



♠ Um den Rumpf weiter zu stabilisieren, balancieren Sie auf Ihrem Gesäß und heben Sie zusätzlich die Arme.

Bärensitzen

Ziel: Aktivierung der Bauchmuskulatur während des Singens.

Start: Setzen Sie sich bequem auf den Boden, am besten auf einen Teppich.

Aktion:

- Stützen Sie sich seitlich mit den Händen ab, Beine in die Höhe.
- Singen Sie ein Lied und bewegen Sie dabei die Beine in der Luft.
- Spüren Sie den Einfluss der Bauchmuskulatur auf Ihre Töne.
- Zum Einatmen Beine abstellen; kurze und längere Singphasen lösen sich ab.
- Um die aktive Rumpfstabilisierung zu steigern, heben Sie zusätzlich die Arme; balancieren Sie auf Ihrem Gesäß und strampeln Sie in der Singphase wie ein Bär mit allen vieren in der Luft.

Dosierung: Tun Sie das einfach so lange, wie es Spaß macht und Ihre Bauchmuskeln die Übung gern mitmachen.

Aufgepasst! Der Bauch darf vor lauter Spannung nicht hart werden.

Variation: Führen Sie die Übung seitlich auf einem Stuhl sitzend durch.

kurz & stimmig:

- Kraft aus der Mitte
- Dort ist die Quelle
- Aus der Quelle
- Sprudeln die Lieder