

MARCEL HUBER - SECRET VOCAL SYSTEM

DER WEG ZUM PROFESSIONELLEN SÄNGER & BERUFSMUSIKER

DIE VIDEOS ZU DEN JEWELIGEN THEMENBEREICHE FINDEST DU

[HTTPS://BIT.LY/SVS-BUCH1](https://bit.ly/SVS-BUCH1)



SCAN ME

Impressum:



Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung: office@vocal-secrets.de

Alle Rechte vorbehalten

Copyright © 2023

by Marcel Huber - Vocal Secrets

www.vocal-secrets.de

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Germany

Der Inhalt dieses Buches und der DVD darf weder vollständig noch ausschnittsweise in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Das Werk, einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: Marcel Huber, Alte Schulhöfe 5, 35423 Lich, Germany.

MARCEL HUBER

SECRET VOCAL SYSTEM

DEIN START ZUR PROFISTIMME

©

*"Diese Buchreihe bietet eine Ausbildung auf dem Niveau
einer staatlich anerkannten Universität für angehende Profi
Sänger und Musikpädagogen.“*



INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|--|--|
| WOCHE 1 | WOCHE 6 |
| EINFÜHRUNG IN DAS SVS KONZEPT | |
| Das Konzept hinter SVS | 7 Zusammenfassung der Gesangsübungen |
| Vermittlung & Verständnis: | 8 Beispiel Übungsplan |
| Struktur ist die halbe Miete | 9 |
| Stelle dir erst die Folgenden Fragen: | 10 |
| WOCHE 2 | |
| WOCHE 7 | |
| GESANGSÜBUNGEN - BRAUCHT ES GESANGSÜBUNGEN? | |
| Braucht es Gesangsübungen? | 11 Performance |
| Warm Up - Überblick Verschaffen | 12 Songauswahl |
| Warm Up - Non Verbale Übungen | 13 Lautstärke und Dynamik |
| Warm Up - Verbale Übungen | 14 Deine Aufgabe bis zur Performance in Woche 11 |
| Warm Up - Verbale Übungen | 15 |
| WOCHE 3 | WOCHE 8 |
| GESANGSÜBUNGEN - 5 UNTERGLIEDERUNGEN | |
| 1_Beweglichkeit | 16 Erklärung & Musiktheorie |
| 2_Register-Ausgleich | 18 Gehörbildung |
| | Die Solfège Silben |
| | Übersicht auf den Tasten |
| | Die Dur-Tonleiter Formel |
| | Die Chromatische Tonleiter in # und b TonARTEN |
| | Chromatische Tonleiter im Notenbild |
| WOCHE 4 | |
| WOCHE 9 | |
| GESANGSÜBUNGEN - 5 UNTERGLIEDERUNGEN | |
| 3_Vordersitz | 20 Intervalle |
| 4_Zwerchfellatmung | 23 |
| 4_Explosivlaut Übung | 24 |
| Zwischenrippen-Muskulatur - Ström-laut Übung | 25 |
| WOCHE 5 | WOCHE 10 |
| GESANGSÜBUNGEN - 5 UNTERGLIEDERUNGEN | |
| 5_Lautstärke & Dynamik | 26 DUR Tonleiter |
| Kapelle vs. Dome | 27 Moll Tonleiter |

INHALTSVERZEICHNIS

| | | | |
|--|----|--------------------------------|-----------------|
| WOCHE 11 | | | WOCHE 15 |
| PERFORMANCE | | ZEITREISE & SEQUENZEN | |
| Heute ist dein Tag X | 50 | Sequenzen | 68 |
| Aufgabenstellung | 51 | Tonleitern | 69 |
| Alles im Kasten | 52 | Akkorde | 71 |
| Vorbereitung auf den Video-Vergleich | 53 | Verknüpfungen | 72 |
| Falsch angewendete Kritik | 54 | Akkorde im Dreiklang: (1-3-5) | 73 |
| Konstruktive Kritik | 55 | Akkorde im Vierklang (1-3-5-7) | 74 |
| Die 5 Konstruktiven Grundregeln | 56 | Vierklang Stufenakkorde | 75 |
| | | Kleines Ferienprogramm | 76 |
| WOCHE 12 | | | |
| TEST | | | |
| Kleiner Zwischentest | 57 | | |
| Der TEST | 58 | | |
| Test Resümee | 59 | | |
| WOCHE 13 | | | |
| DIRIGIEREN - SEQUENZEN & LÖSUNGSORIENTIERTES DENKEN | | | |
| Dirigieren | 60 | | |
| Sequenzen | 61 | | |
| Lösungsoorientiertes Denken | 62 | | |
| WOCHE 14 | | | |
| ZEITREISE & SEQUENZEN | | | |
| Zeitreise | 66 | | |
| Das Paket - Damals vs. Heute | 67 | | |

VORWORT

Vom Bauarbeiter zum Profimusiker

VOM FLIESENLEGER ZUM MUSIKER

Hi, mein Name ist Marcel Huber. Ich bin Sänger/Musiker und komme aus dem schönen Vorarlberg in Österreich. Ich wohne seit 2014 in Deutschland und habe hier mein Studium zum staatlich anerkannten Profimusiker und Musikpädagogen absolviert. Mein großes Glück war, dass ich von zwei Gesangsdozenten in zwei verschiedenen Fachbereichen ausgebildet wurde.

Zum einen im Pop/Rock/Jazz-Bereich Gesang und zum anderen in Anatomie, Stimmphysiologie und Stimmpychologie.

DAS ZIEL IST DER WEG

Da ich aus einer Bauarbeiter-Familie stamme, in der man sein Geld nicht mit Träumereien, sondern ausschließlich mit körperlicher Arbeit verdient, habe ich wenig Unterstützung von meiner Familie im musikalischen Bereich erfahren. So hieß es: „Junge, du bist zu doof für die Schule, mach lieber was Richtiges.“

Als junger Mensch war ich in meiner Selbstwahrnehmung noch nicht geschult und glaubte deshalb, was mir gesagt wurde. Rückblickend hat es mir auf keinen Fall geschadet, die ernste Seite des Bau-Alltages kennengelernt zu haben. So arbeitete ich acht Jahre lang als Fliesenleger. Allerdings merkte ich langsam, dass es mich nicht glücklich machte.

Neben der Arbeit, investierte ich meine Zeit in Fußball. Schließlich spielte ich dann über ein Jahr lang als Profi. Zu diesem Zeitpunkt war ich 18 Jahre alt und hatte bereits 15 Jahre Fußball gespielt. Als ich zum Bundesheer musste und nach meiner neunmonatigen Wehrpflicht und einem zweimonatigen Bundesheer-Einsatz zurückkam, war meine Position durch einen jüngeren Torwart ersetzt worden. Ich war ab diesem Zeitpunkt zum Verkauf freigegeben.

Zutiefst verletzt und enttäuscht durch diesen Vertrauensbruch, sagte ich alle kommenden Angebote,

Preisverhandlungen und Anfragen ab. Ich habe bis zum heutigen Tage nie wieder Fußball gespielt - so tief saß

der Schmerz. Ich konnte nicht nachvollziehen, warum trotz meiner Anstrengungen und der Aufopferung für den Verein einfach aus heiterem Himmel ein Schlussstrich gezogen wurde. „Was nun?“, dachte ich mir damals. „War's das?“

Ich ging zurück zum Bau. Nun war jeder Tag, an dem sich das Wochenende näherte, ein guter Tag. Ich lebte exzessiv und feierte viel weil sich damit ein Gefühl der Zufriedenheit einstellen sollte.

Ich lebte von Wochenende zu Wochenende, was den Rest der Woche zur nervigen Zeitüberbrückung machte.

Doch irgendwann reichte der Selbstbetrug und das vermeintliche Zufriedenheit-Gefühl nicht mehr aus um den Rest der Woche zu überstehen

Ein paar durchquälte Jahre auf dem Bau und diverse Tiefschläge später musste sich dringend etwas ändern. Ich entdeckte die Musik für mich! Sie machte mich wirklich glücklich und gab mir neuen Sinn.

Ich begann mich neu zu orientieren und dachte, eine Lehre als Einzelhandelskaufmann im Musikfachhandel könnte mich sicher ein Stück weiterbringen. Da ich nur ein bisschen Gitarre klimpern konnte und keine Ahnung von Noten und Musiktheorie hatte, war dieser Job das Höchste der Gefühle.

Vom Bauarbeiter zum Profimusiker

Mein Geld, das ich in den Jahren als Bauarbeiter gespart hatte, investierte ich in die neue Ausbildung. Leider musste ich erkennen, dass Umsatz und Verkaufsstatistiken im Musikfachhandel im Vordergrund stehen und nicht etwa Kreativität und das Musik machen. Die Ausbildung beendete ich zwar mit

Auszeichnung und Bestnoten, finanziell stand ich nun allerdings extrem unter Druck. Meine Lebenshaltungskosten waren mit diesem Gehalt nicht länger zu stemmen. So stand ich erneut an einem Punkt, der die richtige Entscheidung erforderte.

DIE STIMMEN UM MICH HERUM WURDEN IMMER LAUTER

- „Das Leben ist kein Zuckerschlecken, Junge!“
- „In deinem Alter hatte ich schon Haus und Kinder.“
- „Es gibt Tausende, die besser sind als du, und die haben auch nichts erreicht.“
- „Hör auf mit diesen Träumereien“

Da ich mein ganzes Geld in Ausbildungen gesteckt hatte und kurz davor war, mein Auto zu verkaufen, um über die Runden zu kommen, musste ich mir erst wieder ein finanzielles Polster schaffen.

Was ist schlimmer als ein beschissener Job? Richtig, gar kein Job!

Es hieß also: Eine Alternative muss her. Ein gut bezahlter Job, eventuell einer, der beide erlernten Berufe kombiniert. So landete ich in einer renommierten Firma in Liechtenstein. Dort arbeitete ich als Verkäufer für keramische Fliesen. Natürlich stand nach der Arbeit, Musik auf dem Plan. Wie kann ich schnell berühmt werden? Wie könnte ich mein Leben doch noch als Musiker leben? Casting-Show? Warum nicht!

Dank der Abteilungsleiterin meines Arbeitsplatzes hatte ich die Möglichkeit, mir für den Zeitraum einer Casting-Show, frei zu nehmen. Die Show nannte sich „Die Große Chance“, ähnlich dem „Supertalent“ in Deutschland. In der Jury saß unter anderem Sido, der mich tatkräftig unterstützte. Nichtsdestotrotz war ab dem Halbfinale für mich Schluss. Von heute auf morgen wurde ich aus der Welt, in der dir jeder die

schönsten Komplimente machte, in die reale Welt, hinter den Schreibtisch katapultiert. Keiner sagte mehr wie toll und super ich das machte. Keiner nahm mich mehr am Händchen und führte mich zum Essbereich. Die Seifenblase platze. Schon wieder versagt? Nachdem ich mir ein finanzielles Polster geschaffen hatte, blickte ich auf mein bisheriges Leben zurück und dachte:

„Vielleicht muss es so sein, vielleicht bin ich nicht für ein Musikerleben bestimmt.“

Der geschmiedete Plan, den ich sieben Jahre zuvor schon umsetzen wollte, war scheinbar wirklich nur Träumerei. Es sei denn, ich würde es schaffen, mich neben meinem Job so fit zu machen, dass ich die Aufnahmeprüfung für ein Musikstudium bestehen würde.

Dank eines Musiklehrers in Vorarlberg, der mich damals in Bandworkshops und im Einzelunterricht betreute, schöpfte ich neuen Mut. Auf einmal glaubte jemand aus vollem Herzen an mich. Er stempelte meinen Traum nicht als Träumerei ab. Im Gegenteil, er motivierte und unterstützte mich.

Vom Bauarbeiter zum Profimusiker

SELBSTERKENNTNIS

Der Musiklehrer meinte damals: „Wenn du es willst, kannst du Musiker werden und auch deinen Traum leben. Es hängt von dir und deinem Einsatz ab. Mit genügend Kraft, Wille und absoluter Hingabe kannst du alles erreichen, was du dir erträumst.“

Natürlich hatte ich schon ein gewisses Alter und stellte mir oft die Frage, ob es für einen Neubeginn nicht schon zu spät sei. Mein Musiklehrer stellte mir dann diese eine, alles verändernde Frage.

„Wie lange musst du wahrscheinlich noch arbeiten, bis du in die Rente kommst?“, „So circa 35 bis 40 Jahre ...“, antwortete ich. Er lächelte und meinte: „Uff, ganz schön lang. Nehmen wir mal an, du erfüllst dir deinen Traum und setzt dein Ziel „Musiker“ um. Dafür benötigst du ca. fünf Jahre vollen Einsatz. Vielleicht auch ein Musikstudium, das sicherlich auch kein Zuckerschlecken ist.“

Dafür darfst du aber 30 - 40 Jahre deinen Traum leben.“

Diese Sätze gingen mir wieder und wieder durch den Kopf. Ich war schon immer ein Kämpfer und habe alles in meinem Leben zu 100 Prozent durchgezogen. Wieso sollte es hier anders sein?

In Österreich sah ich leider keine Perspektive, meinen Traum in die Tat umzusetzen, da hier ein Gesangsstudium nur dann möglich ist, wenn man sich dem klassischen Gesang oder dem reinen Jazz widmet.

Ich sah mich jedoch nicht als Opernsänger sondern als Rock-Pop-Jazz-Sänger. Im Internet suchte ich nach einer Rock-Pop-Jazz-Akademie. Ich fand eine Schule, die alle drei Begriffe vereinte. Ich wagte den neuen Schritt und vereinbarte einen Gesprächstermin mit der Schule.

Die namhaften Dozenten, die aktiv am Weltmarkt mitspielen, und die herzliche Schulleitung gaben mir auf Anhieb ein familiäres Gefühl. Entgegen aller Warnungen aus Vorarlberg, legte ich die Aufnahmeprüfung ab und bestand sie. Ich konnte mein Glück kaum fassen. Die Schule war zwar staatlich anerkannt jedoch nicht

staatlich finanziert. So musste ich auf die Schnelle an 20.000 Euro kommen.

Ein Bankkredit war zu diesem Zeitpunkt meine einzige Möglichkeit. Nach längeren Verhandlungen und ein bisschen Überzeugungsarbeit war diese Hürde nun auch geschafft.

Schritt zwei: nach Deutschland ziehen! Dies war anfangs emotional sehr schwer für mich, da ich mein bisheriges Leben einfach zurücklassen musste. Es war alles neu, keiner kannte mich oder meine bisherige Geschichte. Mein komplettes bisheriges Leben wurde auf „Null“ zurückgestellt.

Ich fühlte mich im ersten Jahr oft einsam und vermisste meine Familie und meine Freunde. Dennoch - oder vielleicht gerade deshalb - konnte ich mich noch besser auf mein Ziel konzentrieren. So nutzte ich diese Zeit und baute mir ein starkes musikalisches Fundament, um darauf Stein für Stein mein „Traumhaus“ zu errichten

WOCHE 1

Einführung in das SVS

EINFÜHRUNG IN DAS SVS KONZEPT



VIDEO
Begrüßungsvideo

Schon geht die Reise los. Wir starten mit Woche 1 der Ausbildung für Profi-Sänger/Musiker.

Diese Ausbildungsreihe ist an mein Originales Curriculum, welches an einer staatlich anerkannten Einrichtung zur Ausbildung von staatlich anerkannten Profi-Musikern im Hauptfach Gesang, Stimmphysiologie und Anatomie verwendet wird, angelehnt. Selbstverständlich werden die Themen hier deutlicher vertieft, sodass ein Selbststudium erst möglich wird. Da der „Face to Face“ Unterricht bei einem Buch oder

einer Buchreihe nicht gegeben ist, unterscheidet sich der Lehrinhalt im Verhältnis zum direkten Unterricht wie folgt.

Eventuell auftretende Fragen oder andere Beispielerklärung zum besseren Verständnis (je nach Schüler-Typ) können nicht erfragt werden.

Ich werde bewusst auf übermäßiges Fachsimpeln verzichten und versuche alles so zu erklären, dass es unabhängig, jedem Bildungsstand gerecht wird.

DAS KONZEPT HINTER SVS

Als Hauptfach Dozent an einer staatlich anerkannten Bildungseinrichtung im Hauptfach-Bereich Gesang, Anatomie/Stimmphysiologie sowie Stimm-Psychologie, entwickelte ich, in jahrelanger Arbeit, dieses

wunderbare Gesangskonzept. Das Faszinierende daran ist, dass es sowohl Fortgeschrittenen als auch Quereinsteigern gleichermaßen den Weg zum Profi-Musiker ebnet.

WARUM DIESES UNTERRICKTSKONZEPT FUNKTIONIERT!

Es geht also lediglich darum, zu verstehen was wir tun & was wir tun können. So gesehen klingt dies erst mal sehr einfach. Doch wo ist der Haken? Dieser liegt im

Verständnis! Und somit an der Vermittlung als auch an der individuellen Selbstwahrnehmung.

Einführung in das SVS

VERMITTLUNG & VERSTÄNDNIS:

In den wenigsten Fällen sind die Schüler zu dumm oder zu faul um einen Fortschritt zu erzielen. Es liegt hier sehr oft an der zu komplexen Vermittlung des Inhalts.

Überflüssige Fachsimpelei sowie gefährliches, nicht überprüftes „Halb-Fachwissen“ sind oft Gründe da-

für, dass Lernfortschritte des Schülers, nur begrenzt oder gar nicht stattfinden können. Oft hatte und habe ich Schüler die mehrere Gesangslehrer in den unterschiedlichsten Musikrichtungen als Lehrer hatten.

Teilweise äußerten diese pädagogisch nicht vertretbare Aussagen.

„Nicht jeder ist zum Sänger geboren.“
„So klingt deine Stimme halt, da kann man nichts ändern.“

Oft wird der Schüler dann weiter geschickt oder so lange unterrichtet bis er von selbst aufhört. Schließlich ist dies leicht verdientes Geld für den Dozenten. Meinen Studenten, konnten mit diesem Konzept in kürzester Zeit Erfolge erzielen. Von Woche zu Woche, Semester zu Semester und von Jahr zu Jahr war die Steigerung deutlich hörbar. Dies habe ich zum Nachweis für die Schüler mit Audio- und Video-Aufzeichnungen über die Jahre dokumentiert.

Ein Vorher- & Nachher-Vergleich zeigte jedem Schüler seine echten Entwicklungsfortschritte. Mein Hauptziel liegt darin, dass nach der Ausbildung eines Schülers kein Lehrer bzw. nur selten noch ein Lehrer benötigt wird. Durch logische und verständliche Erklärungen sollte das Verständnis geschärft sein, dass die auftretenden stimmlichen Hürden komplett und aus eigener Kraft gelöst werden können.

ZUSAMMENGEFASST

Bewusstes Verstehen der verschiedenen Zusammenhänge im Bezug auf die stimmliche Veränderung,

führen dich unweigerlich zu langfristigem Erfolg.

Einführung in das SVS

STRUKTUR IST DIE HALBE MIETE

Es gibt einige Regeln an die man sich halten kann. Werden diese eingehalten, sind Erfolg und Fortschritt das positive Resultat. Die folgenden Punkte klingen

vorerst etwas übergrenau aber sie zahlen sich aus und funktionieren bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Es liegt in deiner Hand.

PUNKT 1: DEIN GESANGS-ORDNER

Aus den Wochenthemen die wir behandeln, solltest du Arbeitsblätter erstellen. Dies wird anfangs für den ein oder anderen ein bisschen schwieriger sein aber sei dir sicher, dass es klappen wird. Nimm ein Blatt Papier und Buntstifte zur Hand und vermerke die für dich wichtigsten Stichpunkte. Daraus ergibt sich ein Arbeitsblatt. Dieses Blatt sollte so informativ und komprimiert wie möglich sein. Je übersichtlicher und einfacher dein Arbeitsblatt gestaltet ist, desto schneller kann dein Lernerfolg erzielt werden.

PUNKT 2: REGELMÄSSIGKEIT

Alles was wir tun, sei es Sport, Arbeit oder gesellschaftliches Verhalten, werden durch Regelmäßigkeit gestärkt. Einfacher gesagt, wenn wir anstatt 2 Stunden am Stück in der Woche, jeden Tag 15 Min. üben bzw. uns mit der Thematik befassen, so wird sich der Erfolg deutlich schneller einstellen. Die am häufigsten von meinen Studenten gestellte Frage lautet, Warum ist das so?

Bildliche Erklärung:

Unser Gehirn hat, vergleichbar mit einem USB-Stick, nur eine gewisse Speicherkapazität pro Tag zur Verfügung. Nehmen wir an, wir haben aktuell einen 1GB USB-Stick zur Verfügung. Nun wäre dieser, je nach Wissensstand, bereits nach 15 Min. voll. Weitere Stunden zu lernen, wenn der Stick bereits voll ist, überschreibt diesen immer wieder aufs Neue. Bis schlussendlich, von dem Input, nur noch Bruchstücke abgespeichert sind und keine klare Struktur mehr gegeben ist. Somit entsteht

Selbstverständlich werde ich dich hierbei unterstützen und dir Beispiele an die Hand geben.

Benötigtes Material:

- Ordner
- Bleistift & Radiergummi
- Papier
- evtl. Buntstifte

Chaos, fehlendes Verständnis durch Lücken der Datensicherung als auch Demotivation. Über Nacht wenn wir schlafen, werden die Daten ausgelesen.

Der 1GB USB-Stick wird in unserem Verwaltungssystem (Gehirn) fein säuberlich abgelegt und sortiert. So erhalten wir am nächsten Tag einen neuen leeren 1GB USB-Stick, den wir wieder befüllen können. Je mehr wir uns in dem zu lernenden Themenbereich zurechtfinden, desto leichter fällt uns die Informationsaufnahme. Dies vergrößert unsere Speicherkapazität.

Anstatt 15 Min. Input pro Tag können wir mit der neuen Routine evtl. 30 Min. Input pro Tag schaffen. Somit hätten wir nun einen 2 GB USB-Stick zur Verfügung und die Möglichkeit die doppelte Datenmenge abzuspeichern.

PUNKT 3: MOTIVATION

Jeder kennt Sie und jeder verliert Sie hin und wieder. Die Motivation ist gerade zu Beginn eines neuen Hobbys oder einer neuen Tätigkeit immer sehr groß. Oft übertreibt man dann auch den Arbeitseinsatz und will zu viel auf einmal. Dies kann sehr schnell zum

„Motivations-Killer“ führen. Dosiere deine Kapazität und teile dir deine Einheiten klug und zielorientiert ein. Du wirst im Laufe der Buchreihe noch weitere Tipps erhalten um deine Motivations-Kurve konstant zu halten.

Einführung in das SVS

PUNKT 4: ZIELSETZUNG & FOKUSSIERUNG

Für die kommenden Fragen solltest du dir ausreichend Zeit nehmen. Da diese enorm wichtig sind für dein weiteres Vorankommen. Versuche hierbei nichts schön zu reden oder dich gar selbst zu belügen. Das wird nicht zu deinem Fortschritt

beitragen. Die erste Frage darf wirklich übertrieben in der Träumerei sein. Und soll als Motivation dienen. Je größer der Traum desto erstaunlicher fallen die Resultate aus. Mehr zu diesem Thema folgt...

STELLE DIR ERST DIE FOLGENDEN FRAGEN:

Was sind deine Träume?

Zum Beispiel: Ich will Weltstar sein, jeder liebt meine Musik. Jeder liebt meine Stimme. Usw..

.

1. Warum hast du dich entschieden ein Professioneller Sänger zu sein?

2. Was erhoffst du dir aus dieser Buchreihe?

3. Was sind deine Ziele?

4. Wie kannst du diese erreichen?

5. Was benötigst du dazu?

Zum Beispiel: Instrument, Band, Studio arbeit, Singer&Songwriter...)

Dies soll für Woche 1 genügen.

Ich denke das dein USB-Stick bereits am Glühen ist.

Daher empfehle ich dir morgen das Thema aus Woche 1 nochmals durchzuarbeiten und eventuell wirst du erkennen, dass gewisse Punkte oder Aussagen nun leichter verständlich sind.

Setze einen Haken oder ein Kreuz. Dies wird dir helfen Wochenthemen die es nachzuarbeiten gilt zu erkennen. Und es gibt dir die Sicherheit voran zu kommen.



G

esangsübungen - Braucht es Gesangsübungen?

BRAUCHT ES GESANGSÜBUNGEN?



Woche 2 - Full Playlist



Gesangsübungen Übersicht Video 1-4

Bevor wir mit den Gesangsübungen starten, nimm dir kurz Zeit die folgenden Fragen nach deiner Einschätzung zu beantworten.

1. Benötigt es überhaupt Gesangsübungen?
2. Welche Übungen kennst du?
3. Kennst du den Nutzen der Übungen? Falls nicht, warum machst du diese Übung dann?
4. Spürst du eine deutliche Veränderung nach den Gesangsübungen beim Singen?

Diese Fragen haben folgenden Sinn. Sie zeigen dir, warum du bereits seit längerem, trotz täglichen Gesangsübungen, so gut wie keine, deutlichen Fortschritte gemacht hast. Übungen sind erst dann sinnvoll wenn du verstehst was der Sinn dahinter ist. Nur so kannst du überprüfen ob die Übung etwas bringt oder nicht. Gesangs - Übungen müssen nicht über Jahre oder viele Monate praktiziert werden. Übungen dienen in den meisten Fällen dem Verständnis. Ein gezieltes Warm Up der Stimme zählt

für mich nicht primär zu den Gesangsübungen. Ein Warm Up erachte ich als durchaus sinnvoll. Dies hängt von deiner Tagesform ab und kann von Sänger zu Sänger unterschiedlich sein. Ob du ein Warm Up machst oder nicht, liegt ganz in deinem Ermessen, hierbei gibt es keine Vorschriften. Ein Warm Up wird gerne als Ritual vor Konzerten oder Proben durchgeführt um sich auf die kommende Aktion vorzubereiten.

WICHTIGER HINWEIS

- Niemals mit zu viel zusätzlichem Druck arbeiten.
- Wenn es schmerzt wird die Übung nicht richtig umgesetzt.

Dies gilt für alle Übungen und alles was mit gesundem Gesang zu tun hat. Was nicht bedeutet, dass man als Stimm-Effekt oder Stimm-Sound nicht mal mit Druck arbeiten darf. Auch einfach mal Ausprobieren ist gewünscht. Selbst wenn man sich mal heißer singt. So lernst du deine stimmlichen Grenzen kennen. Dies sollte nur nicht durchgehend stattfinden.

Da sonst die Stimme auf Dauer geschädigt werden kann. Unsere Stimmbänder sind nicht aus Zucker und stecken kleine, nicht dauerhafte Belastungen locker weg. Viele Gesangsübungen sind multifunktional. Was bedeutet, dass sie für mehrere Bereiche als Übungseinheit verwendet werden können.

G

esangsübungen - Nonverbal vs. Verbal

WARM UP - ÜBERBLICK VERSCHAFFEN

Warum sollte man die Stimme aufwärmen?

Aufwärmen vor dem Sport ist nichts Neues. Auch beim Gesang ist es sinnvoll, dies zu tun. Je nach Befindlichkeit, Tagesform oder Uhrzeit kann das Warm Up kürzer oder länger ausfallen. Es ist kein Muss, jeder darf hier für sich entscheiden, wie er es gestaltet. Ich persönlich finde ein Warm Up dann sinnvoll, wenn ich merke, ich bin noch

VIDEO
Warm up - Erklärung & Aufwärmduer

nicht so ganz bei der Sache oder noch ein bisschen „stimm-faul“. Es gibt unzählige Möglichkeiten und Wege das Warm Up zu gestalten. Aus den folgenden Übungen kannst du dir selbst deine Favoriten zusammenstellen. Schaffe dir dein eigenes persönliches Ritual. Dies kann oft helfen, um Sicherheit zu generieren, bei Nervosität vor Auftritten.

Was bedeutet Nonverbale- und was bedeutet Verbale Übung?

Nonverbal

bedeutet, dass hier keine Stimmbandaktivität stattfindet. Das heißt, wir wärmen uns auf indem wir uns ausdehnen, den Körper strecken, abklopfen usw... Dies dient uns, um unseren Körper zu aktivieren. Gezielte Atemübungen könnten zum Beispiel auch als nonverbale Übungen verwendet werden.

Verbale

bedeutet, dass unsere Übungen den Zweck haben unsere Stimmbänder zu aktivieren, in dem wir Sie „dehnen“ (Tonhöhe regulieren) oder auch die verschiedenen Register durchprobieren und abmischen. Somit sind wir vorbereitet auf alles was in unseren Songs passiert und müssen uns keine Sorgen machen das etwas nicht funktioniert.

Kennst du diverse Aufwärmübungen?

Falls ja, dann versuche diese einzuordnen in nonverbale Übungen oder verbale Übungen. Dies wäre doch schon ein super Einstieg für dein erstes Arbeitsblatt. Wie du das Arbeitsblatt gestaltest, ist dir selbst überlassen. Dennoch zeige ich dir zu einem späteren

Zeitpunkt einige Möglichkeiten bzw. Herangehensweisen wie das Arbeitsblatt aussehen könnte.

Übungen Nonverbal - Ohne Stimme

Dehnen, Ausschütteln, Abklopfen der Brust, Aktivierung der Taschenfalten ohne Ton, Lipp Buzzing

Übungen Verbal - Mit Stimme

Aktivierung der Taschenfalten mit Stimmbändern, Legato-, Beweglichkeit-Übung

G

esangsübungen - Warm Up Nonverbal

WARM UP - NON VERBALE ÜBUNGEN

Brust abklopfen: (Fördert die Durchblutung und löst Schleim.)



[Warm up - Brust abklopfen](#)

Durch das Abklopfen der Brust bzw. des Brustkorbes kann gesammelter Schleim gelöst werden. Zusätzlich fördert es die Durchblutung und regt somit auch unseren Kreislauf an. Je nachdem, wie lange die Übung gemacht wird, kannst du im Brustbereich ein Kribbeln wahrnehmen. Beim Abklopfen trommelst du mit de-

nen Fingerspitzen auf dein Brustbein. Durch die Knochenleitung vibriert auch dein Brustkorb mit und löst so zusätzlich, eventuell vorhandene Verspannungen.

Dehnen: (Löst Verspannungen und aktiviert den Körper.)



[Warm up - Dehnen](#)

Durch das Ausdehnen und Durchstrecken aktivieren wir unseren Körper und bereiten ihn somit bewusst vor. Falls kleine Verspannungen vorherrschen, werden diese gelockert. Hier kannst du dich, wie im Sport,

ausdehnen und lockern. Das bedeutet du kannst die Arme ausdehnen, dich durchstrecken, die Beine wie ein Fußballer ausdehnen uvm....

Taschenfalten: (Löst Schleim, massiert und lockert unser System.)



[Warm up - Vocal Fry](#)

Diese Übung nennt sich Vocal Fry. Du löst damit Schleim und massierst die Taschenfalten als auch die Stimmbänder. Da im Vocal Fry lediglich ein sanfter Luftfluss verwendet wird, findet keine hohe Stimmbandaktivität statt. Das Stimmband wird nicht wesentlich beansprucht, lediglich die Taschenfalten

sind deutlich in Ihrer Funktion hörbar. Lästiges Räuspern kann durch diese Übung verhindert werden. Sehr gut lässt sich diese Übung, direkt vor Auftritten oder auf der Autofahrt dorthin, umsetzen. Zusätzlich beruhigt Sie durch das monotone Geräusch und wirkt meditativ.

Anwendung:

Um den Vocal Fry zu finden, singe die Bruststimme legato (Ton gebunden) nach unten bis die Stimmbänder keinen Ton mehr erzeugen und nur noch ein Knarzen zu hören ist. Falls du es auch ohne diese Übung di-

rekt ins Vocal Fry schaffst - umso besser. Du kannst diese Übung 1-3 Minuten machen. Du wirst merken wenn du bereit bist und es sich gut und aufgewärmt anfühlt.

Lip Buzzing / Lippenflattern: (Lockert die Lippen und die Gesichtsmuskulatur.)



[Warm up - Lippenflattern](#)

Das Lippen-flattern wird auch Lipp Buzzing / Lipp Roll bezeichnet. Diese Übung lockert unsere Gesichtsmuskulatur sowie unsere Lippen und die beanspruchte Muskulatur. Es bereitet uns auf alle Bewegungen vor in denen wir die Lippen sowie die Gesichtsmuskulatur

benötigen. Man kann die Übung individuell verändern und anpassen. Sie dient auch der Melodie-Erfassung eines neuen Songs und kann so direkt im Warm Up mit der Arbeit verbunden werden.

Anwendung:

Du kannst die Lippen ohne Ton zum Flattern bringen oder auch als verbale Übung nutzen. Anhand einer 3-Ton- bzw. 5-Tonleiter kannst du die Lippen zum Flattern bringen und aktivierst dabei auch gleichzeitig die Stimmbänder. Wenn du den Mund natürlich schließt, liegen die Lippen locker aufeinander. Puste nun Luft durch die geschlossenen Lippen und sie beginnen zu

flattern. Sollte der Luftstrom immer wieder abbrechen, kannst du mit den Zeigefingern links und rechts zur Unterstützung der Spannung, deine Wangen (Backen) stabilisieren. Dies wird mit regelmäßiger Übung nicht mehr nötig sein. Verwende bei dieser Übung keinen zu starken Luftdruck. Versuche es gleichbleibend, flattern zu lassen.



[Warm up - Zusatz Tipp](#)

Gesangsübungen - Warm Up Verbal

WARM UP - VERBALE ÜBUNGEN

Lipp Buzzing:

Wie bereits erwähnt können wir diese Übung verbal als auch nonverbal ausführen. Hierbei nutzen wir eine 3 Ton oder eine 5 Tonleiter. Beim Warm Up geht es

noch nicht darum dass du die höchsten Töne singst. Sondern vielmehr darum das deine Stimmbänder sich langsam dehnen und aufgewärmt werden.

ÜBUNG

5 Tonleiter:



[WARM UP - LIP BUZZING 5 TONLEITER](#)

3 Tonleiter:



[WARM UP - LIP BUZZING 3 TONLEITER](#)

Summ Übung: (Hmmm)

Für diese Übung benötigst du keine Noten oder Tonleitern. Du kannst diese Übung dennoch mit einer 3 - 5 Tonleiter machen, wenn du das möchtest. Summe einfach vor dich hin und wechsle wie es dir beliebt die Töne. Halte hin und wieder mal einen Ton länger, dann summst du die nächsten Töne ganz kurz (Stacca-

to) oder du verbindest die Töne in dem du einfach ohne Klangabbruch den Ton noch oben oder unten ziehest (Legato). Für den Registerausgleich kann diese Übung auch hervorragend eingesetzt werden. Was ein Registerausgleich ist klären wir zu einem späteren Zeitpunkt.

ÜBUNG



[ZUSATZ TIPP](#)

5 Tonleiter:



3 Tonleiter:

