

1. Übungen zur Lockerung des Körpers

	Klopfe den Staub von deiner Kleidung ab.
	Kreise deine Schultern nach hinten.
	Hüpfe wie ein Hampelmann.
	Pflücke Äpfel von einem Ast weit oben im Baum und strecke dich dabei.
	Stell dir vor, deine Knochen sind aus Gummi und du schüttelst deinen Körper aus.
	Du gehst durch die Waschanlage. Die anderen Kinder stehen sich paarweise gegenüber und überlegen sich einen „Waschgang“ für dich (Rücken abklopfen, Arme ausstreichen, Schulterbereich durchkneten; Kopf und Bauch sind tabu).

2. Übungen zur Förderung der Haltung

	Stolziere wie ein Prinz oder eine Prinzessin durch den Raum. Pass dabei auf, dass deine Krone nicht herunterfällt.
	Stell dir vor, du bist eine Marionette und deine Körperteile hängen an einzelnen Fäden. Der Marionettenspieler zieht an verschiedenen Fäden für Arm, Kopf, Zeh usw.
	Du bist ein Model und präsentierst auf dem Laufsteg die neue Kollektion.
	Du sitzt schlafend als Kutscher auf einer Kutsche. Wenn du ein Signal hörst, dann richtest du dich auf und hältst die Zügel zur Abfahrt bereit. (Vorsicht: Kein Hohlkreuz bilden)
	Du bist eine Giraffe und stolzierst über die Wiese. Vor einem Baum bleibst du stehen und frisst die Blätter ab, indem du deinen Kopf vorsichtig von oben nach unten und von links nach rechts bewegst.
	Du bist ein Baum. Deine Knie sind locker, deiner Füße verwurzeln sich im Boden. Ein Wind kommt auf und bewegt dich in alle Richtungen.

3. Atemübungen

	Blase auf ein „f“ eine Kerze aus (Kerze = Zeigefinger). Steigere dein Tempo beim Ausblasen.
	Atme auf „f“, „s“ oder „sch“ aus und schreibe dabei deinen Namen [Straße, Wohnort, Lieblingsfach] mit dem Finger in die Luft.
	Stell dir vor, du hältst eine duftende Rose in der Hand. Du schnupperst an der Rose.
	Aus deinem Fahrradschlauch entweicht Luft. Atme auf „f“ so lange aus, bis dein Fahrradschlauch leer ist.
	Spinne mit deinen Händen ein Spinnennetz, während du auf „s“ ausatmest. Wenn dein „Faden“ (Atem) zu Ende ist, schließe den Faden mit „t“ ab und beginne von vorne.
	Du streichst eine Wand mit verschiedenen Pinseln. Begleite die dicken Pinselstriche mit „sch“, die mittleren Pinselstriche mit „s“ und die dünnen Pinselstriche mit „st“.

4. Übungen zur Förderung der Mundmotorik

	Putze mit deiner Zunge deine Zähne innen, außen, oben und unten.
	Du hast dir ein Karamellbonbon in die hintersten Backenzähne eingebissen. Versuche, es mit der Zunge herauszulösen (links oben, rechts unten, links unten, rechts oben).
	Singe ein Lied auf „la“ und bewege dabei nur deine Zunge.
	Lecke mit der Zunge die Lippen rundherum ab.
	Schließe deinen Mund und versuche, mit der Zunge deine Wangen abwechselnd links und rechts nach außen zu drücken.
	Bewege deinen Unterkiefer nach vorn, nach hinten und von rechts nach links.

5. Übungen zur Förderung der Resonanz

	Denke an deine Lieblingsspeise. Lege deine Lippen locker aufeinander, reibe deinen Bauch und gib ein genussvolles „mmmh“ von dir.
	Summe ein „mmmh“ und stell dir vor, du hast einen heißen Knödel im Mund.
	Summe wie verschiedene Insekten auf „s“, „mmmh“ und „w“.
	Lege deine Hände auf den Kopf und versuche, die Schwingungen zu spüren, während du ein „mmmh“ sumst.
	Unterhalte dich mit einem Partner in der „Muh“-Sprache wie die Kühe auf der Weide. Versuche dabei, verschiedene Stimmungen und Tonlagen auszuprobieren.
	Summe auf „ng“ und versuche, die Schwingungen an deinen Wangenknochen zu spüren.

6. Glissando- und Vokalübungen

	Ein Papierflugzeug/Drachen/eine Hexe fliegt Loopings in der Luft. Begleite die Loopings mit deiner Stimme.
	Pflücke einen Vokal vom Vokalbaum ganz oben und lege ihn am Boden ab. Begleite den Weg mit einem Glissando von oben nach unten.
	Fahre mit dem Aufzug nach oben und nach unten. Zeige mit deiner Hand den Fahrweg und begleite ihn mit einem Glissando nach oben und nach unten.
	Singe „maoam“ auf einem Ton. Versuche dabei, nur deine Lippen zu bewegen und nicht den ganzen Mund.
	Eine Spinne lässt sich an ihrem Faden herunter und zieht sich wieder nach oben. Begleite ihren Weg mit „a“, „o“, „u“ oder „i“.
	Du rutschst ein Treppengeländer nach unten. Begleite deinen Weg mit „o“, „a“, „u“ oder „i“.