

Gesang

Klaus Heizmann

# 200 Einsing-Übungen

für  
Chöre  
und  
Solisten



ED 9483

 SCHOTT

# 200 Einsing-Übungen für Chöre und Solisten



Klaus Heizmann

200 Einsing-Übungen  
für Chöre und  
Solisten

ED 9483



Mainz · London · Berlin · Madrid · New York · Paris · Prague · Tokyo · Toronto

© 2002 SCHOTT MUSIC GmbH & Co. KG, Mainz · Printed in Germany

*Victoria und Magnus  
gewidmet*

Von diesem Buch ist eine  
englische Übersetzung erschienen:  
Vocal warm-ups  
200 Exercises for Choral  
and Solo Singers  
Schott ED 9564

In Zusammenarbeit mit:



Haus der Musik, Wiesbaden

© 2002 Schott Music GmbH & Co. KG, Mainz  
Bestellnummer: ED 9483  
ISBN 978-3-79-571625-7  
Umschlaggestaltung: Dorothee Krämer / H. J. Kropp  
Zeichnungen: Sonja Wegener  
BSS 50712

## Inhaltsverzeichnis

1. Körperliche Lockerungsübungen .....	9
2. Die richtige Körperhaltung .....	12
3. Modelle für das Einsingen .....	14
4. Atemübungen .....	16
5. Übungen zur bewussten Zwerchfellatmung .....	18
6. Übungen zur Lockerung und Weitung des Ansatzrohres .....	20
7. Vokale Lockerungsübungen .....	22
8. Übungen zur Vokalbildung und zum Vokalausgleich .....	36
9. Übungen zum Lagenausgleich .....	44
10. Resonanzübungen .....	48
11. Übungen zur Lockerung und Aktivierung der Lippen .....	53
12. Dynamische Übungen .....	55
13. Einsingübungen in Verbindung mit Gehörbildung .....	57
14. Einsingübungen kombiniert mit Übungen zur Entwicklung des Rhythmusgefühls .....	61
15. Begleitschemen und Aufführungsmöglichkeiten .....	66
Der Autor .....	70



# Vorwort

**E**in ausgewogener, homogener und natürlicher Chorklang kommt nicht von alleine, sondern muss durch gezielte Übungen erlernt und „erhört“ werden. Chorische Stimmbildung kann und will nicht den Sängerinnen und Sängern eine künstlerische Gesangsausbildung vermitteln, sondern nur das nötige handwerkliche Rüstzeug mit auf den Weg in eine fruchtbare Chorarbeit geben.

Die Bedeutung der chorischen Stimmbildung ist erfreulicher Weise in den letzten Jahren immer mehr und mehr erkannt worden. Diese Ausgabe soll dazu dienen, dass sich Chorleiterinnen und Chorleiter aus einer reichen Fundgrube mit Übungen bedienen können. Diese habe ich auf meinen vielen Reisen bei professionellen Chören und Laienchören im In- und Ausland gesammelt. Alle Chorleiter, mit denen ich über dieses Projekt sprach, hatten eines gemeinsam: Sie waren immer auf der Suche nach neuen interessanten Einsingübungen, denn das jahrelange Singen immer derselben Übungen bringt Unkonzentriertheit und Langeweile. Ich wünsche mir deshalb, dass mit diesen Einsingübungen frischer Wind in die Chöre kommt und dass man vor jeder Übungsstunde darauf gespannt ist, mit welchen Überraschungen der Chorleiter die Zeit des Einsingens gestaltet.

Es ist unerlässlich, dass man den Chorsängern immer wieder erklärt, wie wichtig diese Einsingübungen sind. Nämlich genauso wichtig wie das Aufwärmen eines Sportlers zu Beginn eines Trainings oder vor einem Wettkampf. Wenn auch der Einzelne am Anfang bei sich keine allzu großen Fortschritte wahrnimmt, wird die Summe der kleinen Verbesserungsschritte beim einzelnen Chorsänger den Gesamtchorklang erheblich verbessern. Ermüdungserscheinungen werden seltener und das Volumen und der Klang des Chores werden an Intensität, Homogenität und Farbigkeit gewinnen. Außerdem wird die Stimme tragfähiger, geschmeidiger und widerstandsfähiger. Wichtig ist, dass sich der Chorleiter intensiv mit seiner eigenen Stimme beschäftigt, denn alle vorgeschlagenen Übungen sollte er an seiner eigenen Stimme mehrmals ausprobieren, bevor er vor den Chor tritt. Er sollte nur solche Übungen einsetzen, mit denen er selber auch gut zurechtkommt.

Da dieses Buch international vertrieben wird, wird auch die international gebräuchliche Notation angewandt: Achtelbalkung statt Achtelfähnchen. Die am Ende jeder Einsingübung notierten kleinen Stichnoten geben an, wie hoch und tief die Übung gesungen werden sollte. Dies sind aber nur Anhaltspunkte, die gerne unter- bzw. überschritten werden dürfen. Ebenfalls sind alle dynamischen Zeichen nur Wegweiser und keine bindenden Anweisungen.

In ihren Zielrichtungen gibt es bei den Einsingübungen viele Überschneidungen. Da ist z. B. eine Übung für den Vokalausgleich ebenso ein gutes Training für die Erweiterung des Stimmumfangs oder der Dynamik. Manche Übungen werden Kinderchöre mit Begeisterung singen, wie z. B. 7.22, und Erwachsenen nur ein müdes Lächeln entlocken. Pflücken Sie sich aus diesem Grund aus dem großen Erfahrungsschatz vieler Chöre und Solisten den richtigen Blumenstrauß an Übungen für Ihren ganz speziellen Bedarf.

Die menschliche Stimme ist das sensibelste und empfindlichste aller Instrumente. Nur mit schonendem und verantwortungsvollem Einsatz über Jahrzehnte hinweg kann man sie gesund und leistungsstark erhalten. Die chorische Stimmbildung und diese Einsingübungen können dazu einen wertvollen und bleibenden Beitrag leisten.

Klaus Heizmann