

Rommel, K. (2016)

KaRo®Voice

– Differenzielles Stimmtraining

Übungsspiel mit 72 Karten für das Stimmtraining und die Stimmtherapie mit Jugendlichen und Erwachsenen

Köln: ProLog
€ 29,90

KaRo@Voice von Katja Rommel besteht aus 72 Karten mit Übungen für das differenzielle Stimmtraining mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Das individuelle Optimum der Atem-, Stimm- und Sprechleistung kann mittels Karten erarbeitet oder im Eigentraining vertieft und in den Alltag übertragen werden. Ein wichtiger Aspekt der Entwicklung des Kartensets (aus Übungskarten und Variationskarten) ist die Orientierung an dem in der Sportwissenschaft entwickelten „Differenziellen Bewegungslernen“ (Prof. Dr. Wolfgang Schöllhorn, Sport-Uni Mainz). In einem Begleitheft wird der gedankliche Hintergrund der Einflüsse des Konzeptes des „Differenziellen Lernens“ auf die Entwicklung des besonderen Stimmtrainings erläutert. Dabei spielen Trainingsvarianzen eine wesentliche Rolle, diese finden sich in den Variationskarten wieder. Das Manual erklärt jede Karte und die Stimmübung (Quelle angegeben). So kann man nachlesen, was unter dem Schlagwort (wie Richtungssprechen, Stimmensenkung etc.) zu verstehen ist. Stellt



der Trainer das Konzept kurz vor, erspart dies die Vertiefung in das umfangreiche Anleitungsheftchen.

Ein praktisches Beispiel zur Spielregel: Aus dem Stapel der farbigen Übungskarten (der Bereiche Lockerung/Haltung, Atmung,

Phonation, Artikulation, Prosodie) zieht man eine: z. B. *Summen und Resonanzen erspüren (Mit leichten Kaubewegungen auf „m, n, ng“ summen und die Resonanz erspüren. Dazu die Hände auf Körperpartien: Brust, Genick etc. legen)*. Dann kann man dazu eine Karte vom Varianzkartenstapel kombinieren. Sie kann z. B. lauten: *Sprechgeschwindigkeit variieren oder Beckenkreisen oder Gehen oder Armschwingen*.

Mit dem Material sind so zahlreiche Ausführungsvarianten möglich und es zeigen sich in der Stimmübung immer wieder neue Aspekte – ein schlüssiges Konzept und praktisches Übungsmaterial, das in der Therapie und vom Trainee zuhause anwendbar ist. Allerdings braucht es Aufgeschlossenheit gegenüber neuem Übungsmaterial und geht weg vom stupiden Einstudieren. Ein Selbsteinschätzungsbogen zur Stimmqualität, vor und nach jeder Übungssequenz ausgefüllt, erleichtert die Selbsteinschätzung und den Austausch über die gemachten Erfahrungen bei der Ausführung der Übungen. Dies vereinfacht zudem die Suche nach einer „Lieblingsübung“ (Zitat Beiheft) zur Erzielung des persönlichen Stimmoptimums.

Der Einsatz von „KaRo@Voice – Differenzielles Stimmtraining“ in der praktischen Stimmarbeit lohnt sich.

Dr. Christiane Plum, Mönchengladbach