

Sprechübungen Die meisten der folgenden Übungen (zusammengestellt von www.maerchenfrank.de - Stand 20.6.2010) 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 .

- 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!

Zungenstützlaute: N L D T (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. Die männliche Stimme wird tiefer, die weibliche voller.)

- 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 ...**

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

Lippenlaute B M F W V P Pf

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

Gaumenlaute: G K R H CH (hinterer Gaumen)

- | | | |
|--|---|--|
| <p>15) Redlich ratsam
 Rüstet rühmlich
 Ruhig rollend
 Reuige Rosse</p> | <p>16) Nur renn nimmer reuig
 Gierig grinsend
 Knoten knipsend
 Pfänder knüpfend</p> | <p>17) Rauschende Reden
 rollten im Raume</p> |
|--|---|--|
- 18) Rate mir **mehrere** Rätsel nur richtig *(Zungen – R!)*
- 19) **Ganz kurze krumme Christbäume kann man kaufen**
- 20) **Grau Gries Granat Grape grünlich 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!

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

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

29) **Zu wider 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

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 Lechend 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