

# Stationskarten Einsingen

## Körperaktivierung und Haltung

Würfel	Übung
1	Du findest einen Apfelbaum und möchtest die Äpfel pflücken, die ganz oben hängen. Strecke dich immer wieder und pflücke die Äpfel.
2	Um deinen Körper aufzuwecken, klopfst du dich vorsichtig von oben bis unten ab.
3	Kreise deine Schultern und dann deine Arme jeweils in beide Richtungen.
4	Gehe in die Hocke und hüpf dann gestreckt in die Luft. Wiederhole diese Übung mehrmals.
5	Mache 20 Hampelmänner. Strecke dich im Anschluss. Nimm dabei die Arme über den Kopf und mache dich ganz lang.
6	Kreise deine Hüften in beide Richtungen. Klopfe anschließend vorsichtig deinen Oberkörper ab.

## Atemübungen und Aktivierung des Zwerchfells

Würfel	Übung
1	Du bist ein fahrender Zug, der immer schneller wird. Sage „f“, „s“, „sch“ hintereinander. Beginne dabei langsam und werde immer schneller.
2	Du bläst einen Luftballon mit einem Atemzug auf. Atme tief durch die Nase ein und dann so lange auf „f“ aus, bis der Luftballon aufgeblasen ist.
3	Halte deine Handfläche mit etwas Abstand vor deinen Mund und atme immer auf „f“ aus. Steigere dabei dein Atemtempo.
4	Sage „p“, „t“, „k“ hintereinander und werde dabei immer schneller.
5	Stell dir vor, du bist ein Hund beim Spaziergehen und schnüffelst mit deiner Nase überall dran.
6	Atme tief durch die Nase ein und dann 3 Mal auf „s“ aus. 2 Mal kurz, 1 Mal lang: „s“, „s“, „ssssss“.

# Stationskarten Einsingen

## Lockerung von Mund, Zunge und Kiefer

Würfel	Übung
1	Du beißt herzhaft ein großes Stück von einem Apfel ab und kaust dann genüsslich.
2	Du hast deine Zähne geputzt. Nimm einen Schluck aus dem Zahnputzbecher und spüle nun deinen Mund gut aus. Bewege dabei deinen ganzen Mund und die Backen. Mache das so oft, bis der Becher leer ist.
3	Du bist sehr müde. Gähne mehrmals ausgiebig.
4	Bewege deinen Unterkiefer in alle Richtungen. Links, rechts, oben und unten.
5	Fahre mit deiner Zunge alle Stellen im Mund ab, die du erreichen kannst. (Backen, Gaumen, Zähne innen und außen)
6	Bewege bei dieser Übung nur deine Zunge auf „la-li“ und „li-la“ und sage es immer wieder.

## Öffnung der Resonanzräume/Glissandoübungen

Würfel	Übung
1	Du hast gerade deine Lieblingsspeise gegessen. Sage mehrmals und ausgedehnt „Mhhhh“.
2	Heule wie ein Wolf den Mond an. (Glissando von oben nach unten.)
3	Lass verschiedene Insekten mit deinem Zeigefinger fliegen und summe dabei auf „s“ und „w“. Verfolge den Flugverlauf mit deiner Stimme.
4	Heule wie ein Gespenst auf „Huiiii“. (Glissando)
5	Du fährst mit der Achterbahn. Begleite den Weg mit deiner Stimme auf „a“, „o“ und „i“.
6	Du freust dich sehr über das schöne Wetter und sagst „Uiii“. (Glissando von oben nach unten.)