

INHALTSVERZEICHNIS

# 01 Einblicke	
Sprechsport	10
Wie der Sprechsport zu mir kam	15
Sprechen – ein Sport!	18
Warum Sprechsport?	21
Ziele und Inhalte des Sprechsports	31
Für wen ist Sprechsport gedacht?	41
# 02 Was ist Sprechen, und wie funktioniert es?	
Sprechen ist ein Entwicklungsprozess	46
Sprechen ist komplizierter, als man denkt (mit Übungen)	47
Was ist »gutes Sprechen«?	89
# 03 Das Sprechsport-Training	
Das Training	92
Trainingsaufbau, Planung und Durchführung	96
Trainingseinheit: Aufwärmen – Trainieren – Abkühlen	99
Der Wettkampf	105
# 04 Die Basisübungen	
Grundlagentraining	108
Training der Atemmuskulatur	117
Training der Mundmotorik	125

05 Die Sprechsport-Stationen

Einführung in die Stationen	130
Station A: Beweglichkeitstraining – Präzision und Geläufigkeit	131
Station B: Mentales Training – Vorstellungskraft und Sprechdenken	133
Station C: Krafttraining – Körperanschluss und Lautstärke	135
Station D: Schnelligkeitstraining – Lockerheit und Tempo	138
Station E: Rhythmisches Training – Flexibilität und Musikalität	140
Station F: Ausdruckskraft – Pausen, Akzente und Stimmungen	142
Station G: Dialogisches Sprechen – Reaktion und Konzentration	146
Station H: Chorisches Sprechen – Teamwork	149
Station I: Sprechkunst – der gelungene Auftritt	151
Zusammenfassung der Stationen	153

06 Training der Artikulation: Lautgriff und Lautstärke – die Konsonanten

Konsonanten und Vokale	156
Stimmlos und stimmhaft – die Reibelaute F und W	157
Explosion 1 – die Sprenglaute P und B	162
Explosion 2 – die Sprenglaute T und D	166
Explosion 3 – die Sprenglaute K und G	170
Vibration – die nasalen Klinger M, N und NG	175
Zungenspitzentanz – das L und das Zungenspitzen-R	180
Reibung – der Reibelaut S	184
Reibung – der Reibelaut Sch	189
Rolle vorwärts und rückwärts – vorderes und hinteres Ch und das J	193
Total locker – das R	198
Stimmsauna – das H	202
Koordination – die Lautverbindungen X, Z, Qu, Pf	205

07 Training der Artikulation: Form und Vollendung – die Vokale

Die Vokale	212
Kieferöffnungswinkel – das A	218
Oberlippe hochrund – das O	221
Oberlippenspannung – das U	224
Zungenspannkraft – das I	228
Zungenbreite – das E	231
Klug kombiniert – das Ä	233
Der »Schwa« – das Endungs-e	235
Klug kombiniert – das Ö	240
Klug kombiniert – das Ü	242
Fliegender Wechsel – das Ei	245
Fliegender Wechsel – das Au	247
Fliegender Wechsel – das Eu	249
Literaturverzeichnis	250