



# Internationale Vereinigung für Atemrhythmisch Angepasste Phonation

**AAP®-Standards**

**Themen – Ziele - Übungen**

## **ATMUNG**

Die Standards dienen der Qualitätssicherung durch gemeinsame Zielsetzungen und der Vergleichbarkeit der Arbeit in den einzelnen Gruppen/Modulen. Sie sind Orientierung für die didaktische Arbeit. Die Erreichung der Kompetenzen lässt unterschiedliche Methoden zu.

### **A Instrument Körper**

- Differenzierte Körperwahrnehmung
- Durchlässigkeit
- Eutone Muskelspannung
- Balance
- Ökonomische Bewegung

### **B Zuwendung**

- Echtheit und Natürlichkeit
- Partnerkontakt
- Situationsgerechte Intention

### **C Atmung**

- Expiratorische Orientierung
- Abspannen; reflektorische Atemergänzung
- Dynamische Pausengestaltung
- Atemfluss und Stimmklang
- Atem, Stimme, Bewegung im Rhythmus

### **D Praxisorientierung**

- Einfache Texte, Lieder
- Dialoge, freies Sprechen, ...
- Individuelle Anwendung im Alltag

### **E Informationen zur Physiologie**

### **F Übungen** (vgl. „Erfolgreich sprechen“ und „Atem und Stimme“)

- *Stehendes Pendel*
- *Sich aufraffen, Nackenaufrichtung*
- *Das Lachen als Übung*
- *Eifelturmschwanken*
- *Balancieren zum Einpendeln in den Eutonus*
- *Händeaufliegen, Gar-Test*
- *Am Widerstand wachsen*
- *Partnerwippe*
- *Raumgreifendes Auftreten, Partyeffekt*
- *Ballspielen, -werfen*
- *Sich inspirieren lassen*
- *Zählen, Reime, Kinder- und Arbeitslieder*
- *Tierimitationen*
- *Ampelübung (5 Artikulationszonen)*
- *Sprechspannung durchhalten, Pausen durchatmen*
- *Diktieren*
- *Frage- und Antworttechnik*



# Internationale Vereinigung für Atemrhythmisch Angepasste Phonation

**AAP®-Standards**

**Themen – Ziele - Übungen**

## **STIMME**

Die Standards dienen der Qualitätssicherung durch gemeinsame Zielsetzungen und der Vergleichbarkeit der Arbeit in den einzelnen Gruppen/Modulen. Sie sind Orientierung für die didaktische Arbeit. Die Erreichung der Kompetenzen lässt unterschiedliche Methoden zu.

### **A Wiederholung / Festigung / Übung**

- Grundlagen / Atmung

### **B Stimme und Körper**

- Spannungsausgleich durch Balancieren
- Druckregulation
- Raum statt Druck
- Öffnung des Ansatzrohres

### **C Stimme und Atem**

- Strömung → Schwingung
- Inspiratorische Gegenspannung

### **D Praxisorientierung**

- Texte, Lieder
- Dialoge, freies Sprechen, ...
- Individuelle Anwendung im Alltag

### **E Informationen zur Physiologie**

### **F Übungen** (vgl. „Erfolgreich sprechen“ und „Atem und Stimme“)

- *Bärensitz*
- *Kreiselbalance*
- *Stocktragen*
- *Lassoübung*
- *Stuhlziehen*
- *Bogenhilfe*
- *Handrückenkontrolle*
- *Indifferenz*
- *Ventiltönchen*
- *Weicher = elastischer Stimmeinsatz*
- *Hundewinseln, Baby-Quietschton*
- *Mundhöhle als Instrument (Wangenschnipsen, Gähnhilfe)*
- *Gießkannenhilfe, Megaphon*
- *Vorschalten von /m/, /n/ und /ng/*
- *Amstetten-Test*
- *Schreien und Rufen*
- *Registermischung*
- *Impedanzprobe*
- *Stimmansatz: SSA ZA TA NA JA*

## ARTIKULATION

Die Standards dienen der Qualitätssicherung durch gemeinsame Zielsetzungen und der Vergleichbarkeit der Arbeit in den einzelnen Gruppen/Modulen. Sie sind Orientierung für die didaktische Arbeit. Die Erreichung der Kompetenzen lässt unterschiedliche Methoden zu.

### A Wiederholung / Festigung / Übung

- Grundlagen / Atmung
- Stimme

### B Plastische Artikulation und Körper

- Intentionale Muskelaufbereitung
- Koordination von Grob- und Feinmotorik
- Federnder Lautübergang

### C Plastische Artikulation und Stimme

- Regulierung der Atmung
- Konsonantierung als Mittel der Stimmbildung
- Sprechbereitschaft auf der Lautebene

### D Praxisorientierung

- Texte, Lieder
- Dialoge, freies Sprechen, ...
- Individuelle Anwendung im Alltag

### F Informationen zur Physiologie

### F Übungen (vgl. „Erfolgreich sprechen“ und „Atem und Stimme“)

- Artikulieren als Gesamtausdruck
- Vorübungen zur plastischen Artikulation
- Händenspiel für Gaumen und Zunge
- Tasten als Konsonantierungshilfe
- Fingerklavier
- Schönschreiben als Konsonantierungshilfe
- Fingerzeigen und Be-deuten als Sprechhilfen
- Anstottern als Hilfe
- Zahnlos sprechen
- Konzentrationsübungssätze
- Bogensprechen am Text



## Internationale Vereinigung für Atemrhythmisch Angepasste Phonation

**AAP®-Standards**

**Themen – Ziele - Übungen**

### VERTIEFUNG

*Die Standards dienen der Qualitätssicherung durch gemeinsame Zielsetzungen und der Vergleichbarkeit der Arbeit in den einzelnen Gruppen/Modulen. Sie sind Orientierung für die didaktische Arbeit. Die Erreichung der Kompetenzen lässt unterschiedliche Methoden zu.*

#### **A Wiederholung / Festigung / Übung**

- Grundlagen / Atmung
- Stimme
- Artikulation

#### **B Integration der Schwerpunktthemen**

- Texte, Lieder
- Dialoge, freies Sprechen, ...
- Individuelle Anwendung im Alltag

#### **C Persönlichkeit und Präsenz**

- Sprechsicherheit
- Ausdrucksdifferenzierung
- Ausstrahlung

#### **D Selbstkompetenz**

- Verbalisieren der Eigenwahrnehmung
- Experimentierfreude und kreativer Ausdruck
- Bewusstes Verändern des eigenen Handelns

#### **E Übungen**

- *Rollenspiele*
- *Präsentation*
- *Stresstraining*
- *Analyse des Sprech- und Ausdrucksverhaltens (Eigen- und Fremdwahrnehmung)*
- *Entwickeln von Hilfestellungen*