

## d'accord wien singt ein

Die Pandemie stellt Chöre seit Monaten vor besondere Herausforderungen. Der Chor d'accord wien ist wieder zu Onlineproben übergegangen und hat, um die Motivation aufrecht zu erhalten, die Sänger\*innen befragt, welche ihre liebsten Aufwärm- und Einsingübungen sind. Frisch aus der Feder der Chorleitung, hier die Top 6.

### Übung 1

„Mir gefallen Übungen, bei denen man den reflektorischen Atem trainiert“, sagt Jasi (Mezzosopran). „Bei dieser Übung kann ich mich darauf konzentrieren, den Bauch und damit das Zwerchfell bei der Einatmung zu lösen, ohne aktiv Luft zu holen. Um das auch physisch wahrzunehmen, lege ich mir gerne eine Hand auf den Bauch und spüre, wie sich meine Bauchdecke entspannt.“

Um den reflektorischen Atem zu üben, atmet man zuerst einmal lange aus. Ist die Lunge leer, lässt man den Atem von selber einströmen, ohne ihn aktiv zu sich zu ziehen. Dabei löst man die Bauchdecke und lässt den Kiefer fallen – gleichzeitig ein angenehmes Weitegefühl im Hals imaginieren. Man kann sich vorstellen, dass man voll freudigem Erstaunen jemanden auf der Straße trifft, den man lange nicht gesehen hat, oder in der Sauna genussvoll den Duft eines Kräuteraufgusses einatmet.



### Übung 2

Auch Felix (Tenor) ist von Übungen zum Trainieren des re-

flektorischen Atmens angetan. „Bei einer meiner Lieblingsübungen wird außerdem das Zusammenspiel von Haltung und Körperspannung auf der einen, und Lockerheit und Durchlässigkeit auf der anderen Seite geübt.“

Wichtig ist, dass man – auch wenn die Tessitur der Übung sich bei jedem Stimmeinsatz erweitert – immer versucht, den reflektorischen Atem zu sich kommen zu lassen, und nicht aktiv Luft zieht, nur weil nachher ein langer Lauf folgt. Als Erweiterung kann jedes Mal ein anderer Vokal gesungen werden, z. B. in der Reihenfolge wu-wi-wo-wa. Dabei den Vokalausgleich beachten.



### Übung 3

Franziska (Mezzosopran) ist begeistert von einer Übung, die die Fähigkeit schult, saubere Halbtöne zu singen. „Wir trainieren das gerne in zwei Gruppen. Das Rahmenintervall ist eine Terz. Eine Gruppe singt Halbtöne hinunter, die andere hinauf. Alle starten beim Grundton und bauen beim Auseinandergehen sukzessive Spannung auf. Singt man richtig, trifft man sich am Ende wieder beim Ausgangston. Man muss sich sehr konzentrieren, um richtig zu singen. Diese Übung schult außerdem das Aufeinander-Hören, das in einem Chor unheimlich wichtig ist.“

Die Erfahrung mit dem Chor hat gezeigt, dass Halbtöne hinauf oft zu klein und hinunter oft zu groß gesungen werden. Bei dieser Übung bietet sich an, die Hände wie größere Ohrmuscheln hinter die Ohren zu legen. Dadurch hört man sich selbst besser und kann die Sauberkeit seiner Halbtöne besser wahrnehmen. Zu Beginn ist es einfacher, auf jeden Ton eine Silbe zu singen (z. B. no-no-no) um jedem Ton einen „Anhal-

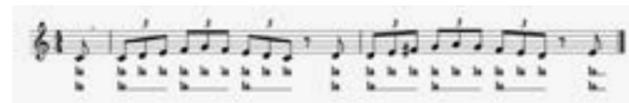
tepunkt“ zu geben. Klappt das gut, versucht man, alle Töne auf einen Vokal zu singen.



### Übung 4

Teresa (Sopran) liebt Übungen mit komplizierten Rhythmen oder Melodien. „Ich muss mich dann besonders konzentrieren und auf reflektorisches Atmen achten. So fokussiere ich mich auch mehr auf meine Körperspannung. Bei diesen Übungen bin ich total bei der Sache und passe mehr auf meine Technik auf.“

Die gewählte Übung schult zum einen den schnellen reflektorischen Atem, da man nicht sehr viel Zeit für den jeweiligen Durchlauf hat, trainiert zum anderen die Fähigkeit, rhythmisch richtig Triolen zu singen. Man kann versuchen, diese Übung mit Metronom zu singen, und wird vermutlich merken, dass permanente Körperspannung notwendig ist, um „nicht aus der Kurve zu fliegen“. Wenn man jeden Ton auf der Silbe la (oder L & ein beliebiger Vokal) singt, trainiert sie außerdem die Lockerheit der Zunge. Am besten wird darauf geachtet, dass die Zunge immer gleich locker bleibt und nicht in der Höhe steif wird.



### Übung 5

Bei Britta (Alt) kommt eine Oktavzerlegung gut an, die vor allem das Legato schult. „Als Text singen wir dabei gerne die Namen von Chorist\*innen, was den positiven Effekt hat, dass ich mir am Jahresanfang die Namen der Neuen einprägen kann.“

Wir singen die Namen nicht nur, um sie schneller zu lernen, sondern sie schulen den Umgang mit Vokalen und fördern den Vokalausgleich. Beim Singen sollten alle Vokale in einen neutralen, offenen Raum gesprochen werden. Der Kiefer geht bei einem I oder E nicht ex-trem in die Breite. Dabei möglichst entspannt bleiben und die Rundheit eines O und die Offenheit eines A behalten. Beim Singen in die Höhe den Atem gefühlt heranholen und nicht wegschieben.



### Übung 6

„Mir gefallen Einsingübungen, bei denen wir in der Höhe auf einem Ton stehen bleiben“, sagt Dana (Alt). „Um dabei nicht steif zu werden und die Phrase weiterzuführen, rühren wir mit einem imaginierten Kochlöffel in einem großen Topf. Je höher wir singen, umso schneller das Umrühren. Diese Bewegung ist eine super Ergänzung.“ Sie lenke sich dadurch von ihrer „Höhenangst“ ab. „Ich schaffe es viel besser, nicht zu

verkrampfen und in einer guten Verbindung mit dem Atem zu bleiben.“

Eine Übung mit Bewegung zu kombinieren ist immer eine gute Idee und kann helfen, die Verbindung zur Körperwahrnehmung zu schulen. Neben dem Beispiel von Dana mit dem Umrühren kann man bei dieser Übung sehr langsam in die Knie gehen (gedacht hinsetzen). Das bewirkt, dass der Schwerpunkt beim Hinaufsingern nach unten verlagert und die Atembasis nicht verlassen wird. Man kann sich vorstellen, dass der Ton im Steißbein verankert ist und in seinem dortigen Fundament bleibt. Wichtig ist, sich während der gesamten Übung „hinzusetzen“ und nicht nach dem hohen Ton jegliche Körperspannung zu verlieren. Ein gutes Phrasenende ist essentiell für den nächsten guten Phrasenanfang.



### Katja Kalmar

Der Chor d'accord wien, gegründet 2012 und seither geleitet von Katja Kalmar, erarbeitet für das Programm 2020/21 ausschließlich von Frauen komponierte Stücke aus dem Mittelalter, der Renaissance, der Romantik und dem Barock, bis hin zu zeitgenössischer Musik und vokaler Performancekunst.

[www.daccordwien.at](http://www.daccordwien.at)

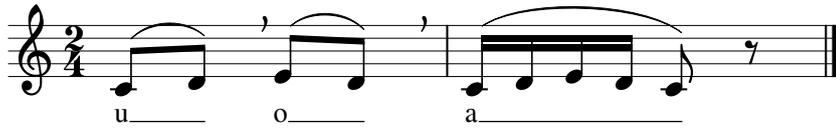
[facebook.com/daccordwien](https://facebook.com/daccordwien)

[instagram.com/daccordwien](https://instagram.com/daccordwien)

Fotocredits: Chor d'accord wien Jonathan Meiri



# Übung 1 - Jassi



# Übung 2 - Felix

A musical score for a vocal exercise in 4/4 time, titled 'Übung 2 - Felix'. The score consists of a single staff with a treble clef. It is divided into four measures, each containing a vocal line starting with the syllable 'wo'. The first measure has a half note followed by a quarter note. The second measure has a half note followed by a quarter note. The third measure has a half note followed by a quarter note. The fourth measure has a half note followed by a quarter note. The notes in each measure are: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4. The syllable 'wo' is written below the first note of each measure, with a horizontal line extending to the right. The notes are connected by a slur that spans the entire measure.

# Übung 3 - Franziska

The image shows a musical exercise on a single staff in 4/4 time. The melody consists of quarter notes with the following intervals: G4 (no), A4 (sharp), B4 (flat), C5 (sharp), D5 (flat), E5 (natural), F5 (flat), G5 (natural), and A5 (natural). The lyrics 'no - a no - a no - a no - a no' are written below the notes, with hyphens indicating that each note is held for two beats. The piece concludes with a double bar line.

no - a no - a no - a no - a no

# Übung 4 - Teresa

The musical notation is written on a single staff in 4/4 time. It begins with a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The melody consists of the following notes:   
 - Measure 1: Quarter note G4.   
 - Measure 2: Triplet of eighth notes (A4, B4, C5).   
 - Measure 3: Triplet of eighth notes (B4, A4, G4).   
 - Measure 4: Triplet of eighth notes (F#4, E4, D4).   
 - Measure 5: Quarter note D4 with a fermata.   
 - Measure 6: Triplet of eighth notes (E4, F#4, G4).   
 - Measure 7: Triplet of eighth notes (A4, B4, C5).   
 - Measure 8: Triplet of eighth notes (B4, A4, G4).   
 - Measure 9: Quarter note G4.   
 The piece concludes with a double bar line.

la la...  
la la\_\_\_\_\_ la\_\_\_\_\_ la\_\_\_\_\_ la la\_\_\_\_\_ la\_\_\_\_\_ la\_\_\_\_\_ la...

# Übung 5 - Britta

Die Ro, die Ro, die Ro - si

The image shows a single line of musical notation on a five-line staff. The key signature is one flat (B-flat) and the time signature is 6/8. The melody consists of the following notes: a quarter note G4 (labeled 'Die'), a quarter note A4 (labeled 'Ro,'), a quarter note G4 (labeled 'die'), a quarter note A4 (labeled 'Ro,'), a quarter note G4 (labeled 'die'), a quarter note A4 (labeled 'Ro'), a quarter note Bb4 (labeled '-'), and a quarter note A4 (labeled 'si'). There are slurs under the first two notes, the next two notes, and the last two notes. The piece ends with a double bar line.

# Übung 6 - Dana

The image shows a musical score for a vocal exercise. It is written in 2/4 time on a single treble clef staff. The melody consists of six measures. The first measure contains a quarter note on G4, followed by eighth notes on A4, B4, and C5. The second measure contains a quarter note on D5, followed by eighth notes on E5, F5, and G5. The third measure contains a half note on G5, which is tied to the next measure. The fourth measure contains a quarter note on F5, followed by eighth notes on E5, D5, and C5. The fifth measure contains a quarter note on B4, followed by eighth notes on A4, G4, and F4. The sixth measure contains a quarter note on E4. The lyrics 'jo ja jo ja jo' are written below the staff, with horizontal lines indicating the syllable duration for each note.

jo ja jo ja jo