

## Chorwerkstatt 9 SS 2020 Birgit Dominikus

Liebe Schülerinnen und Schüler! Liebe Eltern!

Diesmal hab ich für euch etwas zum Thema: „Mit allen Sinnen“  
zusammengestellt!

Zuerst aber wieder ein kleines **Warm –up:**

- **Abwechselnd rechts und links hüpfen** - dabei die Arme und Beine ausschütteln – dazwischen immer verschiedene Laufübungen wie etwa: Knie zur Brust/ Fersen zum Po/ Ellbogen zum Knie / kurze „Sprints“ / „Überkreuzübungen“...
- **Sich genussvoll in die Höhe räkeln** – dann die Arme seitlich bis nach unten strecken ( dehnen ) dabei laut auf „nga“, „nge“, „ngi“, „ngo“, „ngu“ gähnen – die Kehle weit öffnen – sich nicht im Kiefer verspannen.
- **„Frühstück/Jause“ von einem hohen Regal herunterholen** ( Kaffee, Tee, Saft, Semmel, Weckerl,...) – die Jause ergreifen – mit einem ( sich bei jeder Wiederholung steigenden ) Glissando auf „jööö“, „pooah“, „jui“ zusammenfallen lassen – gleichzeitiges „Warm up“ des Stimmapparates.

### Atmung:

- **„Schwungvolles Mähen“:** Ein Bein vorstellen – 5-7x eine schwungvolle Mähbewegung ausführen – dabei die Luft kräftig auf „scht“ ausblasen – nicht bewusst einatmen, sondern den Atem reflektorisch nachströmen lassen – dieselbe Übung mit dem anderen Bein wiederholen.
- **Rückendehnung:** Die Hände im Kreuzbereich aufstützen – die Fingerspitzen sollten sich leicht berühren – langsam eine tiefe Kniebeuge machen – dabei auf „sssst“ ausatmen ( nicht den Brustkorb zusammenfallen lassen = aufrechte Haltung wahren) – sich langsam wieder aufrichten und die Luft einströmen lassen ( auch durch die Nase einatmen) – den Einatemvorgang mit den Händen bewusst im Flankenbereich wahrnehmen = Flankenatmung

### Stimme:

- **„Hatschi“ / „hatscha“ / „hatschü“ / „hatschu“** – niesen auf „ha-ha-ha (reflektorisch einatmen, in die Höhe steigern) – tschiii“ (Glissando von oben nach unten) – gute Stimmbereinigung.

Anbei nun ein Rhythmical und ein Kanon zum Thema „Sinne“:

## 22. Mit allen Sinnen

Mit Musik und Bewegung die Sinne zu schärfen, das ist die Idee dieses Rhythmicals. In mehreren Gruppen gestaltet, entsteht durch die prägnante Bewegungsebene neben der akustischen auch eine visuelle Vielschichtigkeit, die allen Beteiligten viel Freude bereitet.

*auf die Nase zeigen*      *an die Ohren fassen*      *Bauch reiben*      *2 x klatschen*

$\frac{2}{4}$  ||: Rie - chen,      hö - ren,      schme - cken und      füh - len.

*an die Ohren fassen*      *Hände leise hörbar reiben*

$\frac{2}{4}$  ||: Spitzt      eu - re      Oh - ren,      hört      ihr      das?

*patschen*      *klatschen*      *patschen*      *wie mit einem Fernglas in die Runde gucken*

$\frac{2}{4}$  ||: Au - gen      auf:      Buooaah! \_\_\_\_\_

*Zunge schlecken*      *Bauch reiben*      *3 x nach vorne oben zeigen*

$\frac{2}{4}$  ||: Mmh,      le - cker,      gut      schmeckt      das.

**Abschlussvers (3 x)**

*Arme von unten anheben*      *Arme rund und weit machen*

$\frac{2}{4}$  ||: Oooooah, \_\_\_\_\_      mit      al - len      Sin - nen.

### Umsetzung:

- Bewegungs- und Sprachebene von Anfang an gemeinsam einüben
- den zweiten Sprechvers („Spitzt eure Ohren ...“) ganz leise sprechen
- Sitzen die einzelnen Sprechverse gut, ist auch eine Gestaltung als Sprechkanon denkbar!



CD 15

# ICH WECKE MEINE SINNE

Swingend  $\text{♩} = \text{ca. } 126$

Text, Musik und Gestaltung:  
Lorenz Maierhofer  
© by Heibling, Rum/Hesbruck

1.

2.

3.

# Die 5 Sinne

Die Sinnesorgane des Menschen



HÖREN



SCHMECKEN



FÜHLEN



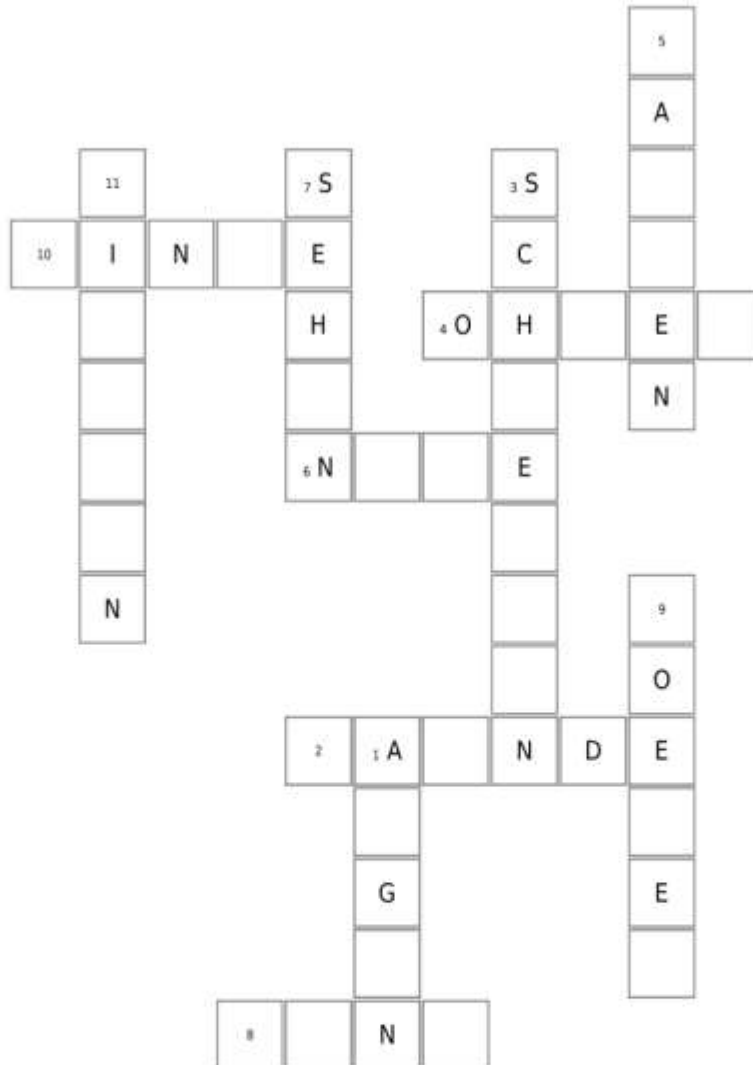
RIECHEN



SEHEN

## die Sinne

Trage die Lösungen in die passenden Kästchen ein!



### Horizontal →

- 2: Damit fühlen und tasten wir.
- 4: Damit hören wir.
- 6: Damit riechen wir.
- 8: Damit schmecken wir.
- 10: Der Mensch hat 5 ...

### Vertikal ↓

- 1: Damit sehen wir.
- 3: Das macht man mit dem Mund.
- 5: Das macht man mit den Händen.
- 7: Das macht man mit den Augen.
- 9: Das macht man mit den Ohren
- 11: Das macht man mit der Nase.