

# Impulse zur Gestaltung des Einsingens im Kinder- und Jugendchor (ca. 15 Minuten)

## 1. Ankommen & Locker werden (2-3 Minuten)

*Wir starten locker: Schultern kreisen, Arme ausschütteln, einmal kurz den ganzen Körper wach machen.*

*Dann stellen wir uns vor, wir sind ein Baum – wachsen langsam nach oben, stehen stabil und aufrecht.*

## 2. Atmung finden (2 Minuten)

*Ruhig durch die Nase einatmen und auf „sss“ oder „sch“ wieder ausströmen lassen.*

*Als kleines Spiel: Wir pusten eine Kerze aus – erst vorsichtig, dann etwas stärker.*

## 3. Stimme wecken (2-3 Minuten)

*Wir beginnen mit Summen („mmm“), ganz entspannt.*

*Dann lassen wir die Stimme gleiten wie eine Sirene – von tief nach hoch und wieder zurück.*

*Gerne auch mit Lippenflattern oder Brummen, damit alles locker wird.*

## 4. Klang-Reise (8-10 Minuten)

*Jetzt geht's auf eine kleine Fantasiereise:*

*Im Zauberwald hören wir den Wind („sch“, „huh“)*

*Im Regenland tropft es („plip plop“) – mal leicht, mal stärker*

*Auf der Vogelwiese zwitschern wir mit hohen, hellen Tönen*

*Bei der Zugfahrt wird es rhythmisch („tsch-tsch“), der Zug wird schneller*

*Zum Schluss teilen wir uns in Gruppen auf – jede bleibt bei einem Klang.*

*Gemeinsam entsteht ein kleines Klang-Orchester.*

## 5. Kurzer Abschluss (1 Minute)

*Einmal kurz sammeln: „Was hat euch heute am besten gefallen?“*

*Dann gehen wir direkt ins erste Lied über.*