



Agenda

14. September 2013	30 Jahre STAAP!	S. 1
ab 30. Oktober 2013	Sprich, damit ich dich sehe	S. 1
ab 11. Dezember 2013	Gesangsstimmbildung, auch für Ungeübte	S. 1
14. Dezember	Gesangsworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene	S. 2

Aktuelle Publikation:

Hans Ruchti: Von der Stimme zur Stimmung S. 2

Der Fachbeitrag Nr. 20:

Caroline Steffen: Ich bin der König - und ich die Königin S. 3

Infos zu den einzelnen Veranstaltungen

30 Jahre STAAP!

Am 18. April 1983 haben Lukas Sarasin, Dorothea Furrer, Marianne Relly, Werner Bühlmann und Ernst Weber die Statuten von STAAP unterzeichnet. «Der Verein bezweckt

- die Verbreitung funktionell richtigen und ökonomischen Atems besonders in den Bereichen Sprechen, Singen und Musizieren in Zuwendung zu Partner und Publikum

- die fachliche Zusammenarbeit und Weiterbildung seiner Mitglieder.»

Am 14. September 2013 werden 20 STAAP-Mitglieder diesen Geburtstag ausgiebig feiern. Der Anlass ist nicht öffentlich - for members only.

Sie sind noch nicht Mitglied? Eine Anmeldung ist unter www.aap-online.ch jederzeit möglich - und dann sind Sie beim 40-Jährigen auch dabei.

Sprich, damit ich dich sehe

Mit Atem, Stimme und Sprache können Sprechende die Atmosphäre schaffen, in der man ihnen gerne zuhört. Dieser Kurs vermittelt den Einsatz verschiedener sprechtechnischer Mittel, erweitert die stimmlichen Ausdrucksmöglichkeiten und hilft dabei, einen authentischen Sprechstil zu entwickeln.

Leitung: Brigitta Dardel

Ort: Zentrum am Obertor, Winterthur

Daten und Zeit: 6 Mittwoch Abende, 30. Oktober bis 4. Dezember 2013, jeweils 20:00 - 21:45

Weitere Informationen: www.brigittadardel.ch

Anmeldung: zentrum@obertor.ch

Gesangsstimmbildung, auch für Ungeübte

Wer glaubt, nicht singen zu können, schnell müde und heiser wird oder einfach an seiner Stimme arbeiten möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Mit spielerischen Übungen lernen die Teilnehmer, ihre Stimme ohne Anstrengung zum Klingen zu bringen und ihren Atem leicht und optimal einzusetzen. Das steigert Energie und Wohlbefinden.

Leitung: Brigitta Dardel

Ort: Zentrum am Obertor Winterthur

Daten und Zeit: 11. und 18. Dezember 2013, 8., 15., 22. und 29. Januar 2014, 20:00 - 21:45

Weitere Informationen: www.brigittadardel.ch

Anmeldung: zentrum@obertor.ch

Gesangsworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Dieser Gesangsworkshop ist sowohl für Anfänger geeignet, die neugierig aufs Singen sind und ihre Singstimme entdecken wollen, als auch für Fortgeschrittene, die ihre Kenntnisse und Erfahrungen erweitern wollen. Auf dem Programm steht eine ganzheitliche Stimmbildung basierend auf Übungen der AAP, Körperarbeit und Singen von einfachen Liedern, Kanons und mehrstimmigen Songs.

Leitung: Zita Zimmermann

Ort: Zürich (Kreis 6)

Datum und Zeit: Samstag, 14. Dezember 2013, 14:00 - 17:00

Anmeldung und weitere Informationen: stimme@zitazimmermann.ch oder www.zitazimmermann.ch

Aktuelle Publikation

Hans Ruchti: Von der Stimme zur Stimmung

«Von der Stimme zur Stimmung» - das Audiotraining mit Schauspieler und AAP®-Trainer Hans Ruchti
Das erste Atem-, Stimm- und Sprechtraining auf der Basis der atemrhythmisch angepassten Phonation AAP auf Berndeutsch! Das Audiotraining ist auf dem Modell der AAP aufgebaut mit Übungen, die leicht anzuwenden sind.

Erhältlich bei: office@newbury.ch oder bei audiotraining.ch. AAP-Mitglieder können das Audiotraining ohne Versandkosten bestellen: Im Warenkorb bei GUTSCHEIN «HANSIMNETZ» eingeben und die Versandkosten werden wieder abgezogen.



Caroline Steffen

Ich bin der König - und ich die Königin

Tief beeindruckt vom gestrigen Besuch im traditionsreichen Schweizer Zirkus Knie schreibe ich diesen Artikel. Noch immer sehe ich die Artisten vor mir: Mutig, schwerelos und zielsicher fliegen Trapezkünstler durch die Luft. Bodenakrobaten und Equilibristen präsentieren mit Leichtigkeit und Eleganz ihre beweglich-durchlässigen Körper. Dompoteure halten charismatisch Pferde, Kamele, Vögel, Katzen und Hunde in Schach. Mit äusserster Präzision beherrscht der Clown die Disziplin der Jonglage. Egal welcher Nationalität die Artisten sind - ihnen allen ist eines gemeinsam: Eine unglaubliche physische Präsenz!

Im Kinderchor sind die jungen Sängerinnen und Sänger Wachstumsschüben unterworfen, die sie nicht selten unterspannt agieren lassen – auch das gesamte Muskelsystem gehorcht ihnen noch nicht auf Anhieb. In meiner Arbeit als Stimmbildnerin und Kinderchorleiterin bin ich immer wieder mit der Frage konfrontiert: Wie erreiche ich diese körperliche Präsenz, diese Bereitschaftshaltung, diesen Etonus (“Wohlspannung”) – im Sinne einer ausgewogenen Spannung, welche eine freie Tongebung auf einem kräftigen Atemstrom ermöglicht?

Meine besten Erfahrungen mache ich, wenn es mir gelingt, die Kinder über Vorstellungshilfen, wie Geschichten, Bilder, Pantomime – verpackt in lustbetontem Spiel – an die Thematik heranzuführen. Wenn sich ausserdem ein “Lernlied” (Inhalt des Liedes entspricht der zu lernenden Thematik) dazu integrieren lässt, umso besser.

Im folgenden Lied geht es

1. um eine aufrechte, durchlässige Körperhaltung während des Stehens und Gehens (Königin, König)
2. um das Halten der Balance bei einer Reverenz (Dienerin, Diener)
3. um das befreite aufgelockerte Tanzen (Narr)

Anleitung zum Lied

Für dieses Spiellied braucht es mindestens ein Königspaar (mehrere Paare möglich), mehrere Diener (Dienerinnen gehören selbstverständlich auch dazu, werden aber nicht mehr explizit erwähnt) und Narren (mind. einen). Die Königspaare tragen eine Krone (z.B. Krone vom Dreikönigstag) auf dem Kopf und stehen verteilt im Raum; auch die Diener stehen verteilt. Die Narren verstecken sich hinter den Dienern. Es ist relevant, mit den Vorübungen 1 und 2 zu beginnen.

Ich bin der König und ich die Königin

T u. M: Caroline Steffen

1. Ich bin der Kö - nig (und) ich die Kö - ni - gin, wir bei
Die - ner, sie grüs - sen, ver - nei - gen sich froh; bei

3 ge - hen ganz auf - recht, das hat sei - nen Sinn. Die
uns hab'n sie's gut wie sonst gar nir - gend - wo. Ein

5 Kro - ne, die gold' - ne, sitzt fest auf uns' -rem Haar; wir
Narr, der gut sin - gen und wild tan - zen kann, er -

7 kom - men da - her als fan - tas - ti - sches Paar! 2. Die
freut al - le Die - ner, die Frau und den Mann.

1. Strophe:

Ausgangsstellung: König und Königin stehen sich gegenüber.

Takt 1: Der König singt

T 2: Die Königin singt

T 3-8: Der König reicht der Königin die Hand (höfische Handhaltung; siehe Bild unten); zusammen schreiten sie singend (auch die Diener und Narren singen) durch den Raum. (siehe Vorübung 1)

2. Strophe:

König und Königin schreiten während der ganzen 2. Strophe weiterhin durch den Raum; ab und zu bleiben sie vor einem Diener/einer Dienerin stehen.

T 1-4 Jene Diener und Dienerinnen, bei denen das Königspaar stehenbleibt und ihnen zunickt, machen eine Reverenz (siehe Vorübung 2).

T 5-8 Die Narren, die sich neckisch hinter den Dienern versteckt gehalten haben, schleichen hervor und bringen am Ende des Liedes (nach T 8) dem Königspaar und den Dienern einen wilden Tanz dar (hüpfen, drehen, stampfen, etc.) Alle Zuschauer klatschen begeistert im Metrum mit und feuern die Narren an.

Die Rollen werden gewechselt.

Vorübung 1: Königliche (aufgerichtete) Haltung - stolz schreiten

Die Kinder schreiten stolz als Königinnen und Könige durch den Raum. Sie tragen eine Krone (vom Dreikönigstag), die nicht herunterfallen soll.



Zuerst üben die Kinder das königliche Schreiten für sich allein; die Chorleiterin hilft, wo nötig. Danach üben sie es als Königspaar mit höfischer Handhaltung.

Beachten: keine Überspannung in der Haltung, aber auch keine Unterspannung. Wünschenswert ist der Etonus ("Wohlspannung", Bereitschaftshaltung).

Vorübung 2: Referenz (sich verbeugen wie am königlichen Hof)



Knaben und Männer:

Aus dem geschlossenen Stand wird das hintere Bein zurückgesetzt und gebeugt, während das vordere Bein gestreckt ist. Das ganze Körpergewicht liegt auf dem hinteren Bein; der Oberkörper ist nach vorne gebeugt.

Mädchen und Frauen:

Aus dem geschlossenen Stand mit dem re Fuss einen Schritt zur Seite setzen, den li Fuss hinter den re Fuss geben. Beide Knie beugen, den Kopf senken; Oberkörper bleibt aufrecht. Körpergewicht ist auf dem re Fuss.



Dabei die Balance zu halten ist für Kinder und Erwachsene eine anspruchsvolle Herausforderung. Probieren Sie es aus!

Spielform:

a) Jeder Knabe und jedes Mädchen übt allein seine Reverenz.

b) Die Kinder stehen sich paarweise gegenüber und verbeugen sich partnerorientiert und respektvoll voneinander; dann schreiten sie königlich alleine weiter und suchen sich ein neues Gegenüber, vor dem sie sich wiederum verbeugen.

Fazit

Nach und nach werden die Bewegungsabläufe sicherer und klarer, die Körperspannung wächst und mit ihr die physische Präsenz! Die Vorstellung der königlichen Haltung kann beim Singen anderer Lieder immer wieder zu Hilfe genommen werden.

Caroline Steffen ist Dozentin, Trainerin, Stimmbildnerin und Chorleiterin. Sie arbeitet an der Pädagogischen Hochschule Luzern, an den Musikschulen Ennetbürgen und Luzern und in der Lehrerinnen- und Lehrerweiterbildung. Seit 1998 AAP-Trainerin, Vorstandsmitglied STAAP.