



# APPOGGIO TRAINING

## MINUTEN-WORKOUTS

---

Mit trainierter Atemstütze fit für Dynamik,  
lange Legatophrasen und stabile Höhe!

[WWW.VOCALLABORATORIUM.CH](http://WWW.VOCALLABORATORIUM.CH)  
**DAS 3 WOCHEN PROGRAMM**

# APPOGGIO

## TRAINING

### MINUTEN-WORKOUTS

**Herzlich willkommen zu deinem Atemtraining! Vor dir liegen 3 Wochen systematischen Aufbautrainings für deine Ausatem- und Stützmuskulatur.**

Ob endlose Legatophrasen, Crescendi, die letzte Seite oder die Kadenz mit dem Spitzenton am Ende der Arie. Sänger brauchen eine optimale Atem- und Stütztechnik.

Viele Sänger kennen das Wackeln und Einknicken hoher Töne auf den letzten Metern oder das tausendmal zwischenatmen, wo's nicht hingehört. Schnelle Heiserkeit und Stimmüdigkeit inklusive.

Dann wird an allen Ecken der Technik herumgeschraubt. Falsch! Meist fehlt ganz banal die richtige Atemleistung.

Die Wurzel vieler Probleme ist in den seltensten Fällen ein betonharter Kiefer, die hochgezogenen Schultern, der steife Nacken, die gerunzelte Stirn oder andere Grimassen... sondern die fehlende Ausatemleistung, die den Körper in kompensatorische Ausweichmechanismen zwingt.

Der Atem ist Grundvoraussetzung, der meist alles entscheidende Motor der Stimme. Je besser der Sänger trainiert ist, desto flexibler und stabiler kann die Stimme von leise bis laut und von tief nach hoch agieren.

**Egal wo du stehst, ob noch ganz am Anfang oder schon weit fortgeschritten. Gezieltes Atemtraining wird dich weiterbringen und dein Niveau stabilisieren.**

#### **Von der ersten Vokalise bis Puccini, Verdi oder Wagner benötigt man Atemleistung!**

Mit diesem gezielten Training wird sich deine Ausdauer, Flexibilität und die Stimmdynamik verbessern.

#### **Video Tutorial**

Hier wird erklärt, wie die Basisübung des Atemtrainings durchgeführt wird und was Du dabei vermeiden solltest.

#### **Trainings-Mp3**

Das Trainings-mp3 begleitet und führt dein Atemtraining mit rhythmischen Ausatemübungen auf verschiedenen Zischlauten wie zzz, tss, fff...

#### **3-Wochen-Trainingsplan**

Das Atemtraining wird in verschiedenen Körperpositionen geübt. In dem 3-Wochen-Trainingsplan werden die insgesamt 15 Positionen durch Zeichnungen illustriert und beschrieben. Die Körperübungen trainieren deine Rumpf- und Thoraxmuskulatur.

#### **Und jetzt viel Spaß!**

Das hohe C wird's dir danken! Freu' dich schon bald auf lange Legatophrasen, hohe Töne, Crescendis und Fortes bis zur letzten Seite.

# APPOGGIO

## TRAINING

### LEITFADEN

#### Die aktive Ausatmung

Puste einmal sehr abrupt aus, als ob du aus einiger Entfernung eine Kerze ausblasen wolltest. Beobachte was in deinem Körper geschieht.

- der aktive Ausatemimpuls kommt von der Körpermitte und zieht in die Seiten
- die Brust dehnt sich dabei leicht nach oben und das Brustbein hebt sich
- gleichzeitig arbeitet der Bauch unter der Gürtellinie leicht nach innen
- in etwa so wie die Bewegung einer Wippe, die du auch beim Husten und Lachen fühlst

**Im Prinzip ist unser Atemtraining ein Ausatemtraining.**

#### Achtung!

- Finger weg von der Einatmung! Kein aktives Einatmen? Richtig! Lass das Einatmen automatisch geschehen. Verschwende keinen bewussten Gedanken an das Einatmen oder versuche etwa dich mit Luft vollzupumpen. Wenn du aktiv ausatmest, geschieht der Rest von alleine. Wenn du es lässt!

- Nicht nach unten pressen! Beim Ausatmen presse nicht nach unten. Lasse weder deinen Brustkorb noch deine Schultern nach unten sacken. Der Oberkörper bleibt stets geöffnet. Die Luft darf nicht durch Kompression nach unten aus deinem Körper gedrückt werden.
- Der Ausatemimpuls, der hier trainiert werden soll, kommt von der Körpermitte und zieht horizontal und brustkorböffnend in die Seiten.

#### Meistertipp

Mache dir über zu viele Details keine Gedanken. Für einen guten Trainingserfolg musst du eigentlich nur tief und möglichst vollständig ausatmen. So als ob du eine Kerze schnell und abrupt ausblasen willst.

#### Die Ruhephasen

Nach jeder aktiven Phase halte immer auch eine Ruhephase ein. In dieser Ruhephase kommst du wieder zurück zu deiner normalen Atmung.

Spüre dabei in deinen Körper hinein. Speichere bewusst das Gefühl der Atemaktivität.

#### Mir dreht sich der Kopf...!

Bei den ersten Trainingseinheiten wird sich wahrscheinlich ein leichter Schwindel einstellen. Das ist ganz normal und wird mit steigendem Trainingsniveau verschwinden.

# APPOGGIO

## TRAINING

### LEITFADEN

#### Das Mp3

Das Atemtraining besteht aus 6 aktiven Phasen und abwechselnden Ruhephasen.

In den ca. 2-3-minütigen, aktiven Phasen, werden unterschiedliche Zischlaute (Frikativlaute) eingesetzt, um die Ausatemmuskulatur zu stärken.

- # 1 SSS - SSS - SSS
- # 2 SSS - ZZZ - SSS
- # 3 ZZZ - SSS - ZZZ
- # 4 SSS - TZZ - FFF
- # 5 TSS - SSS - TSS
- # 5 SSS - ZZZ - SSS

Folge einfach den Klangbeispielen.

Im Prinzip ist das Mp3 eine Trainingsstrecke für aktives, rhythmische Ausblasen auf verschiedenen Lauten. Deine Trainingszeiten kannst du je nach Niveau kürzer oder länger gestalten.

#### Die Körperhaltungen

Mit den wechselnden Körperhaltungen wird neben der Atmungsmuskulatur auch die Rumpf- und Thorax Muskulatur trainiert.

Ein stabiles Becken und ein weiter Brustkorb sind Grundvoraussetzung für eine optimale Zwerchfellaktivität. Die Körperpositionen sind einfach aber sehr effizient. Die kleinen Strichmännchen zeigen dir die jeweiligen Variationen an.

#### 1+1+1 = Atemkraft

In dem Training wird das Zusammenspiel von stabilem Rumpf, weitem Brustkorb und starker Ausatemleistung verbunden. Der Gesang kann so auf eine optimale Atemstütze zurückgreifen.

#### Der 3-Wochen-Trainingsplan

Das 3-Wochen-Training steigert systematisch deine Trainingszeiten. Die Struktur ist einfach. Jeden Tag kombinierst du dein Atemtraining mit einer anderen Körperposition. Dabei bleibt die Basisübung - das aktive Ausatmen - immer die gleiche. Nur die Zischlaute verändern sich.

Mit der Zeit und deinem verbesserten Trainingsstand kannst du die Minutenzahlen immer weiter erhöhen. Fängst du gerade erst an, dann halte dich im ersten 3-Wochen Durchlauf am besten einfach an die im Trainingsplan angegebenen Zeiten.


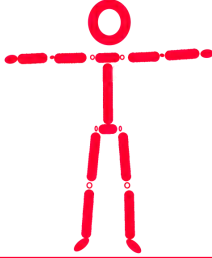

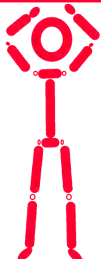

Die erste Woche wirst du im Stehen absolvieren, die zweite Woche lehnst du dich an eine Wand und in der dritten Woche kommen Bodenübungen dazu.

#### Ablauf

In den beiden linken Spalten des Plans findest du jeweils eine kurze Erklärung zu der Körperposition und eine illustrierende Strichmännchenzeichnung. Die rechte Spalte zeigt dir an, wie viele aktive Wiederholungen und Pausen du machen sollst.

# APPOGGIO

## TRAININGPLAN WOCHE #1 IM STEHEN

	ÜBUNG	HALTUNG	ZEIT
<b>TAG 1</b>	<b>Stolzer Schwan</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• stehe schulterbreit</li><li>• Knie locker</li><li>• Hände ruhen auf Rippen</li></ul>		<b>Wiederholungen</b> 1 X 2 Minuten 1 Pause * Wasser trinken
<b>TAG 2</b>	<b>Engelchen flügel...</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• stehe schulterbreit</li><li>• Knie locker, Schultern tief</li><li>• Arme seitlich ausgestreckt</li></ul>		<b>Wiederholungen</b> 1 X 2 Minuten 1 Pause * Wasser trinken
<b>TAG 3</b>	<b>Blinde Kuh</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• stehe schulterbreit</li><li>• Knie locker</li><li>• Arme nach vorne</li></ul>		<b>Wiederholungen</b> 2 X 2 Minuten 2 Pausen * Wasser trinken
<b>TAG 4</b>	<b>Prima Donna</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• stehe schulterbreit</li><li>• hebe Arme über Kopf</li><li>• mit Handflächen nach oben</li></ul>		<b>Wiederholungen</b> 2 X 2 Minuten 2 Pausen* Wasser trinken
<b>TAG 5</b>	<b>Der Wanderer</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• stehe schulterbreit</li><li>• Gehen im Stand</li><li>• Arme schwingen mit</li></ul>		<b>Wiederholungen</b> 3 X 2 Minuten 3 Pausen * Wasser trinken

\* atme ruhig, spüre in deinen Körper, trinke, wenn du magst

# APPOGGIO

## TRAININGPLAN WOCHE #1 IM STEHEN

### DIE ÜBUNGEN

**Stehe locker und schulterbreit. Achte darauf, dass deine Knie locker sind. Dein Becken befindet sich in einer neutralen Position. Weder Hohlkreuz noch Rundrücken.**

#### **Stolzer Schwan**

Stehe schulterbreit und lege deine Hände auf die unteren Rippenbögen. Diese Übung hilft dir dabei, den aus Ausatemungsimpuls, welche aus der Körpermitte kommt zu fühlen. Fühle den Impuls auf der Höhe des Solarplexus und lasse ihn seitlich in die sich öffnenden Rippen ziehen. Das Brustbein hebt sich leicht.

#### **Herzlichen Glückwunsch!!! Na, wie war das?**

Der erste Schritt ist getan... Weiter so! Wenn du willst trinke etwas in der anschließenden Ruhephase und spüre in deinen Körper.

#### **Engelchen flügel...**

Stehe schulterbreit. Hebe beide Arme seitlich bis sie eine gerade Linie mit deinen Schultern bilden. Achte darauf, dass deine Schultern entspannt bleiben.

Der Ausatemungsimpuls kommt aus der Körpermitte. Fühle den Impuls auf der Höhe des Solarplexus und lasse ihn seitlich in die sich öffnenden Rippen ziehen. Das Brustbein hebt sich leicht.

Achte auch darauf, dass dein Becken in einer neutralen Position ist und die Knie locker sind.

#### **Blinde Kuh**

Strecke deine Arme im 90° Winkel gerade vor der Brust vom Körper ab. Achte wieder darauf, dass deine Schultern und Knie entspannt und locker sind.

#### **Prima Donna**

Hebe deine Arme wie eine Prima Ballerina im halbrunden Kreis über deinen Kopf. Drehe deine Handflächen dabei nach oben. Ellbogen und Ohren liegen auf einer geraden Achse. Achte dabei wieder darauf, dass deine Schultern und Knie entspannt und locker sind.

#### **Der Wanderer**

Bei dieser Übung läufst du wie ein fröhlicher Wanderer auf der Stelle und lässt dabei deine Arme locker mitschwingen. Schultern locker.

!!!

Um eine ausgewogene Haltung zu finden, stelle dir vor, du sitzt auf einem Fahrrad. Kippe dein Becken etwas nach hinten, so als ob du deinen Po wie eine Ente nach hinten streckst. Kippe dein Becken dann wieder nach vorne, so wie ein Hund, der seinen Schwanz einzieht. Mache das ein paar mal, bis du die neutrale Stellung in der Mitte gefunden hast.

# APPOGGIO

## TRAININGPLAN WOCHE # 2 AN DER WAND

	ÜBUNG	HALTUNG	ZEIT
<b>TAG 1</b>	<b>Die Wand</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Oberkörper *</b> an Wand</li><li>• Füße +/- 40 cm von Wand</li><li>• Hände ruhen auf Rippen</li></ul>		<b>Wiederholungen</b> 2 X 2 Minuten 2 Pausen Wasser trinken
<b>TAG 2</b>	<b>Storchenbein</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Oberkörper *</b> an Wand</li><li>• hebe Bein im 90 ° ∠</li><li>• Arme locker neben Körper</li></ul>		<b>Wiederholungen</b> 3 X 2 Minuten 3 Pausen Wasser trinken
<b>TAG 3</b>	<b>Nussknacker</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Oberkörper *</b> an Wand</li><li>• hebe ein Bein im 90 ° ∠</li><li>• anderen Arm im 90 ° ∠</li></ul>		<b>Wiederholungen</b> 3 X 2 Minuten 3 Pausen Wasser trinken
<b>TAG 4</b>	<b>Engelchen an Wand</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Oberkörper *</b> an Wand</li><li>• strecke Arme seitlich aus</li><li>• Schultern entspannt halten</li></ul>		<b>Wiederholungen</b> 3 X 2 Minuten 3 Pausen Wasser trinken
<b>TAG 5</b>	<b>Prima Donna an Wand</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Oberkörper *</b> an Wand</li><li>• hebe Arme über Kopf</li><li>• Handflächen nach oben</li></ul>		<b>Wiederholungen</b> 4 X 2 Minuten 4 Pausen Wasser trinken

\* unterer Rücken lehnt an Wand, Füße schulterbreit, 40 cm von Wand, Knie gebeugt

# APPOGGIO

## TRAININGPLAN WOCHE # 2 AN DER WAND

### DIE ÜBUNGEN

**Diese Woche trainierst du angelehnt an eine Wand! Deine Füße stehen schulterbreit, ca. 40 cm von der Wand parallel nebeneinander. Gehe so weit mit dem Po nach unten, bis sich deine Knie beugen und du in einen bequemen Sitzstand kommst. Je nach Trainingsniveau kannst du immer tiefer gehen. Dein Rücken lehnt dabei vollständig an der Wand.**

Achte darauf, dass sich auch dein unterer Rücken bequem an die Wand anschmiegt und kein Hohlkreuz bildet. Stelle dir wieder vor, du sitzt auf einem Fahrrad. Kippe dein Becken etwas nach hinten, so als ob du deinen Po wie eine Ente nach hinten streckst. Kippe dein Becken dann wieder nach vorne, so wie ein Hund, der seinen Schwanz einzieht. Mache das ein paarmal, bis du die neutrale Stellung in der Mitte gefunden hast.

#### Die Wand

Nehme die Grundposition an der Wand ein. Lege deine Hände auf die unteren Rippenbögen. Diese Übung hilft dir dabei, den aus Ausatemsimpuls, welche aus der Körpermitte kommt, zu fühlen. Fühle den Impuls auf der Höhe des Solarplexus und lasse ihn seitlich in die sich öffnenden Rippen ziehen. Das Brustbein hebt sich leicht.

#### Storchenbein

Dein Oberkörper lehnt mit dem Rücken bequem an der Wand. Deine Arme liegen locker neben deinem Körper. Die Handflächen zur Wand gewendet. Hebe ein Bein im  $90^\circ$ . Wirst du müde, wechsle das Bein.

Diese Übung hilft dir dabei, die stabilisierende Beckenmuskulatur zu fühlen.

#### Nussknacker

Dein Oberkörper lehnt wieder bequem an der Wand. Die Füße stehen ca. 40 cm von der Wand entfernt. Gehe wieder in einen bequemen Sitzstand.

Hebe einen Arm und strecke ihn im  $90^\circ$  gerade vor deiner Brust mit der Handfläche nach unten aus. Der andere Arm liegt neben deinem Körper an, die Handfläche zur Wand gewendet.

Hebe das entgegengesetzte ein Bein im  $90^\circ$ .

!!!

Wirst du müde, dann wechsle Arm und Bein.



# APPOGGIO

## TRAININGPLAN WOCHE # 2 AN DER WAND

### DIE ÜBUNGEN

#### Engelchen an der Wand

Lehne dich an die Wand an. Die Füße stehen wieder etwa 40 cm von der Wand entfernt. Gehe wieder in einen bequemen Sitzstand.

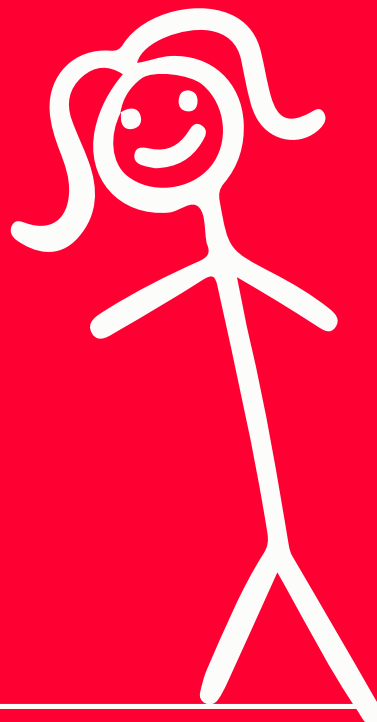
Hebe beide Arme seitlich bis sie eine gerade Linie mit deinen Schultern bilden. Achte darauf, dass deine Schultern entspannt bleiben.

Der Ausatemsimpuls kommt wie immer aus der Körpermitte. Fühle den Impuls auf der Höhe des Solarplexus und lasse ihn seitlich in die sich öffnenden Rippen ziehen. Das Brustbein hebt sich leicht. Die Schultern bleiben entspannt.

#### Prima Donna an Wand


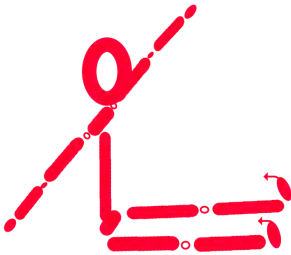
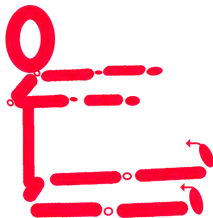
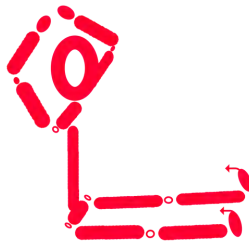

Dein Oberkörper lehnt an der Wand. Die Füße stehen ca. 40 cm von ihr entfernt. Gehe in einen bequemen Sitzstand.

Hebe deine Arme wie eine Prima Ballerina im halbrunden Kreis über deinen Kopf. Drehe deine Handflächen dabei nach oben. Ellbogen und Ohren liegen auf einer geraden Achse. Achte dabei wieder darauf, dass deine Schultern entspannt und locker sind.



# APPOGGIO

## TRAININGPLAN WOCHE #3 DER BODEN

	ÜBUNG	HALTUNG	ZEIT
<b>TAG 1</b>	<b>Das sitzende L</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>sitze aufrecht *</b></li><li>• Zehen ziehen zum Körper</li><li>• Hände ruhen auf Beinen</li></ul>		<b>Wiederholungen</b> 3 X 2 Minuten 3 Pausen Wasser trinken
<b>TAG 2</b>	<b>Engelchen sitz...</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>sitze aufrecht *</b></li><li>• Zehen ziehen zum Körper</li><li>• Arme seitlich ausgestreckt</li></ul>		<b>Wiederholungen</b> 4 X 2 Minuten 4 Pausen Wasser trinken
<b>TAG 3</b>	<b>Blinde Kuh sitz...</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>sitze aufrecht *</b></li><li>• Zehen ziehen zum Körper</li><li>• Arme nach vorne</li></ul>		<b>Wiederholungen</b> 4 X 2 Minuten 4 Pausen Wasser trinken
<b>TAG 4</b>	<b>Prima Donna sitz...</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>sitze aufrecht *</b></li><li>• Zehen ziehen zum Körper</li><li>• Arme über Kopf</li></ul>		<b>Wiederholungen</b> 5 X 2 Minuten 5 Pausen Wasser trinken
<b>TAG 5</b>	<b>Das liegende L</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• liege auf dem Rücken</li><li>• hebe beide Beine im 90° ∠</li><li>• Arme über Kopf</li></ul>		<b>Wiederholungen</b> 5 X 2 Minuten 5 Pausen Wasser trinken

\* unterer Rücken "lang", leicht gerundet, Becken leicht gekippt - kein Hohlkreuz!

# APPOGGIO

## TRAININGPLAN WOCHE #3 DER BODEN

### DIE ÜBUNGEN

**Yihaaaa... du bist schon hier... in der dritten Woche!!! Wie fühlst du dich? Diesmal absolvierst du deine Übungen auf dem Boden. Setze dich aufrecht auf den Boden. Strecke deine Beine schulterbreit aus. Dein Becken befindet sich in einer neutralen Position. Weder Hohlkreuz noch Rundrücken. Bewege das Becken nach vorne und hinten. Finde die Position, in der du deine Gesäßhöcker fühlst und du gerade auf ihnen sitzt. Drücke deine Knie leicht durch. Ziehe dabei deine Fußspitzen in Richtung deines Körpers.**

#### **Das sitzende L**

Sitze aufrecht. Finde die Position, in der du gerade auf deinen Gesäß-Höckern sitzt. Kippe dein Becken etwas nach vorne und hinten, bis du sie gefunden hast. Ziehe deine Fußspitzen leicht zum Körper. Lege deine Arme entspannt auf deinen Oberschenkeln ab.

Der Ausatemsimpuls kommt wie immer aus der Körpermitte. Fühle den Impuls auf der Höhe des Solarplexus und lasse ihn seitlich in die sich öffnenden Rippen ziehen. Das Brustbein hebt sich leicht.

#### **Engelchen sitz...**

Sitze aufrecht. Ziehe deine Zehen und Fußspitzen leicht zum Körper.

Hebe beide Arme seitlich bis sie eine gerade Linie mit deinen Schultern bilden. Achte darauf, dass deine Schultern entspannt bleiben.

#### **Blinde Kuh sitz...**

Sitze aufrecht. Ziehe deine Zehen und Fußspitzen leicht zum Körper. Strecke deine Arme im 90° Winkel gerade vor der Brust vom Körper ab. Achte wieder darauf, dass deine Schultern und Knie entspannt und locker sind.

#### **Prima Donna sitz...**

Sitze aufrecht. Ziehe deine Zehen leicht zum Körper. Hebe deine Arme wie eine Prima Ballerina im halbrunden Kreis über deinen Kopf. Drehe deine Handflächen dabei nach oben. Ellbogen und Ohren liegen auf einer geraden Achse. Achte dabei wieder darauf, dass deine Schultern und Knie entspannt und locker sind.

#### **Das liegende L**

Lege dich auf dem Rücken und hebe deine Beine. Hebe beide Beine im 90° Winkel. Bilde so ein liegendes L. Hebe deine Arme und lege deine Arme hinter deinem Kopf ab. Drehe deine Handflächen zueinander. Achte darauf, dass Hals und Schultern entspannt und locker sind.

# APPOGGIO

**HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!!!  
BRAVO, BRAVA...BRAVISSIMI...**

## MISSION ERFÜLLT

### Engelchen ffffffffliiiiiiiieg....!!!

Herzlichen Glückwunsch!

Du hast schon einen weiten Weg hinter dir! Um genau zu sein - du hast 20.946 aktive Ausatmer trainiert. Ich wünsche dir jetzt viel Freude mit deinem neuen Trainingsniveau und auf deinem Weg in deine stimmliche Zukunft.

Durch die Arbeit mit diesem altbewährten Trainingsplan hast du die Grundelemente einer Methode kennengelernt, die es dir ermöglichen wird, deinen Atem professionell zu trainieren.

Ohne diese Fähigkeit stoßen viele Sänger an gläserne Wände und bleiben oft bei 50% oder weniger ihres Potenzials hängen. Das soll dir nicht passieren. Wende dein neues Wissen an.

Bevor du dich irrelevanten technischen Fragen zuwendest, frage dich immer wieder: Ist die Atemleistung angemessen für das, was ich singen will?

Und jetzt ist es an der Zeit, einen Stift herauszuholen! Du hast noch ein kleines bisschen Arbeit vor dir... Wenn du willst, dann beantworte dir folgenden Fragen:

**Was hast du über deine Stimme gelernt?**

**Was hast du über das Singen gelernt?**

**Was hast du über dich selbst gelernt?**

**Was wirst du jetzt tun?**

**Was versprichst du dir selbst?**

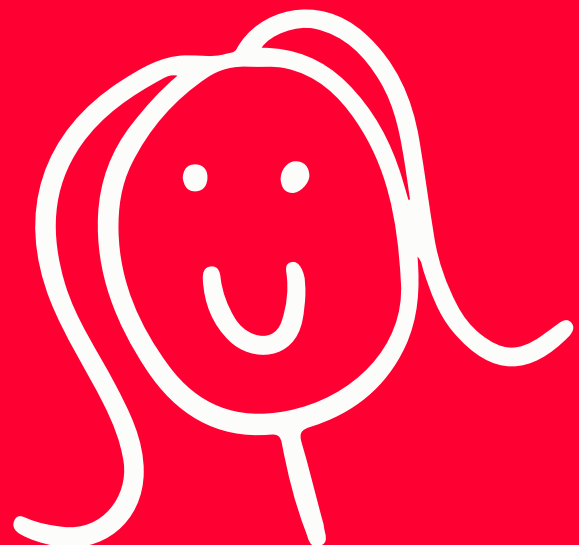
Ja, wohin willst du eigentlich? Eine wesentliche Voraussetzung, um deine Ziele zu erreichen, hast du bereits!!!

In den letzten 3 Wochen hast du eine hocheffektive Trainingsmethode entwickelt.

Mit Geduld kommst du deinem Ziel näher.

Los geht's...

Es war mir eine Ehre, dich bis hierher zu begleiten.i.





# APPOGGIO TRAINING

## MINUTEN-WORKOUTS

---

Mit trainierter Atemstütze fit für Dynamik,  
lange Legatophrasen und stabile Höhe!

[WWW.VOCALLABORATORIUM.CH](http://WWW.VOCALLABORATORIUM.CH)  
**DAS 3 WOCHEN PROGRAMM**