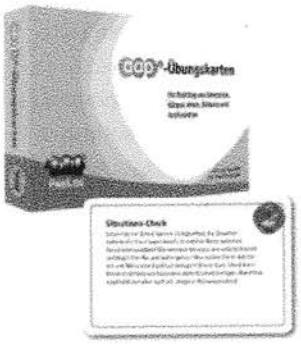
AAP-Übungskarten
Ein Training von Intention, Körper, Atem, Stimme und Artikulation
Anja Sportelli & Uwe Schürmann
60 Textkarten zu 5 Trainingsbereichen, 18,90 €.
Köln: Prolog 2017, www.prolog-shop.de

Die 60 Übungskarten sind als Ergänzung der Seminare und Bücher zur Atemrythmisch Angepassten Phonation nach Coblenzer/Muhar entwickelt worden. Diese sind jedoch keine Voraussetzung, um die Karten für die Stimmtherapie oder für Stimmtrainings einzusetzen. Sie sind gedacht für den Einsatz durch Therapeuten und Trainer, richten sich jedoch auch zum Eigentraining an Laien und sind ebenso geeignet für Gruppensettings.

Der ganzheitliche Ansatz der Methode spiegelt sich in den fünf Trainingsbereichen wider: Intention (Präsenz, Kontakt, Zielorientierung), Körper (Haltung, Tonus und Bodenkontakt), Atem (Inspiration, Gegenspannung und Abspannung), Stimme (Einsatz, Klang, Tonhöhe, Lautstärke) und Artikulation (Deutlichkeit, Ansatz). Für jeden Trainingsbereich sind die Bildkarten auf der Rückseite mit einem ansprechenden „Schriftbild" bedruckt und ermöglichen dadurch eine schnelle Orientierung und leichte Sortierung.

Jede Karte beschreibt eine Übung aus den jeweiligen Bereichen. Die bildhaften Überschriften helfen, genauso wie die anschließende Beschreibung, durch Vorstellungshilfen den Übungsvorschlag umzusetzen und sich leichter zu merken. Dennoch bedarf es gelegentlich des mehrmaligen Lesens und Ausprobierens, um die Idee und das Ziel der Übung erfassen zu können.

Eine weitere Kategorisierung der Karten erfolgt nach der Abfolge: 1. Wahrnehmung schärfen, 2. Festigung des Übungsbereiches, 3. Integration in die Spontansprache und 4. Tipps für den Sprechalltag. Diese Ordnung ist als farblicher Rahmen auf der Kartenvorderseite ebenfalls leicht erkennbar. Sie dient einerseits zur Orientierung bei der Planung des Therapie- oder Trainingsverlaufs, kann aber auch besonders im Übergang zum Selbsttraining bunt gemischt werden.



Insgesamt eine Übungssammlung, die in dieser Kartenform für eine schnelle Therapieplanung nützlich sein kann und als Anregung für viele Eigen- und Transferübungen für Stimmpatienten dienlich ist.

Andrea Reckers, Oldenburg