



Methodik Musikeinsatz

Stimmeinsatz

Aufgrund der lauten Akustik im Bad, durch Musik, Wasserbewegung und haltender Flächen, muss der Körper stimmliche Höchstleistung bringen. Wichtig dabei ist auf seine eigene Stimmkraft zu achten und diese gezielt einzusetzen. Manche Wörter werden regelrecht von der Umgebung verschlungen. Schlagwörter, kurz und präzise, bieten sich an, um die eigene Stimmfarbe gesund zu erhalten.



Tipps und Tricks:

Schlagwörter verwenden:

Um eine Bewegung anzusagen Bedarf es nicht immer an Erklärung. Da ist das visuelle wichtiger. Um sich Gehör zu verschaffen bieten sich Wörter an wie „Achtung“ und „Los Geht´s“. Bei einem Richtungswechsel reicht die Wortwahl „Richtung wechseln“ aus. Ein längerer Satz wie „Wir wechseln jetzt die Richtung“ ist deutlich schwerer zu verstehen.

Vorher keine Luft holen:

Die natürliche Atmung geht durch die Nase. Bei einem höheren stimmlichen Kraftaufwand ist das nicht möglich. So kommt die Luft über den Mund kälter in die Atemwege an den Stimmbändern vorbei und reizt die Stimmbänder. Anstatt tief einzuatmen und zu sprechen, lieber sich bedacht einen Moment Zeit lassen und dasselbe Schlagwort ohne tiefen Atemzug ausführen.

Lieber leise Musik und eine gesunde Stimme:

Die Teilnehmer kommen wegen dem Gesamtpaket einer Stunde. Der Motivation des Übungsleiters, der Bewegungsvielfalt und der mitreißenden Musik. Genau in dieser Reihenfolge ist die Gewichtung zu sehen. Daher lieber die Musik etwas leiser, um verständlich und gesund zu bleiben.

Im Satz atmen:

Bei längeren Sätzen wie:

Wir strecken das rechte Bein von vorne nach hinten.

bieten sich bewusst normale Atempausen an, ohne viel Luft zu ziehen.

Zum Beispiel:

Wir strecken (*atmen*) das rechte Bein (*atmen*) von vorne (*atmen*) nach hinten (*atmen*).

Dies wirkt geschrieben sehr lang, in der praktischen Umsetzung ist das jedoch sehr schnell und gibt den Teilnehmer die Möglichkeit den Satz besser zu verstehen

Positiv formulieren:

Vermeide Formulierungen wie: *Nicht das linke Bein* oder *pass auf dass du nicht umfällst*

Nutze eine positive Alternative wie: *das linke Bein bleibt stehen* oder *halte dein Gleichgewicht*