

Stitzen und der Wasserball

Stimmspiel des Monats September 2019

Manche Kinder kennen aus der Schule das Wort „stitzen“ für aufgerichtetes Sitzen auf den Sitzbeinhöckern. Das ist meist nicht sehr beliebt, aber fürs Singen nun mal eine wichtige Sache. Das Spielen mit dem Atem und der Position auf und hinter den Sitzbeinhöckern verleiht der lästigen Pflicht immerhin etwas Dynamik, so dass die Kinder durch das Bewegungselement motiviert und bei der Stange gehalten werden.

So funktioniert es: ich lasse die Kinder gerade sitzen und erst mal wahrnehmen, dass sie auf „so Knochen im Popo“ sitzen. Dann lehnen sich alle bequem zurück wie beim Fernsehen, nur die Chipstüte fehlt noch. Und alle öffnen das Kiefergelenk, finden das „Loch vor dem Ohr“ und bewegen den Kiefer hin und her. Macht man den Mund auf und zu, entstehen witzige Geräusche, und dann kann man noch einen Kreis mit dem Unterkiefer machen und sieht aus wie eine Kuh. Wir atmen alle Luft aus: FFFFF, dann öffnen wir den Unterkiefer. Luft strömt in den Körper, und von ganz alleine hat man das Gefühl, dass man mit der einströmenden Luft größer wird und sie im Bauch landet wie in einem aufblasbaren Wasserball. Man kann auch mal über den Bauch reiben, damit man ein Gefühl bekommt, wie der „Wasserball“ sich anfühlt. Jedes Mal wird man auf die Sitzhöcker aufgerichtet, und dann kann man die Bewegung etwas kleiner machen. Man stellt sich vor, man hätte ein Gelenk etwas über dem Bauchnabel. Dieses Gelenk gibt nach, und beim Ausatmen rutscht man so hinter die Sitzhöcker. Kiefer öffnen, Luft einströmen lassen, und schon ist man wieder aufgerichtet. Singen kann man so auch, mein Lieblingslaut dafür ist ein stimmhaftes V. Und wenn man ein Lied singt, kann man prima üben, das Öffnen und den tiefen Atem so schnell hinzukriegen, wie der Takt des Liedes erlaubt.

Hier kann man sehen, wie ich das immer mache: <https://youtu.be/EpeQXdJyzzw>

Und dann allen viel Spaß mit dem Wasserball und dem Stitzen!

Copyright: Claudia Nicolai 2019