

Dr. Anna Martini

Sprechtechnik –

aktuelle Stimm-, Sprech- und Atemübungen

Der kleine Martini

4. überarbeitete Auflage

mit Audio-CD

orell füssli Verlag AG

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Stimmt die Stimme?	11
Spracherzeugung	13
Die Atmung	14
Atmung in ihrer praktischen Funktion	14
Eine gute Körperhaltung wirkt positiv	16
Position des Zwerchfells	17
Atemübungen	18
Atemübungen im Liegen, im Sitzen und im Stehen	18
Atemrhythmus	20
Ausdauertraining	21
Ausdauertraining mit der Stoppuhr	22
Hecheln	23
Stimme und Sprache	25
Stimmklang und Resonanzen	25
Resonanzräume im Kopf	27
Resonanzübungen	28
Die Artikulation	33
Von der Artikulation zur Aussprache	35
Artikulationsübungen	35
Die Intonation der Stimme	38
Übungen zur Artikulation und Positionierung der Stimme	40
Stimmkorrektur lohnt sich	42
Ihre Stimme wird Auslöser Ihrer Selbstmotivation	42
Mehrdimensionale Stimmanalyse	43
Mehrdimensionale Atemanalyse	46
Atemkorrektur ist mühsam, aber effektiv	47

Die Übungstexte	49
Anleitung zu den Übungstexten	49
Anleitung zur Audio-CD	53
Übersicht über Vokale und Konsonanten	54
Zungenbrecher	55
Die Vokale	61
A, Ä	62
E	67
I, IE (Y)	70
O, Ö	75
U, Ü	80
Doppellaute/ Diphthonge AI + EI	87
AU	89
ÄU + EU	90
Die Konsonanten	92
Klinger J	93
L	95
M	97
N (NG)	100
R	104
W	107
Reiblaute H (reiner Hauchlaut)	111
F (PF) + V	113
SCH	119
S (SP, ST)	122
Verschlusslaute B + P	128
D + T	131
G + K (CK)	136
Q	143

Reib- + Verschlusslaute	145
CH (CHS)	145
X + CHS	148
Z (TZ)	149
Der Wechsel von Reiblauten und Verschlusslauten	
in der täglichen Praxis	153
CH + SCH	153
CH + SCH + S + SP + ST	156
TR + TZ	158
Endkonsonanten in der täglichen Praxis	159
N.....	159
T + D + ST	160
S + F	161

Anhang

Vokale im Wechsel	Der Handschuh	163
Konsonanten am Wortende	Wandrer's Nachtlid	166
	Der Antritt des neuen Jahrhunderts	166
Konsonanten im Wechsel	Zum Sehen geboren	168
	Belsatzar	169
	Muhme Rähle hatte einen Garten	171
	Dunkel wars	172
Internationales Phonetisches Alphabet (IPA)		177
Literaturverzeichnis		177
Trackangaben der Audio-CD		180