



HL: Tooooooor! Stimm-Power für Fußballfans

In allen möglichen Sprachen der Welt und mit den kuriosesten Anfeuerungsrufen, wie z.B. dem mächtigen "Huh" der isländischen Fans, wird demnächst wieder lautstark Unterstützung signalisiert werden. Ein wahrer Fußballfan strapaziert seine Stimme gewaltig: Stimme macht Stimmung!

Egal ob vor dem Fernsehgerät zu Hause oder beim Public Viewing im Gastgarten – 90 Minuten Anfeuerungsrufe sind eine Herausforderung für die Stimme. Und schließlich muss diese auch bis zum Finale durchhalten – also empfiehlt sich ein kurzes, wirksames Basic-Training.

Unsere Stimmexpertin Ingrid Amon hat 7 Tipps parat, wie Fußballfans das Match und den Tag danach problemlos ohne Heiserkeit meistern. Fangen Sie schon heute mit stärkenden Übungen an und treffen Sie vorbereitende Maßnahmen.

Stimmfit WM schauen: 7 Trainingstipps zum Anfeuern

Grundsätzliches

Rufen und Jaulen sind lauter und besser als Schreien aus dem Hals! Bilden Sie einen Trichter vor dem Mund – in langgezogenen Rufen vor allem die Vokale lang dehnen, fast ein bisschen singen.... Juhuuuuuuuuuuuu! Jaaaaaaaaa, Heiiiiiiiiiiiiiii, Tooooooor!

Stimme aufwärmen

In den ersten Minuten des Matches langsam mit begeisterten Rufen beginnen. Erst nach 15 Minuten zur vollen Leistung auffahren.

Lautstärke variieren

Produzieren Sie auf- und abschwellige Töne wie eine Sirene. Pausen nicht vergessen!

Kraft aus der Mitte einsetzen

Hüftbreit hinstellen, leicht nach vorne beugen, die Hände in die Taille zum Zwerchfell stemmen, und dort "aus der Mitte" ein bisschen Druck machen. So schreien Sie lauter!

Viel trinken

Vor allem Leitungswasser tut der Stimme gut. Eine gut befeuchtete Stimme gibt vollere Töne und hält länger durch!

Stimmpflegende Pastillen

Empfehlung: isla® Halspastillen aus der Apotheke oder Sie bestellen gleich hier eine kostenlose isla® Probepackung [Link www.isla-moos.at/probepackung]

Zum Regenieren

Auch hier eignen sich die praktische isla® Halspastillen, in den Geschmacksrichtungen Casiss, Moos, Ingwer-Honig und Mint besonders gut. Oder Sie besorgen Sie sich das bewährte homöopathische Stimm-Mittel Arum triphyllum C 12 in der Apotheke. Fünf Globuli in einem Viertelliter Wasser auflösen und jede Stunde einen Schluck trinken.

Buchtipps

Trainierte Stimmen haben's besser: Stärken Sie Ihre Stimme mit leichtem Aufbautraining, um sich auf die WM-Zeit, aber auch auf andere Stimmherausforderungen vorzubereiten. Für ihren Bestseller „Die Macht der Stimme“ hat Ingrid Amon als Download ein 7-Minuten-Basis-Aufwärmtraining zusammengestellt - hier geht's zum Download.

[Link: <https://www.iamon.at/downloads-die-macht-der-stimme.html>]

Unsere Stimmexpertin Ingrid Amon

Ingrid Amon gilt als profilierteste Stimmexpertin im deutschsprachigen Raum mit zwanzig Jahren Erfahrung als Sprecherin und Moderatorin beim ORF und fast dreißig Jahren als Trainerin für Sprechtechnik, Rhetorik und Präsentation. Die gebürtige Vorarlbergerin ist Gründerin des Instituts für Sprechtechnik in Wien, Mitglied des Austrian Voice Institute und Präsidentin des Europäischen Netzwerkes www.stimme.at. Sie schrieb das meistverkaufte Buch zum Thema Stimme im deutschsprachigen Raum „Die Macht der Stimme“.

KEYWORDS

isla, Fußball, Stimme, Training, Jubel, Anfeuern, Tipps, WM 2018