

## Stimmen in Rock, Pop und Jazz ▶ S. 24/25

### Mundwerkzeuge aufwecken/Nacken und Schultern lockern

**1** Stellt euch zunächst in einem großen Kreis auf. Alle stehen gerade, aber die Knie und Schultern sind entspannt! Alle schauen sich erst die eigenen Schuhe an, dann die Schuhe der Nachbarn rechts und links. Spürt dabei, wie die hinteren Nackenmuskeln gedehnt werden.

**2** Macht dann die Gegenbewegung: Legt den Kopf in den Nacken, und schaut euch die Decke an. Schließt die Augen und macht Grimassen, die in dieser Position niemand sehen kann! Ihr könnt hier auch die Zunge ganz weit zur Decke herausstrecken.

### Kontrolle der Atmung und Verbesserung des Timing-Gefühls

**3** Atmet lautlos durch den Mund ein, während eure Lehrerin oder euer Lehrer vier Schläge vorzählt. Atmet im ersten Takt 4 Schläge auf „f“ aus. Dabei sollte sich eure Bauchdecke sichtbar bewegen! Atmet im zweiten Takt auf einem scharfen „s“ aus, dieses Mal jedoch genau zwischen den Schlägen – auf den sogenannten „offbeats“.

4/4	1	+	2	+	3	+	4	+	1	+	2	+	3	+	4	+
	f		f		f		f			s		s		s		s