

„Die Kunst des Vorlesens“ – Erste Übungen für zu Hause

I) KÖRPERARBEIT:

- 1) Abfedern der Fußsohlen im Sitzen, Fußgelenke ganz locker lassen; die Füße federn, mal schnell, mal langsam, mal mit der gesamten Fußfläche, mal nur mit dem vorderen Teil, vom Boden ab... nachspüren
- 2) auf den SK (Sitzknochen) hin und her-wippen
- 3) SK kreisen + M-Ton ... wir bleiben ganz bei uns; Mundinnenraum ist trotz des geschlossenen Mundes ganz „groß“; in der Bruststimme bleiben, mal einen Ton höher oder einen Ton tiefer auch versuchen; nur so lange den Ton halten, solange man sich wohlfühlt! Die Hand auf den Brustkorb legen und seine eigene Resonanz spüren.
- 4) Abklopfen der Beinmuskulatur im Sitzen...
Variante: Abklopfen der Knochen (Beine) ... (nachspüren ist sehr wichtig!)
- 5) Anregung des Zwerchfelles: fd / pst/ ... kurz + prägnant (im Sitzen oder im Stehen die Hand auf das Ende des Brustbeins legen und während der Übung spüren wie sich das Zwerchfell spannt + entspannt. Immer wieder Pausen dazwischen machen!
- 6) Stehend: im E (Einatem) in die Knie fallen / im A (Ausatem) aufrichten + Widerstand (leichter Druck) der Beine gegen den Boden mit LO/MO/SCH (wenn die Übung alleine zu schwer fällt, dann bitte weglassen!)

Anmerkung: Durch den leichten Druck in den Beinen (Übung 6), ändert sich die Spannung der Muskulatur, damit arbeitet man ganz **bewußt** in der Übung. – Wichtig ist beim Vorlesen/Vortragen/Präsentieren ect. sich immer seine eigene Körperhaltung/seinen Stand-punkt bewußt zu machen.

Eine gute Körperspannung ist für die eigene Präsenz unumgänglich!

II) SPRACHE - SPRECHTECHNIK

1) Artikulation:

– „Großes Kauen“ mit dem geschlossenen Mund und als

Variation: Kauen + M-Ton

2) Mit Tennisball/oder imaginären Ball hinaufwerfen / oder auf den Boden / oder gegen die Wand + folgende Silben dazusprechen...

a) ta te ti to tu tei teu tau

b) tra tre tri tro tru trei treu trau

g) sa se si so su sei seu sau (stimmhaft)

h) ka ke ki ko ku kei keu kau

i) ast est ist ost ust eist eust aust

j) assa esse issi osso ussu eissei eusseu aussau

k) za ze zi zo zu zeu zau

h) labalala...ba/be/bi/bo/bu/bei/beu/bau

Anmerkung: Sauber + übertrieben artikulieren ist sehr wichtig!

2) Korkenübung:

Text abschnittsweise mit + ohne Korken lesen. Immer wieder Pausen machen!

3) Lautes Lesen üben; einfach ganz verschiedene Texte aussuchen (Zeitungen, Erzählungen, Gedichte...)

Anmerkungen:

– *Ideal ist, wenn man sich zweimal in der Woche für Übungen Zeit nimmt (10 min)! Suchen Sie sich jeweils **eine** Körperübung und **eine** Übung für Sprechtechnik aus. Lautes Lesen nicht vergessen !*

– *„Die Essenz beim Vorlesen ist letztendlich, dass Sprache, Stimme & Körper eins werden, und jeder sein ganz persönliches Vor-leseprofil entwickelt!“*

Ich wünsche allen viel Spaß beim Üben, und bei etwaigen Fragen können Sie mich gerne kontaktieren! Herzliche Grüße

Eva Maria Gintsberg

Schauspielerin & Vorleserin

Eva Maria Gintsberg,

Scheffau am Wilden Kaiser, Tirol, Österreich

Mail: evamaria.gintsberg@me.com

Fon: 0043/699/101 37 932

Informationen: www.gintsberg.at