

Musikphysiologie

Körperübungen für SchülerInnen
Praktische Ideen für den Unterricht
Nora Helbling

01.11.19

Was will und soll Musikphysiologie

- Gesunde Haltung und Bewegungen vermitteln
- Wahrnehmung des Körpers lehren und vertiefen
- Vorbeugen und vermindern von Haltungsschäden
- Klangoptimierung über die Körperspannung - Tonus

01.11.19

Zeit im Unterricht für Bewegung?

- Lektionszeit – 30 ev. 40 Min. Unterricht
- Klassisch: Einspielen, Aufgaben abhören, Neue Themen und Aufgaben vorbereiten
- Bei mir gehört Körperarbeit zum Einspielen
- Aufwecken des Körpers inklusive Atmung
- Ev. Häppchen zwischendurch, zur Auflockerung, als kleine Pause

01.11.19

Widerstände

- Kleinere Kinder bewegen sich in der Regel gern
- Teenager eher weniger
- Etablieren des „Klarinettenturnen“ früh, danach gehört es natürlich dazu
- Lehrperson – macht mit!

01.11.19

Lehrperson

- Win-win Situation
- Kann sich selber mitbewegen
- Kleines Fitnesstraining im Unterricht
- Lockerheit
- Freude an der Bewegung entwickeln und vermitteln
- Hilft sofort wieder einen Grundtonus für das Instrumentalspiel zu erreichen

01.11.19

Hilfsmittel

- Beispiele:
- Spielsachen einsetzen, mit Spass verbinden
- Ballon, Bälle
- Kreisel, Matte, Frotteetuch
- Murmeln, Gummiebänder, Haargummies
- Röhrli
- Verweis: Claudia Schade Piccolini Schulen

01.11.19

Mit Bildern arbeiten

- Schmetterling führt den Finger
- Küken in der Hand
- Anker setzen, Känguruh sitzt ab
- Neugieriges Brustbein schaut herum
- Prinzessin – Wasserträgerin, Marionette
- Lachende Rippen oder Traurige etc.
- Verweis: Renate Lauper, Von Kopf bis Fuss in Bewegung

01.11.19

Beginn: Füsse, Bodenkontakt

- Grund:
- Ein guter Bodenkontakt aktiviert den Beckenboden und die untere Bauchmuskulatur
- Fördert die Bereitschaftshaltung zum Spielen
- Fördert das Sicherheitsgefühl

01.11.19

Übungen für den Bodenkontakt

- Hüpfen
 - Atmung wird angeregt, Lockerung des ganzen Körpers, Kiefer, Schultern
 - Darauf achten, dass elastisch auf dem Fussballen gelandet wird
 - Bei der Landung ev. zusätzlich Töne ausstossen
- Zehen krabbeln (Die Zehen ziehen den Fuss nach vorne)
 - Das Vorfüssempfinden wird verstärkt, die Muskel des Quergewölbes werden aktiviert

01.11.19

Übung fürs Becken

- Beckenkreisen
 - Sitzen, das Gewicht auf den einen Sitzhöcker kippen, nach hinten über das Kreuzbein hinweg auf die andere Seite gleiten, nach vorne kippen und wieder zur Ursprungsseite
 - Nach Belieben Grosse oder kleine Kreise, schnell oder langsam
 - Seitenwechsel
 - Ziel: Vertiefung der Atmung, zur Ruhe kommen, gute Sitzposition finden

01.11.19

Kopfpol - Beckenpol

- Aufrechte Sitzposition mit gut spürbaren Sitzbeinhöckern
 - Ein Glocke hängt am Steissbein
 - Kopf schwebt auf dem Hals wie ein Luftballon
- Ziel: Brustkorb schwebt
 - > über dem aufgerichteten Becken, Wirbelsäule kommt ins Lot, die beteiligten Muskeln arbeiten gleichgewichtig, Zwerchfell hat Platz zur Ausdehnung nach unten

01.11.19

Spielbereitschaft

- Aufgerichtet und weit vorne sitzen (siehe letzte Übung) Füsse nahe zum Körper ziehen
 - Gesäss ca. 20 cm anheben (Reitgefühl, Trab)
 - Lendenwirbel, Rücken bleiben aufgerichtet
 - Impuls nach vorne oben, Beckenboden wird kontrahiert
- Ziel: Training des Beckenbodens, Stütze wird aktiviert

01.11.19

Hände, Finger

- Greifen- oder öffnen üben?!
- Fingerspicken, Murmel, Ballon
-> darauf achten, dass Fingernagel/Beere klickt
- Fingerbeeren berühren – öffnen
-> kombinierbar mit Koordinationsübungen
- Hand öffnen „Schwimmhäute“ erweitern
Handwurzel blockieren, gegen Widerstand verbreitern
- Zelt aufbauen, Schildkröte legt sich nieder

01.11.19

Kiefer, Mund, Zunge

- Grimassen (Grinsmund, Fischmund)
- Kiefer etwas öffnen - vor und zurück
(Schubblade herausziehen)
- Oberlippenkampf (Zähne verdeckt, Finger schieben nach oben Oberlippenmuskeln halten dagegen)
- Zunge malt Worte

01.11.19

Literatur, Quellen

- Claudia Schade, Horst Rapp, Piccolini 1 / 2
Horst Rapp Verlag
- Renate Lauper, Von Kopf bis Fuss in Bewegung,
Atlantis Pro Juventute
- Johanna Gutzwiller: Körperklang – Klangkörper,
Nepomukverlag
- Ilse Middendorf: Der erfahrbare Atem
Junfermann-Verlag
- Robert Kreutzer: Stütze?!
Eigenverlag

01.11.19

Weitere Literatur

- Dr. Med. Christian Larsen, Bea Miescher
Spiraldynamik Serie, div. Bücher Trias Verlag
- Susanne Klein-Vogelbach, Albrecht Lahme,
Irene Spirgi-Gantert; Musikinstrument und
Körperhaltung

01.11.19

Kontakt

Nora Helbling
Haldenstrasse 178
8055 Zürich
Mobile: +41 76 322 93 10
mail@norahelbling.ch
www.norahelbling.ch



oder
Chironico Nucleo 2
6747 Chironico

01.11.19