

Sprechübungen Die meisten der folgenden Übungen (zusammengestellt von www.maerchenfrank.de - Stand 30.1.2012) stammen aus GA 282 „Sprachgestaltung und Dramatische Kunst“ von Rudolf Steiner, Marie Steiner-von-Sivers. Fundierten Unterricht erhalten Sie im Institut für Sprachgestaltung, 75378 Bad Liebenzell, siehe --> www.sprachgestaltungskunst.de und über --> www.wortforum.de

- 1) **A E I O U** (siehe Übungen Nr. 34 und 35) - ei, ü, ö, eu, au (siehe Übungen von F.J. Nr. 36 und 37)
Drei Stufen: **A** mit gewohnter Mundstellung, zweitens **A** mit weit offenem Mund, drittens dazu noch die Zahnreihen zeigen! In der letzten Stellung das **A** bis zum **Knarren** aushalten – dann gähnen! (www.wortforum.de)

Zungenstützlaute: N L D T (Methode Heide Mende-Kurz, siehe --> www.wortforum.de) Bei **N L D T** die Zunge senkrecht an den Gaumen stoßen lassen, nicht an die Schneidezähne. Beim **A** den Mund weit öffnen. Dabei wechseln an der Zungenwurzel Anspannung u. Entspannung. Die Entspannung wirkt befreiend auf den Kehlkopf.

- 2)
- | | | | | | |
|----|----|----|--------|--------|--------|
| Na | Na | Na | La ... | Da ... | Ta ... |
| Ne | Ne | Ne | Le ... | De ... | Te ... |
| Ni | Ni | Ni | Li ... | Di ... | Ti ... |
| No | No | No | Lo ... | Do ... | To ... |
| Nu | Nu | Nu | Lu ... | Du ... | Tu ... |
- oder die
Tonleiter
abwärts
singen mit -->
- | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| Na | Ne | Ni | No | Nu | Nö | Nü | Nau |
| La | Le | Li | Lo | Lu | Lö | Lü | Leu |
| Da | De | Di | Do | Du | Dö | Dü | Dei |
| Ta | Te | Ti | To | Tu | Tö | Tü | Täu |



- 3) **3 x Na La Da Ta --> dann Gähnen --> 3 x Na La Da Ta --> dann wieder Gähnen**

- 4) **Tritt dort die Türe durch**
(Beim **T** mit dem rechten Fuß aufstampfen
Beim **D** mit d. linken Fuß auf d. Boden drücken)
- 5) **Daß er dir log uns darf es nicht loben**
- 6) **Nimm nicht Nonnen in nimmermüde Mühlen**
(Bei jedem **N** auf die Fußspitzen gehen)
- 7) **Lalle Lieder lieblich
lipplicher Laffe
lappiger, lumpiger, laichiger Lurch**
(Bei jedem **L** auf die Fußspitzen gehen)
- 8) **Sturmwort rumort um Tor und Turm
Molchwurm bohrt durch Tor und Turm
Dumm tobt Wurm-Molch durch Tor und Turm**
(dunkel und dröhnend sprechen, um eine
zu helle Färbung der Stimme zu beseitigen)
- 9) **Drückt die Dinge, die beiden Narrenkappen Tag um Tag** (stoßen!)

Lippenlaute B M F W V P Pf (Methode Heide Mende-Kurz)

- 10) **Protzig preist
Bäder brünstig
Polternd putzig
Bieder bastelnd
Puder patzend
Bergig brüstend**
- 11a) **Pffiffig pfeifen
pfäffische Pferde
pflegend Pflüge
pferchend Pfirsiche**
- 11b) **pfiffig pfeifen aus Näpfen
pfäffische Pferde schlüpfend
pflegend Pflüge hüpfend
pferchend Pfirsiche knüpfend**
- 12) **Walle Welle willig – leise lispeln lumpige Lurche lustig**
- 13) **Mäuse messen mein Essen
Lämmer leisten leises Läuten
Bei biedern Bauern bleib brav
Komm kurzer kräftiger Kerl**
- 14) **Baue Boote bunt bebildet
pflanze Pfähle pfeilgerad
wache, wirke wohlbeschildert
schneide, Schnitter, deine Saat**
(Christa Slezak-Schindler)
- **Deutlich sprechen:** Bei jedem Wort die Fingerspitzen der einen Hand in die geöffnete andere Hand setzen!
- **Flüssig sprechen:** mit der Handfläche über die andere Schulter bis zu den Fingerspitzen streichen. Dann wechseln. Beim **M** vibrieren die Lippen, so daß es kribbelt.
- **Bündig:** weit ausholend im Bogen von oben schließt eine Hand sich in die andere. Im Anlaut landen und enden. Bei jedem Wort wechseln.
- **Energisch** vorwärtsschreiten, Hacken kräftig aufsetzen. Dabei den rechten Ellbogen mit senkrechtem Unterarm und geballter Faust auf die andere offene Hand aufsetzen.

Gaumenlaute: G K R H CH hinterer Gaumen (Methode Heide Mende-Kurz)

- 15) **Redlich ratsam
Rüstet rühmlich
Ruhig rollend
Reuige Rosse**
- 16) **Nur renn nimmer reuig
Gierig grinsend
Knoten knipsend
Pfänder knüpfend**
- 17) **Rauschende Reden
rollten im Raume**
- 18) Rate mir **mehrere** Rätsel nur richtig (Zungen – R !)
- 19) **Ganz kurze krumme Christbäume kann man kaufen**
- 20) **Grau Gries Granat Graupe gräulich ist das**
- 21) **Wer berät - langen Rat
kommt zu spät - mit der Tat.
Wer geschwind - sich besinnt
und beginnt - der gewinnt.**
(Friedrich Rückert)

22a) **Ketzer petzen jetzt kläglich**
Letztlich leicht skeptisch

22b) **Ketzer Krächzer** petzten jetzt kläglich
Letztlich **plötzlich** leicht skeptisch

23) **Klipp plapp plick glick**
klingt klapperichtig knatternd
trappend Rossegetrippel

24) **Die Axt gepackt, das Holz zerhackt**
zerknickt, zerknackt, zerklopft im Takt !
(Hedwig Diestel)

25) **Si Si Si - Si Si Si - Si Si Si**
Zi Zi Zi - Zi Zi Zi - Zi Zi Zi

Die Zähne sind immer auseinander zu halten - außer bei **S** und **Z**, da wird die obere Zahnreihe auf die untere Zahnreihe gestellt. Die mittleren Schneidezahnlücken sollen senkrecht übereinander stehen. (mit dem Spiegel kontrollieren!) Das **Z** übertreiben wie **TZ** ! (Methode Heide Mende-Kurz)

26) **Sieh silberne Segel auf fließendem Wasser**

27) **Der Base Nase aß Mehl**
Rasen Masse kratze kahl

29) **Zuwider zwingen zwar**
Zwei zweckige Zwacker
Zu wenig zwanzig Zwerge
Die sehnige Krebse
Sicher suchend schmausend
Daß schmatzende Schmacher
Schmiegsam schnellstens
Schnurrig schnalzen.

28) **Hitzige strahlige stachlige**
Sturzstränge stützen
Straff Netze nützlich als
Stramme Tatzen streng gefalzt
(macht den Mund besonders beweglich)

30) **Du zweifelst, du zürnest, du zerreiße zornig**
Zweifle nicht, zürne nicht, zerreiße nicht zornig

31) **Fischers Fritze fischt frische Fische**
frische Fische fischt Fischers Fritze

Zunge frei schwingend im oberen Gaumenraum

32) **Marsch schmachtender**
Klappriger Racker
Krackle plappernd linkisch
Flink von vorne fort

Flink von vorne fort
krackle plappernd linkisch
Marsch schmachtender
Klappriger Racker

33) **Schlinge Schlange geschwinde**
Gewundene Fundewecken weg
Gewundene Fundewecken
Geschwinde schlinge Schlange weg

34) **A Abracadabra**
Rabadacabra
Bradacaraba
Cadarabraba (das **K** am Anfang betonen!)

35) **E Lechzend lernte er erst ernste Lehren**
I Zierlich Ding ist nicht Wind nicht Wirrnis
O Voll Lob zog wohl noch Gotthold fort
U Und du mußt zur Ruh

36) **ö Blödel lösen Brösel fröhlich dösend**
(F.J) **ä Tränen spärlich zählen wähnt Wärme**
ü Genügend Güte würde Lügen verhüten

37) **eu Gäule scheuen keuchend gräulich Feuer**
(F.J) **ei Kleine Greise neigen weise zum Verzeihen**
au Schaudernd schaut Paul draußen Rauch

38) **Halt! Hebe hurtig hohe Humpen !**
Hole Heinrich hierher hohe Halme

(Der Angerufene muß auch wirklich halten!
Durch das **H** bekommt ein Wort Wucht)

39) **Trochäus** ruhig (Welt) - - - - -
Pferdchen mit den flinken Füßen,
Laß dich locken, laß dich grüßen,
Pferdchen mit den blanken Hufen,
Hörst du deinen Meister rufen?
(Hedwig Diestel)

40) **Jambus** bewegt (Ich) - - - - -
Es stand in alten Zeiten
Ein Schloß, so hoch und hehr,
Weit glänzt es über die Lande,
Bis an das blaue Meer.....
(Ludwig Uhland)

41) **Stabreim** (morgens Edda - Wille)
Gehör heisch ich heiliger Sippen,
hoher und niederer Heimdallsöhne:
du willst, Walvater, daß wohl ich künde,
was alter Mären der Menschen ich weiß.

42) **Hexameter** (abends Odyssee - Atem)
Sage mir Muse, die Taten / des vielgewanderten Mannes /
Welcher so weit geirrt / nach der heiligen Troja Zerstörung /
Vieler Menschen Städte / gesehn und Sitte gelernt hat /
Und auf dem Meere so viel / unnennbare Leiden erduldet /

43) (43 → 45 sind Abzählreime)
ene bene dubbe dene
dubbe dene dalia
ebbe bebbe bimbio
bio bio buff

44) a ba
ater bater
ene bene
hokes pokes
äppelken päppelken
hüppelken püppelken
rubbelke bubbelke
heia popeia
holler diboller

45) **rummel de bummel**
de kikel de nell
schlug die Well
in den See
kam das Reh
zieber de bieber de paff
du bist af