

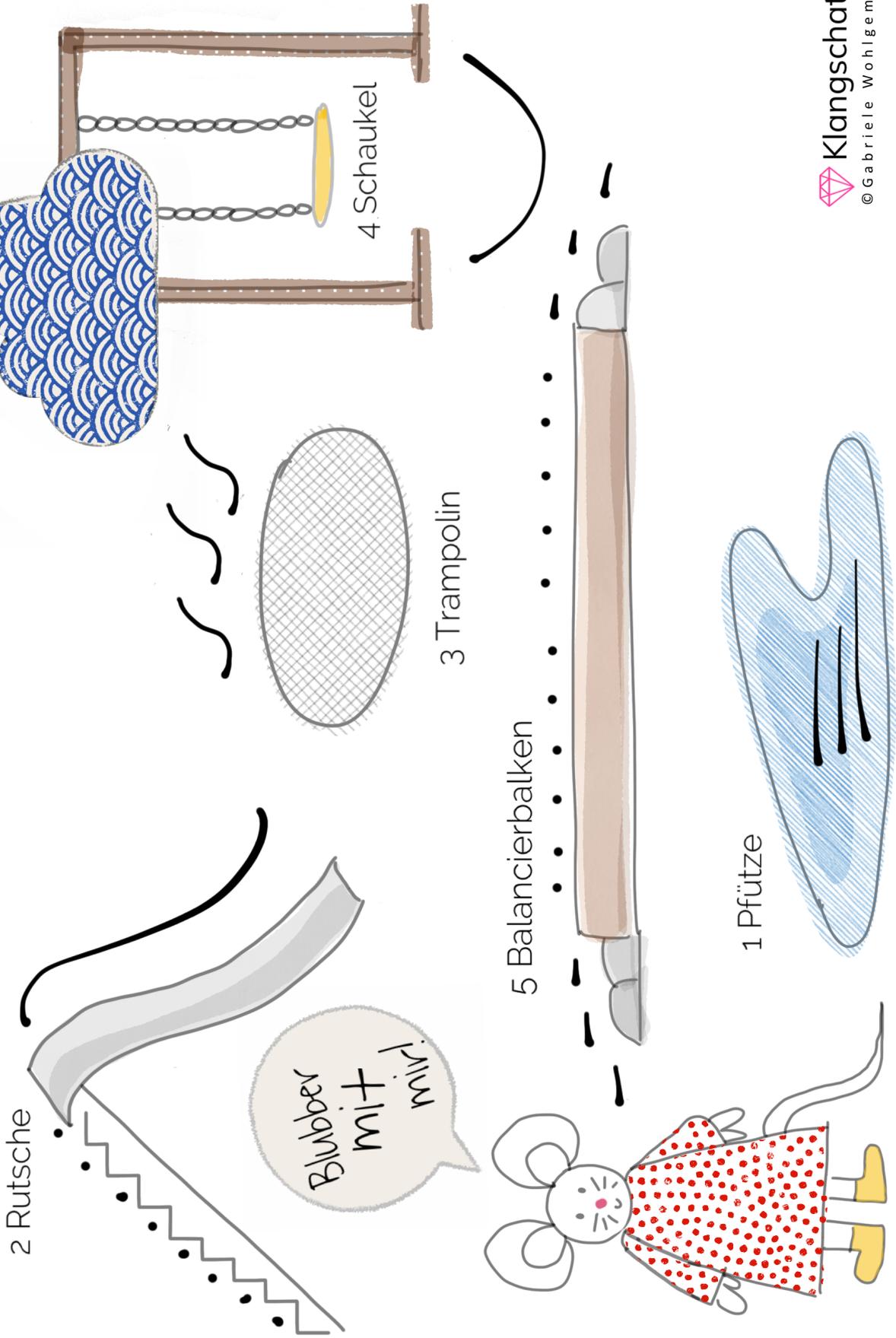


*Unser erstes LAX VOX®-Geschichten-Heft  
veröffentlichen wir im Frühjahr 2020*

## **Die Maus auf dem Spielplatz**

von

Gabriele Wohlgemuth & Stephanie A. Kruse



**Du brauchst** pro Person einen LAX VOX®-Schlauch, eine mit etwas weniger als bis zur Hälfte mit Wasser gefüllte 0,5 l-Flasche und einen LAX VOX®-Schlauchhalter.

**So geht LAX VOX®:**

1. Steck den LAX VOX®-Schlauch in die Flasche: Bei Kindern bis zur 1-2 Markierung, bei Erwachsenen bis zur 2-3 Markierung. Fixiere den LAX VOX®-Schlauch mit dem LAX VOX®-Schlauchhalter auf dieser Position. ACHTUNG: Der Schlauchhalter darf den Flaschenhals nicht vollständig abschließen, da sonst der Druck in der Flasche zu hoch wird.
2. Nimm das andere Ende in den Mund und mach auf einer gemütlichen Stimmlage ein UUU in den Schlauch. Die gesamte Luft soll in den Schlauch gehen, nicht daran vorbei.
3. Nun beginnt das Wasser sanft zu blubbern und deine Wangen blubbern locker mit. Puste nicht in den Schlauch. Das Wasser soll nicht brodeln.

Bitte mach sonst keine Vorgaben bezüglich der Haltung oder der Atmung (weder wohin, noch wann). Der Körper sucht sich, was ihm guttut. Das Kind soll die Übung selbst entdecken und ausprobieren. Auch mal zu heftig pusten ist erlaubt, weil's Spaß macht. Aber das eigentliche Laxvoxen ist ruhig und gleichmäßig.

**Deine Aufgabe** ist es, die Übung so zu gestalten, dass sie euch beiden Spaß macht. Die Erklärungen auf dem Arbeitsblatt sind für dich als Anleitende\*n gedacht. Das heißt, du führst dein Gegenüber durch die Geschichte, machst vor, wie an der jeweiligen Station geblubbert und wie oft die Übung wiederholt wird. Diese Geschichte dient dir als Inspiration. Lass deiner Fantasie freien Lauf. Erfinde gerne neue Stationen oder verändere die Übungen so, dass sie das Stimmziel des Kindes besonders fördern.

**Das ist die Geschichte:**

Die kleine Maus Marie zeigt dir ihren Kindergarten. Besonders gefällt ihr der Spielplatz draußen im Garten. Heute hat es geregnet und es ist eine riesengroße Pfütze entstanden, in die Marie mit ihren gelben Gummistiefeln gleich mal reinhüpft. Dann geht es weiter zur Schaukel. Marie liebt Schaukeln. Sie könnte stundenlang einfach nur hin und her schaukeln und dabei singen; mal hoch, mal tief. Aber heute will sie dir alle Spielgeräte zeigen. Na? Wo geht's als Nächstes hin?

### **Station 1: die Pfütze**

Blubber auf gemüthlicher Tonhöhe entspannt ein UUU in den Schlauch. Spiele ein bisschen mit der Stimme und plansche locker in der Pfütze herum.

#### **Mögliche Effekte der Übung:**

- lockert die Muskulatur im Ansatzrohr
- verbessert den Stimmlippenschluss
- fördert ein regelmäßiges Ein- und Ausatmen
- fördert die Regeneration der Schleimhäute

### **Station 2: die Rutsche**

Hüpfe, ausgehend von einem vorgegebenen Grundton, die einzelnen Stufen der Rutsche hinauf (8 Stufen = die 8 Töne der Tonleiter; hüpfen = staccato). Oben angekommen rutschst du vom höchsten Ton im Glissando wieder mit der Stimme die Rutsche hinunter.

#### **Mögliche Effekte der Übung:**

- fördert den Stimmlippenschluss
- dehnt die Stimmlippenmuskulatur
- schult die Kontrolle über die Stimme
- fördert die Erweiterung des Stimmumfangs
- schult eine genauere Intonation

### **Station 3: das Trampolin**

Hüpfe beliebig viele Male auf dem Trampolin auf und ab. Mach dabei federnde, lange Schwelltöne auf einer Tonhöhe in den Schlauch.

#### **Variation**

**A)** Statt einzelner Schwelltöne können auch kleine Kreisel geblubbert werden.

**B)** Mit den Tonhöhen spielen. Mal hoch, mal tief.

#### **Mögliche Effekte dieser Übung:**

- fördert den Stimmlippenschluss
- dehnt die Stimmlippenmuskulatur
- schult die Kontrolle über die Stimme

#### **Station 4: die Schaukel**

Schauke einige Male vor und zurück: Glissandi hoch – tief – hoch (Schaukelbewegung). Mach zwischen den einzelnen Glissandi kurze Pausen und setze neu an.

#### **Variation**

**A)** Mit den Tonhöhen spielen. Je wilder das Schaukeln, desto größer der Tonumfang und desto höher die Tonhöhe.

**B)** Vom Blubbern ins Singen kommen: Schlauch aus dem Wasser nehmen und gemeinsam auf der Schaukel ein Lied summen, lippenflattern oder auf stimmhaftem „W“ oder „S“ anstimmen. (z. B. Alle meine Entchen).

#### **Mögliche Effekte dieser Übung:**

- fördert den Stimmlippenschluss
- dehnt die Stimmlippenmuskulatur
- schult die Kontrolle über die Stimme
- kann dabei helfen, hohe und tiefe Töne voneinander zu unterscheiden

#### **Station 5: der Balancierbalken**

Steige langsam über die Steine auf den Balancierbalken. Balanciere dann vorsichtig mit Mäuseschritten über den Balken und steige über die Steine auf der anderen Seite langsam wieder hinunter.

Hochsteigen: lange Töne im Legato (aufsteigende Terz)

Über den Balken: kurze Staccatotöne auf gleicher Tonhöhe

Runtersteigen: lange Legatotöne (absteigende Terz)

#### **Mögliche Effekte dieser Übung:**

- fördert den Stimmlippenschluss
- weicher Einsatz bei den Legatotönen, glottaler Einsatz bei den Staccatotönen
- dehnt die Stimmlippenmuskulatur
- schult die Kontrolle über die Stimme
- schult eine genauere Intonation

## **BEWEGUNGSVARIATION FÜR DIESE GESCHICHTE**

Die Geschichte wird mit dem Kind körperlich nachempfunden.

Spieler, bevor du die Übung mit LAX VOX® machst, die einzelnen Stationen erst ohne den LAX VOX® durch, um die Geschichte mit ihren einzelnen Stationen kennenzulernen.

Hierbei kannst du, anstatt zu laxvoxen, lippenflattern oder ein stimmhaftes „W“ oder „S“ machen.

### **Aufbau**

Erschaffe in deinem Zimmer einen Spielplatz. Dazu kannst du Tücher, Reifen, Bretter, Seile oder (selbstgemalte) Bilder nutzen, was auch immer du greifbar hast.

### **Bewegungen**

#### **Station 1: die Pfütze**

In die Pfütze hüpfen. Danach zur Ruhe kommen und einen gemeinsamen Ton finden.

#### **Station 2: die Rutsche**

Auf der Stelle gehen. Jeder Schritt ist ein Ton (hochsteigen). Oben angekommen langsam über die Knie in die Hocke gehen. In der ersten Runde, ohne Schlauch, kannst du gerne mit beiden Händen den Körper von oben nach unten abstreifen.

#### **Station 3: das Trampolin**

In den Knien wippen. In der ersten Runde, ohne Schlauch, kannst du gerne beide Arme locker mitschwingen lassen.

#### **Station 4: die Schaukel**

Mit dem ganzen Körper hin und her schaukeln. Du kannst das von rechts nach links machen oder von vorne nach hinten. Spieler dabei auch mit dem Tempo: schnell schaukeln (schnell pendeln), langsam schaukeln (langsam pendeln).

#### **Station 5: der Balancierbalken**

Drei große, langsame Schritte vorwärts gehen. Danach mit schnellen Mäuseschritten weiter gehen. Zum Abschluss noch einmal drei langsame Schritte.