

## **So bereitet ihr euch gut vor – Tipps und Übungen für gutes Vorlesen**

**von Jenny Ulbricht, Schauspielerin und Stimmtrainerin**

### **Zuerst den Körper aufwecken**

- 1.) Wie ein Löwe oder wie eine Katze dehnen und räkeln und strecken  
dabei auch das Gesicht wie eine Katze bewegen
  
- 2.) Wie ein Pferd schnauben ‚ppppp‘ und dabei ein Bein ausschütteln,  
dann das andere Bein, dann den einen Arm und dann den anderen Arm  
zum Abschluss Geräusch wie ein Motorrad machen ‚bbbbbb‘ und dabei  
nochmals den ganzen Körper schütteln
  
- 3.) Wir gehen unter die Dusche:
  - zuerst plätschern auf den ganzen Körper die Wassertropfen –  
die Finger trommeln über den ganzen Körper von den Zehen bis zum Kopf,  
als ob sie Wassertropfen wären.
  - dann seifen wir den Körper ein - sanftes kreisförmiges Reiben mit der flachen  
Hand
  - dann wieder Wasser, damit Duschbad oder Seife abgewaschen werden -  
mit den Fingern Wassertropfen "machen"
  - mit der flachen Hand Duschbad und Wasser nach unten abstreifen
  - nun sind die Hände das Handtuch - den ganzen Körper mit der flachen Hand  
abbrubbeln
  - wenn du magst, creme dich ein: die Hände verteilen sanft die Lotion auf dem  
ganzen Körper

### **Dann das Gesicht aufwecken**

Mach ein Zitronengesicht = ganzes Gesicht klein zusammenziehen

und dann

ein Horrorfilmgesicht = ganzes Gesicht groß machen, alles aufreißen: Mund, Augen, Augenbrauen, Nasenlöcher.

Wechsle ein paar Mal zwischen beiden Gesichtern hin und her.

### **Jetzt die Lippen lockern**

1.) Mit dem Finger Zähne putzen: Zeigefinger zwischen die Lippen legen, hoch und runter bewegen und dabei Geräusche machen.

2.) Beide kleinen Finger in die Mundwinkel legen. Als ob die Lippen ein Schnippsgummi wären, die Mundwinkel mit beiden Fingern seitlich auseinanderziehen, dann plötzlich loslassen und das Pferdeschnauben machen ‚ppppp‘.

### **Und die Zunge lockern**

1.) Wie eine Katze gähnen: Zungenspitze hinter die unteren Schneidezähne legen, und die Mitte der Zunge nach außen rollen (die Zungenspitze bleibt hinter den unteren Schneidezähnen liegen!), wieder in den Mund entspannen lassen, wieder raus etc.

*Hier könnt ihr euch noch den Spaß machen und gleichzeitig mit den Augen hin- und herrollen!*

2.) Als ob ihr euch mit der Zunge von den ganzen Lippen etwas sehr Leckerer ablecken wollt, mit der Zunge einen Kreis auf den Lippen machen. Erst in die eine und dann in die andere Richtung.

## Nun ist die Stimme dran

Wir fahren Stimmfahrstuhl:

Der Zeigefinger der einen Hand zeigt immer die Etage an.

Die Stimme summt ein ,mmmm'.

Wir starten im Erdgeschoss ,mm' – angenehme Stimmhöhe.

Wir fahren in den Keller ,mm' – so tief wie möglich mit der Stimme.

Wir fahren vom Keller ins Erdgeschoss ,mmmm'.

Vom Erdgeschoss in den ersten Stock ,mmmm' – etwas höher in der Stimme.

In den zweiten Stock ,mmmm' – noch höher.

Auf die Dachterrasse ,mmmm' – ganz hoch in der Stimme.

Von der Dachterrasse bis ganz in den Keller ,mmmmmm'.

Zum Abschluss in einem Rutsch vom Keller zur Dachterrasse und wieder zurück ins Erdgeschoss ,mmmmmmmmmm'.

## Die Stimme stark machen

Alle stehen im Kreis. Wir stellen uns vor, dass in der Mitte das Meer ist. Einer beginnt und nimmt ein imaginäres Papierflugzeug zwischen Daumen und Zeigefinger und schickt es auf die Reise über das Meer auf die andere Seite des Kreises. Die Stimme ist der Passagier des Flugzeugs und fliegt mit z.B. mit ,paaaa', dann ,peeeee', ,piiiii', ,pooooo', ,puuuuu'.

Dann kannst du auch Flugzeuge mit ,kaaaa', ,keeeee' usw. ausprobieren und mit ,taaaaa', ,teeeee' usw. Probiere auch Jumbojets aus mit ,paa-pee-pii-poo-puu', ,kaa-kee-kii-koo-kuu' oder auch mit ,taa-tee-tii-too-tuu'.

*Achtung: Damit der Passagier nicht ins Meer fällt, muss das Flugzeug mit dem Passagier bis auf die andere Seiten kommen! Das bedeutet, du brauchst genug Kraft- Also setzt so viel Stimmkraft ein, dass Flugzeug und Passagier bis zum anderen Ufer kommen.*

Variante: Alle stellen sich in zwei Reihen auf und die beiden Reihen gehen so weit wie möglich auseinander. Zwischen den Reihen fließt ein sehr breiter Fluss. Jeder hat nun ein Gegenüber. Nun schickt abwechselnd erst die eine Reihe, dann die andere Reihe ein Stimm-Flugzeug oder einen Stimm-Jumbojet über den Fluss zu seinem Gegenüber.

### **Und zum Abschluss schwören sich alle gemeinsamen zum Weltrekord ein**

Im Rhythmus sprechen ba-ma, ba-ma-wa, ba-ma-wa-ga – scha.

Ganz leise und langsam anfangen und über 5 mal die Lautstärke und das Tempo steigern bis ganz laut und schnell.