Generell ist es wichtig, bei den Einspielübungen auf hohe Qualität zu achten. Der Chor soll aufmerksam sein und auf gutes Zusammenspiel und guten Klang / Intonation achten. Viel selbst vorspielen! Das erspart oft lange Erklärungen und hilft den Bläser*innen, eine Tonvorstellung zu entwickeln.

Literaturempfehlung

- „Das Einblasheft“, Übungen für Posaunenchöre, VEP Bayern
- „Der Ton macht die Musik“, ISBN 3-932595-22-X, Buch und Musik

Körperübungen

- Dehnübung für die seitliche Halsmuskulatur
  Schulterblätter zusammenziehen, Kopf zur Seite legen, Arm strecken, Handgelenk abwinkeln, Kopf mit der Hand noch weiter zur Seite ziehen, vorsichtig lösen, zu beiden Seiten durchführen
- Weitung / Dehnung der Zwischenrippenmuskulatur
  Stehen, langsam zwischen Ballen und Ferse hin- und herrollen / beim Rollen nach vorne einatmen beim Rollen nach hinten ausatmen / zusätzlich: Arme ein- und ausdrehen, beim Rollen nach hinten Daumen nach innen drehen, beim Rollen nach vorne Daumen nach außen drehen (Schulterblätter gehen dann zusammen) / alternativ: Arme nach vorne/oben und zurück / alternativ: Arme sind beim Zurückrollen nach vorne gestreckt, beim Vorrollen bleibt ein Arm vorne, der andere wird nach hinten geführt, zu beiden Seiten ausführen
- Dehnung der hinteren Halsmuskulatur
  Kinn auf die Brust legen, Schultern nach hinten ziehen (Schulterblätter zusammenführen), Kopf mit beiden Händen nach vorne ziehen
- Einatmen mit Hochziehen der Schultern verbinden, Ausatmen mit Fallenlassen
- Schulterkreisen rückwärts, erst jede Schulter für sich und mit kleinen Bewegungen beginnen, nach und nach den Kreis vergrößern, abschließend mit beiden Schultern
- Aufrecht sitzen, virtuelles Instrument ansetzen, Schultern, Ellenbogen und Hände auf Lockerheit überprüfen (das Instrument „schwebt“)
- Vorneüber beugen, Arme und Kopf locker hängen lassen und dann langsam wieder aufrichten, dabei einatmen

Atemübungen

- Einatmen nicht nur mit dem Zwerchfell („in den Bauch atmen“), sondern auch mit den Zwischenrippenmuskeln (in den Brustkorb), Achtung: die seitlichen Halsmuskeln bleiben bei der Atmung unbeteiligt (die Schultern bleiben unten)
- Ausatmen gegen einen Widerstand („f“, „s“, „sch“)
- Einatmen durch das Instrument
- Ein- und Ausatmen mit festgelegten Dauern (Metronom auf 60 bpm einstellen, z.B. 4 sec. Einatmen, 4 sec. Ausatmen, 4 / 8, 4 /16, etc.)

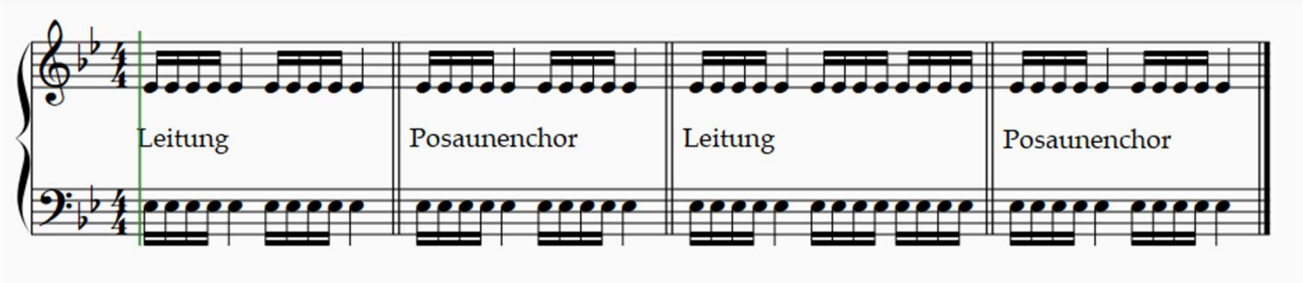
POSAUNENWERK

Materialsammlung Aufwärmübungen

Posaunenchorleitung

Übungen ohne Instrument

- Vokale o, a, ä, e, ü sprechen – die Zunge nimmt verschiedene Positionen ein
- Zungenspitze hinter den unteren Schneidezähnen fixieren, die Vokale o, a, ä, e, ü sprechen
- Zusätzlich: keine Bewegung der mimischen Muskulatur
- 3 Zungenpositionen:
    - 1. Zunge füllt den unteren Zahnbogen aus, Zungenränder an den Zähnen des Unterkiefers
    - 2. Zungenspitze ist unten, Zungenränder sind an den Zähnen des Oberkiefers
    - 3. Zungenspitze ist unten, vordere Zungenränder sind an den Zähnen des Oberkiefers

Übungen mit dem Instrument

- Luft in das Instrument strömen lassen, bis ein Ton kommt
- Lange Töne aushalten (eher in der tiefen Lage, also Trp bis f‘, Unterstimmen entsprechend bis f)
- Naturtonbindungen (Hilfestellungen geben: Vokale nutzen, Zungenposition, Luftstrom, Körperspannung, Tonvorstellung) maximal bis Bb‘ / bb oder d‘‘ / d‘
- Hododododoooo-Übung (b und abwärts)
- Anstoßübungen mit verschiedenen Notenwerten (langsam – schnell)
- Einfache Akkorde ausstimmen
- Tonleitern spielen – Achtung Tonumfang der 2. Stimmen und Bässe beachten.
- Tonleiter des folgenden Stückes üben, vor allem auf die schwierigen Töne eingehen
- Im 5-Tonraum bewegen, zuerst in Bb-Dur, dann in H-Dur, bis beides gleich gut klingt
- Reaktionstest: Rhythmen im Wechsel spielen