGEN:

Wir stellen die Beine etwa schulterbreit auseinander und graben die Zehen bei lockeren Knien leicht in den Boden. Wir stehen jetzt wie auf weichem Moos im Wald. Wir atmen genüsslich den Duft der Natur ein, ziehen dabei (ausnahmsweise) die Schultern hoch und lassen sie beim Ausatmen wieder fallen. Dies wiederholen wir mehrmals. Dann legen wir den Kopf abwechselnd an die linke und rechte Schulter und spüren mehrere Sekunden lang die Dehnung im Schulter- und Nackenbereich. Zusätzlich kann auch die entgegengesetzte Hand nach unten gestreckt werden, um die Dehnung zu erhöhen.

Zur Lockerung der Hals- und Nackenmuskulatur massieren wir uns selbst (oder gegenseitig). Wir können auch unsere Resonanzräume (z.B. Wangen, Augen, Stirn) durch vorsichtiges Darüberstreichen und Klopfen mit den Fingerspitzen „wackribbeln“.

Bevor wir die ersten Töne singen, richten wir uns noch einmal richtig auf und erinnern uns:

- Füße schulterbreit auseinander,
- Knie nicht durchgedrückt,
- der Kopf thront auf dem Körper, fast als würde er an einem Marionettenfaden hängen.

Generell ist der richtige **Mittelweg zwischen Über- und Unterspannung** zu suchen. Wenn Sie ihre Proben spät nachmittags oder früh morgens haben, müssen Sie die Kinder vielleicht erstmal wach kriegen. Frisch aus dem Sportunterricht oder der Pause kommend sind dagegen wahrscheinlich Entspannungsübungen wichtiger.

DEN ATEM TRAINIEREN

Von Geburt an atmen Babys richtig, indem sie die Atmung über Bewegungen des Zwerchfells steuern. Dabei wölbt sich der Bauch nach außen, weil das unter den Lungen liegende Zwerchfell Platz nach unten braucht. Genau diese vom Zwerchfell gesteuerte Ganzatmung wird auch für das Singen gebraucht.

WICHTIG: Kinder im Grundschulalter neigen häufig zur Hochatmung, die für das Singen keine gute Unterstützung ist. Dabei steuert in erster Linie die Brustkorb-, Schulter- und Halsmuskulatur den Atemvorgang, wobei meistens auch noch die Schultern nach oben gezogen werden. Dies wirkt sich direkt auf die Muskeln im Stimmapparat aus, die dadurch nicht entspannt arbeiten können und schnell verkrampten. Daher müssen Kinder die Ganzatmung häufig neu lernen und das Zwerchfell aktivieren und trainieren.

ÜBUNGEN FÜR DIE GANZATMUNG

- Hände auf den Bauch oder an die Flanken legen und dort hinatmen
- staunend einatmen (Bauch geht nach außen)
- hecheln wie ein Hund
- kurze Zwerchfellstöße auf p, t, k oder f, ss, sch u.ä.

Dabei sollte das Zwerchfell immer die steuernde Instanz sein. Achten Sie darauf, dass die Kinder den Atem nicht aus dem Brustkorbbereich heraus steuern, sondern der gesamte Torso aktiv ist.

Neben der Ganzatmung ist es für das Singen wichtig, den Atemstrom kontrolliert abgeben zu können. Dies kann mit Übungen trainiert werden, bei denen Luft so langsam wie möglich entweicht und der Luftstrom möglichst lange anhalten soll:

ÜBUNGEN FÜR DIE KONTROLLE DES ATEMSTROMS

- „endloses“ Ausatmen auf „ff“ oder „ss“ (z.B. sich Loch im Fahrradreifen vorstellen)
- gestreckte Arme seitlich ausbreiten und langsam beim Ausatmen sinken lassen. Die Luft soll genau dann aufgebraucht sein, wenn die Hände die Hüften berühren.

KOMBINIERTER ÜBUNG

Wir atmen ruhig auf „ss“ aus. Sobald wir das Gefühl haben, die Luft fast aufgebraucht zu haben, geben wir mit drei kleinen Zwerchfell-Stößen den Rest aller Luft ab. Wir verharrten einen kurzen Moment und spüren den „Lufthunger“ sowie einen leichten Unterdruck. Mit einem wohligen Staunen lassen wir Luft ganz von selbst einfallen, ohne die Schultern hochzuziehen.

DAS GEHÖR SCHULEN

Wer gut singen will, muss vor allen Dingen gut hören. Dies gilt nicht nur für die eigene Stimme, sondern auch für die der Mitsängerinnen und -sänger sowie für die Begleitung. Neben Tonhöhe und Rhythmus sollen dabei auch Klangfarbe, Lautstärke Ausdruck etc. richtig wahrgenommen werden.

DIE WAHRNEHMUNG DAFÜR KANN SPIELERISCH GESCHULT WERDEN:

- Koppeln Sie beispielsweise Tonhöhen oder Lautstärken mit passenden Bewegungen (Sprünge nach links und rechts, Strecken und Ducken).
- Ordnen Sie vier bestimmte Töne jeweils einer Ecke des Raumes zu. Die Kinder sollen nun in die richtige Ecke laufen, wenn Sie den zugehörigen Ton spielen. Achten sie aber darauf, dass die Kinder sich nicht auf die „Schwarmintelligenz“ verlassen, sondern **aufmerksam zuhören** und so zu einer **eigenen Entscheidung** gelangen.

Wenn die Kinder Tonhöhen richtig zuordnen können, folgen Übungen, bei denen sie einzelne Töne nachsingen. Diese sollten zunächst in der angenehmen Lage zwischen c1 und f1 angesiedelt werden. Für das **richtige Nachsingen** sollte nicht nur die richtige Tonhöhe eine Rolle spielen, sondern auch Klangfarbe, Lautstärke, Tondauer u.ä.. Die Übung kann dann zunächst auf schreitende, später auch auf springende Tonfolgen ausgedehnt werden.



Verändern Sie auch ab und zu in der Probe spontan Ihre Instrumentalbegleitung und lassen Sie die Kinder darauf reagieren.

DIE STIMME GESUND EINSETZEN

Die Stimmlippen können beim Singen mit ihrer ganzen Masse schwingen (**Bruststimme**) oder es schwingen nur die Ränder der Stimmlippen (**Kopfstimme**). Wird die reine Bruststimme in zu hoher Lage benutzt, kommt es zu einer Überdehnung der Stimmlippen, die auf Dauer schädlich sein kann. Die Kopfstimme kann problemlos im ganzen Stimmumfang gesungen werden, da durch die Randschwingung weniger Dehnung für hohe Töne nötig ist. Allerdings ist sie bei vielen Kindern nicht gut trainiert und das kopfstimmige Singen ist für sie ungewohnt. Die Kopfstimme klingt im Vergleich zur Bruststimme weicher und ist leiser.

Wenn Kinder Popsongs singen, verwenden sie häufig nur ihre Bruststimme für den gesamten Tonraum, um die nötige Power in der Stimme zu haben. Die damit verbundene Überdehnung der Stimmbänder sollte aber vermieden werden. Daher ist es für Kinder wichtig, auch beim Singen von Popsongs die Kopfstimme zu wecken. Wenn die Kinder gut in der Kopfstimme singen können, kann darauf aufbauend eine **Mittelstimme** trainiert werden; bei dieser schwingen nicht nur die Ränder der Stimmlippen, aber auch nicht ihre volle Muskelmasse: Die Mittelstimme kombiniert dadurch die Power der Bruststimme mit dem Tonumfang der Kopfstimme, ohne dabei die Stimmlippen zu überdehnen.

Zunächst sollten Sie also mit den Kindern weiches Singen trainieren, damit sie lernen, vor allen Dingen ihre Mittelstimme zu nutzen. Daher haben wir bei den Aufnahmen für die CD darauf geachtet, dass die Sängerinnen auf eine Art und Weise singen, die von Kindern gerne imitiert werden darf.

WICHTIG: Wenn der Klang beim lauten Singen blechern oder gepresst ist oder Sie ein deutliches Umschalten von Brust- auf Kopfstimme in der hohen Lage hören, sind das **Indizien für ein Singen in der isolierten Bruststimme.** Dann sollten Sie Übungen zur Aktivierung der Randschwingung einbauen.

Hierzu eignen sich z.B. schrittweise **Legato-Übungen** mit den Vokalen u und o und vorangestellten Klingern m, n, l. Diese sollten möglichst leise ausgeführt werden. Besonders empfiehlt sich hierfür die zweite „Strophe“ des Abendsegens.

MIMIK TRAINIEREN

Singen ist immer auch ein bisschen Schauspiel, denn zur Musik gehören (zumindest bei 6K-UNITED!) auch immer Emotionen und die Kinder sollen ihre Rollen dafür gerne voll ausschöpfen. Häufig stehen dabei erlernte Hemmungen mehr im Weg als das Verständnis für die Emotion, die im jeweiligen Lied steckt. Ermutigen Sie die Kinder deshalb, zu schauspielern und Selbstvertrauen beim Zeigen von Emotionen aufzubauen.

Eine gutes Training für die Mimik ist das **„Weiterreichen“ von Grimassen:**

Die Kinder stehen im Kreis. Ein Kind beginnt und schneidet eine Grimasse, die es seinem Nachbarn zeigt. Dieser macht die Grimasse nach und reicht sie wieder an den nächsten Nachbarn weiter (nach dem Prinzip „Stille Post“).

Nach einigen Durchgängen bekommen die Kinder die Aufgabe, einen Gesichtsausdruck zu einer bestimmten Emotion (traurig, fröhlich, erleichtert, erschrocken, böse etc.) zu erfinden und „weiterzureichen“.

Als Varianten sind möglich:

- Die ganze Gruppe spiegelt ein Kind.
- Vor dem Weiterreichen im Kreis zeigt man seine Grimasse der ganzen Gruppe.
- Man steht sich in Pärchen gegenüber und spiegelt sich abwechselnd gegenseitig.

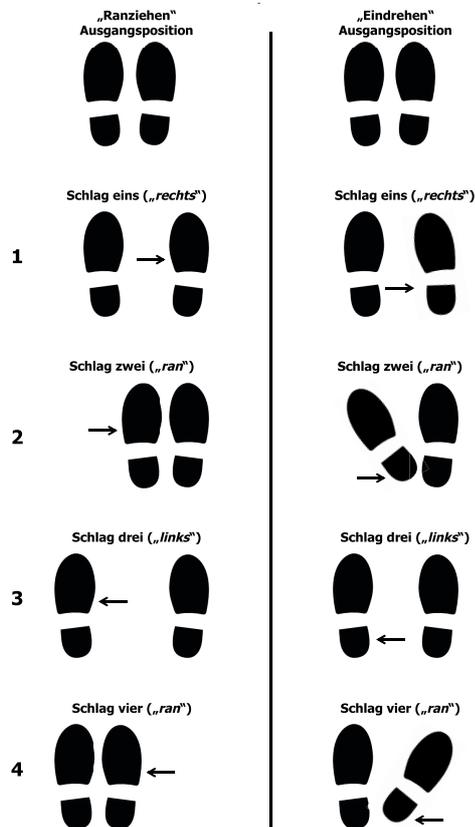
BEWEGUNG BEIM SINGEN

Um den Groove eines Popsongs beim Singen zu spüren, sind rhythmische Bewegungen oft unerlässlich. Als einfache Bewegung für viele Songs im 4/4-Takt hat sich der „Gospel-schritt“ bewährt:

„rechts – ran – links – ran“

1. Auf Schlag eins tritt der rechte Fuß etwas nach rechts.
2. Auf Schlag zwei wird der linke Fuß an den rechten rangezogen.
3. Auf Schlag drei tritt der linke Fuß etwas nach links.
4. Auf Schlag vier wird der rechte Fuß an den linken rangezogen.

Die Kinder machen am Anfang dabei meist sehr große Schritte, sodass die ganze Bewegung sehr viel Unruhe bringt. Deshalb ist es sinnvoll, die Füße lediglich einzudrehen, wobei der Fußballen stets am Boden bleibt und sich nur die Ferse bewegt. Sehen Sie sich dazu die Grafik an:



Icons made by Freepik from Flaticon.com

BEISPIEL FÜR EINE STIMMBILDUNGSGESCHICHTE: DER STRANDTAG

<p>Schließt die Augen und stellt euch vor, dass wir am Strand liegen. Es ist ein sehr heißer Tag, die Sonne brennt. Wir hören die Wellen, wie sie sacht auf den Strand schlagen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Bei geöffnetem Mund durch die Nase einatmen → Gemeinsam auf „schsch“ ausatmen („Wellen“) → Mehrmals wiederholen
<p>Wir laufen den Strand entlang, das Meer ist weiter entfernt als gedacht, also los! Endlich laufen wir ins flache Wasser und jetzt können wir uns in die Wellen stürzen. Wir schwimmen ein bisschen raus, gehen auch mal ins Rückenkräulen. „Oh was ist denn das? Eine Insel!“ Da wollen wir schnell hin und kräulen darauf zu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Laufen auf der Stelle → Joggen auf der Stelle → Waten auf der Stelle (Füße weit abheben) → Ein großer Sprung → Brustschwimmbewegung → Kräulbewegungen → Schneller Kräulen
<p>Ah, angekommen. Wir steigen aus dem Wasser und streifen uns das ganze Wasser vom Körper.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Beine, Arme, Oberkörper, Rücken, Hals, Kopf, Gesicht austreichen
<p>Wir schauen uns um: Ah, hier gibt es wunderschöne Palmen! Mit Kokosnüssen! Davon müssen wir unbedingt eine haben! Aber die hängen so hoch, da müssen wir uns richtig strecken... Wir graben uns mit den Zehen in den schönen warmen Sandboden ein und lockern die Knie, die wurden beim Schwimmen eben so beansprucht. Die Schultern auch bei dem vielen Kräulen...</p>	<ul style="list-style-type: none"> → ganzen Körper strecken → stabilen Stand finden → Knie lockern → Schultern kreisen lassen
<p>Plötzlich kommt ein riesiger Schäferhund auf uns zu, und wir erschrecken uns. Dann bellt der auch noch, und wir erschrecken uns gleich wieder... und noch mal... Der Hund hechelt ganz doll mit heraushängender Zunge. Dann kommt ein Kind und ruft den Hund zum Glück zurück. Es hat eine Luftmatratze dabei und fragt uns, ob wir sie ihr aufblasen können – klar doch, machen wir! Das geht aber ganz schön schwer, dazu müssen wir wirklich alle Kraft aus dem Bauch holen!</p>	<ul style="list-style-type: none"> → mit Zwerchfellimpuls einatmen → hecheln (Hochatmung vermeiden) → auf „fff“; Zwerchfellstöße geben
<p>Jetzt haben wir's geschafft – oh nein, die Luftmatratze hat ein ganz kleines Loch, da entweicht ganz langsam Luft!</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Gaaaanz langsam und gleichmäßig auf „sss“ ausatmen
<p>Das Kind schenkt uns trotzdem als Dankeschön eine Kokosnuss, schon gleich mit Strohhalmen drin – da schlürfen wir doch gleich mal die Kokosmilch. Köstlich – schließlich müssen wir jetzt mit der Zunge noch alle Reste aus jedem Mundwinkel holen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Schlürf-Geräusche machen (als inhaliertes „ch“ oder seitlich an der Zunge vorbeifließendem Luftstrom) → bei geschlossenem Mund mit Zunge an den Zähnen entlangfahren
<p>Hmm, das war lecker! Dabei kauen wir auch nochmal die letzten Reste der Kokosnuss. Jetzt kann jeder mal auf dem m seine Stimme nach oben und unten ausprobieren und dabei ruhig immer weiterkauen. Dann versucht jeder, den Ton zu finden, der gerade jetzt perfekt zu ihm passt, der nicht zu hoch ist und nicht zu tief, sondern genau richtig. Wenn ihr euren Ton gefunden habt, probiert noch mal aus, ob etwas höher oder etwas tiefer nicht doch besser ist. Und wenn ihr euren Ton dann sicher habt, summt ihn immer weiter und lasst euch nicht davon abbringen. Wir laufen durcheinander. Dabei könnt ihr darauf achten, welche Töne die anderen so singen, die euch begegnen. Dann bleibt jetzt mal da stehen, wo ihr gerade steht. Wir versuchen jetzt, uns auf einen Ton zu einigen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → „mmmhhhm“ → Resonanzräume durch Kauen beim Summen aktivieren → mit „mhm“ durch alle Lagen gehen → Kinder wärmen selbstständig ihre Stimme in der individuell angenehmen Lage auf → Schüler laufen beim Summen durcheinander. → Hier viel Zeit geben! → Wahrnehmung für die anderen wird geweckt

Falls daraufhin alle aufhören zu singen, schauen Sie die Kinder erwartungsvoll an. Dann wird jemand wieder beginnen, den eigenen Ton zu singen. Hier genügend Zeit lassen, damit die Kinder wirklich einen gemeinsamen Ton finden können. Von diesem Ton ausgehend kann dann eine einfache Summ-Übung auf „m“ angeschlossen werden, indem von

dem gemeinsamen Ton ein Ganzton hoch und wieder zurück gesungen wird. Alles noch sehr leise und ohne Anstrengung. Die Übung kann dann chromatisch aufwärts geführt (werden) und anschließend auf „mu“ fortgeführt werden. Gerne weitere Übungen anschließen.