

Im Folgenden gibt es eine Auswahl einiger leicht umzusetzender Übungen, die in dieser Abfolge direkt angewandt werden können. Die Übungen stehen aber auch stellvertretend für bestimmte Bereiche und Wirkungen, für die es noch viele weitere tolle Übungen gibt, die ihr unter dem QR-Code entdecken könnt.

Übungen

Gehen durch den Raum

- Gezieltes Gehen: Punkt oder Objekt im Raum aussuchen, darauf gezielt zugehen, stehenbleiben, drehen, neuen Punkt oder neues Objekt im Raum aussuchen, darauf gezielt zugehen
- Gehen in verschiedenen Geschwindigkeiten: Stehen, in Zeitlupe, normal, schnell mittels Skala von 0 (stehen) bis 3 (schnell)
- Gehen angeführt von Körperteilen, z. B. Nase, Ellenbogen, Knie, Po ...
- Gehen in Rollen, z. B. König:in, Model, Betrunkener, Operndiva, sehr alter Mensch ...
- Gehen wie Tiere, z. B. Panther, Känguru, Hund, Huhn ...
- Gehen in Emotionen, z. B. wütend, fröhlich, verwirrt, gestresst, tiefenentspannt
- Gehen mit Singen eines Patterns als Klangwolke, z. B. auf „u“ in einer Tonart 1-3-5-6-5-3-1

Dabei werden die Geschwindigkeiten, Körperteile, Rollen, Tiere und Emotionen von der Übungsleitung angesagt. Nach einiger Zeit kann die Gruppe auch 2–3 weitere Ideen einrufen oder eine:r der Teilnehmenden die Ansagen übernehmen.

Die Übungen stärken vor allem die Raum- und Gruppenwahrnehmung sowie das Körperbewusstsein und den Körperausdruck. Sie sind außerdem gut dafür geeignet, sich auf einen bisher unbekanntem Proben- oder Konzertraum einzustellen.

JumpClapGo

Jump (= 1 x Springen), Clap (= 1 x Klatschen), Go (= Gehen) auf Kommando der Übungsleitung
Nach einiger Zeit wird die Zuordnung vertauscht, z. B. Jump (= Gehen), Clap (= Springen), Go (= Klatschen).

Bei dieser Übung muss man sich sehr gut konzentrieren, um die falsch zugeordneten Kommandos richtig umzusetzen. Außerdem wird der Körper aufgewärmt!

Spiegeln

Level 1: Zu zweit zusammengehen und sich gegenüberstehen. Eine Person bewegt einzelne Körperteile oder den ganzen Körper, die andere Person spiegelt die Bewegungen. Dann wechseln.

Level 2: Auch dreidimensional möglich: Eine Person führt die andere durch Spiegeln der Bewegung durch den Raum. Wechseln nicht vergessen.

Die Übung schafft Konzentration und verstärkt die Bindung der beiden Partner:innen zueinander. Auch der Körperausdruck wird dabei geschult, beim Führen außerdem auch die Wahrnehmung der Gruppe, um Kollisionen zu vermeiden.

Unser Ton

Durch den Raum gehen oder mit dem Rücken zueinander in einem Kreis stehen. Auf Ansage einen Ton freier Wahl singen und sich dann (ohne Kommunikation) auf einen gemeinsamen Ton einigen.

Hier schulen wir das Gehör und die Wahrnehmung der anderen Stimmen sowie des Gesamtklangs.

Call & Response

Im Kreis stehen und gemeinsam auf der Stelle laufen. Die Übungsleitung gibt eine kurze Phrase (Call) in einer bestimmten Skala (z. B. Dur) auf Silben oder ein bestimmtes Wort vor, alle singen nach (Response).

Varianten:

- Weiteres Vorgeben durch Übungsleitung und Antworten von allen
- Nacheinander einzeln im Kreis vorgeben, alle singen immer gemeinsam nach.
- Verbotene Melodie: Darf man vorgeben, aber nicht nachsingen.
- Sicherheitsmelodie: Kann man nehmen, wenn spontan nichts einfällt.
- Wortfeld: Singen auf ein eigenes Wort aus einem Wortfeld z. B. Sommer

Durch das Singen in kurzen Phrasen einer Skala schulen wir das tonale Hören. Auch die Improvisationsfähigkeiten und das solistische Singen vor anderen werden trainiert. Dadurch, dass die Gruppe immer antwortet und nachsingt, was vorgegeben wurde, lassen sich alle auf alles ein: Kein Raum für Kommentare oder Verbesserungen – das fördert eine positive Fehlerkultur mit sich und anderen.

Mehr Methoden
und Übungen
entdecken



Musikstücke entdecken und vermitteln

Anlass dazu, Musikstücke zu entdecken, bietet sich in Proben regelmäßig: Ob beim Einführen eines neuen Stücks, beim Vertiefen eines aktuellen Stücks, beim Aufwärmen eines früheren Stücks oder als Workshop zum Beispiel bei einer Singfreizeit. Dabei können wir auf verschiedene Ebenen gehen: Grundsätzlich beschäftigen wir uns damit, was die Kinder und Jugendlichen hören, empfinden, interpretieren und assoziieren. Wir lenken die Wahrnehmung auf bestimmte musikalische Phänomene oder Erfahrungen, schaffen ihnen einen Bezug zu Musik, Inhalt und Kontext, stimmen sie darauf ein und lassen sie durch eigenen kreativen Ausdruck diese noch weiter erkunden.