

# 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)	52
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	<b>130</b>
Station A: Beweglichkeitstraining – Präzision und Geläufigkeit	<b>131</b>
Station B: Mentales Training – Vorstellungskraft und Sprechdenken	<b>133</b>
Station C: Krafttraining – Körperanschluss und Lautstärke	<b>135</b>
Station D: Schnelligkeitstraining – Lockerheit und Tempo	<b>138</b>
Station E: Rhythmisches Training – Flexibilität und Musikalität	<b>140</b>
Station F: Ausdruckskraft – Pausen, Akzente und Stimmungen	<b>142</b>
Station G: Dialogisches Sprechen – Reaktion und Konzentration	<b>146</b>
Station H: Chorisches Sprechen – Teamwork	<b>149</b>
Station I: Sprechkunst – der gelungene Auftritt	<b>151</b>
Zusammenfassung der Stationen	<b>153</b>

## **# 06 Training der Artikulation: Lautgriff und Lautstärke – die Konsonanten**

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

## **# 07 Training der Artikulation: Form und Vollendung – die Vokale**

Die Vokale	<b>212</b>
Kieferöffnungswinkel – das A	<b>218</b>
Oberlippe hochrund – das O	<b>221</b>
Oberlippenspannung – das U	<b>224</b>
Zungenspannkraft – das I	<b>228</b>
Zungenbreite – das E	<b>231</b>
Klug kombiniert – das Ä	<b>233</b>
Der »Schwa« – das Endungs-e	<b>235</b>
Klug kombiniert – das Ö	<b>239</b>
Klug kombiniert – das Ü	<b>241</b>
Fliegender Wechsel – das Ei	<b>244</b>
Fliegender Wechsel – das Au	<b>246</b>
Fliegender Wechsel – das Eu	<b>248</b>

## **# 08 Anregungen zur Textgestaltung**

Texte, Texte, Texte	<b>250</b>
Übertragung auf andere Texte	<b>255</b>
Literaturverzeichnis	<b>268</b>