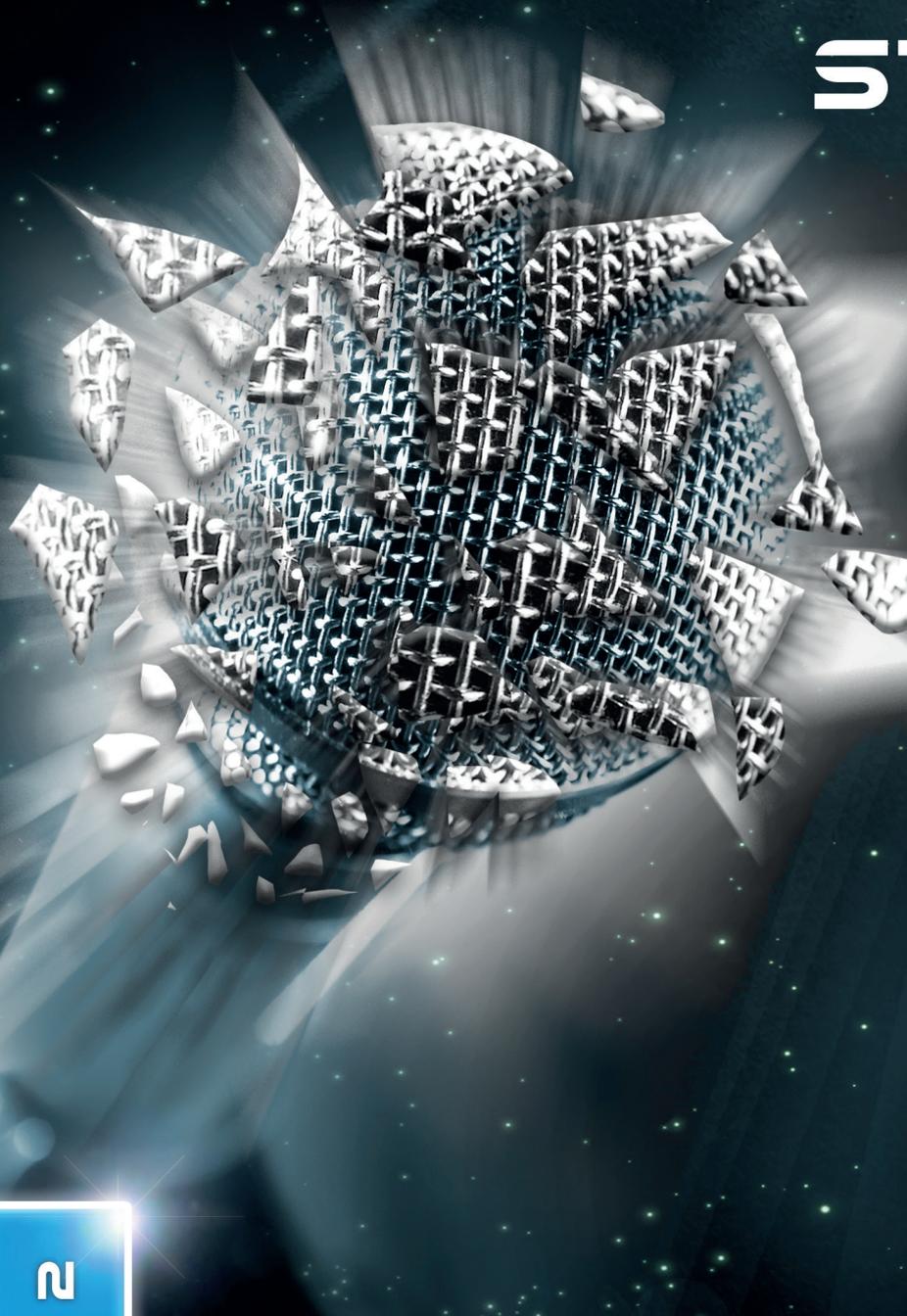


# VOCAL QUEST

## STAGE 2



STAGE 1

STAGE 2

STAGE 3

STAGE 4

STAGE 5

STAGE 6

STAGE 7

STAGE 8

STAGE 9

STAGE 10

**INTRO**

Willkommen! .....10  
 Online-Bonus .....10

**LEVEL 1**

Wärme deine Stimme auf .....17  
 Dosiere deine Atemstütze .....19

**LEVEL 2**

Pflege deine Stimme: Trinkgewohnheiten .....26  
 Arbeite an deiner Resonanz .....27  
 Dynamik .....30

**LEVEL 3**

Vom Beat zum Rhythmus .....38  
 Tempo .....39  
 Rhythmische Notation .....41

**LEVEL 4**

Tonhöhe und Melodie .....52  
 Das Notenalphabet .....53  
 Die Klaviertastatur .....54  
 Die Oktave .....57  
 Das eingestrichene C .....57

**LEVEL 5**

Songparts .....	65
Songform .....	66
Individuelle Songinterpretation .....	67

**LEVEL 6**

Die Anatomie der Stimme .....	75
Finde deine Kopfstimme .....	79

**LEVEL 7**

Rockmusik .....	86
Noten .....	88

**LEVEL 8**

Die Performance .....	98
Textinterpretation .....	99
Körpersprache .....	101
Handbewegungen .....	103

**LEVEL 9**

Wörter und Vokallaute für die Improvisation .....	111
Improvisieren im Rockmusik-Stil .....	112
Akkordwechsel .....	113
Das Leadsheet .....	113
Erzähle eine Geschichte .....	114

**LEVEL 10**

Stimmumfang .....	121
Transposition .....	122
Einen Song für eine Performance vorbereiten .....	123

LEVEL 1

LEVEL  
7

LEVEL  
6

LEVEL  
8

LEVEL  
9

- Wärme deine Stimme auf
- Dosiere deine Atemstütze



## ZIELE FÜR LEVEL 1

Nachdem du dieses Level gemeistert hast, wirst du ...

- einen neuen Song gewählt haben.
- wissen, wie du deine Atemstütze richtig dosierst.
- die Resonanz in deiner Stimme verbessert haben.

Willkommen zurück zu deiner Vocal Quest. Bist du bereit für Stage 2? Lass uns loslegen!



### MISSION 2.1.1

### FINDE DEINE ZIELE

Was liebst du am meisten am Singen? Was erhoffst du dir von deinem Gesangstraining? Nimm dir einen Moment Zeit, um über deine Gesangsziele nachzudenken. Ein Ziel vor Augen zu haben, wenn du übst, motiviert dich und hilft dir auf dem richtigen Weg zu bleiben und deine Träume zu verwirklichen. Möglicherweise hast du bereits einige Ziele aus Stage 1, an denen du noch arbeitest. Wenn ja, schreibe sie unten auf, damit du sie nicht aus den Augen verlierst. Vielleicht hast du einige deiner Ziele bereits erreicht. Dann ist es Zeit, neue Ziele zu setzen. Kein Ziel ist zu groß oder zu klein. Wenn du Inspiration benötigst, schau dir die folgenden beispielhaften Ziele an.

#### MÖGLICHE ZIELE

- einen tollen, neuen Song lernen
- Profisänger werden
- lernen, die Töne zu treffen und großartig klingen
- mit einer Band auf der Bühne stehen
- Notenlesen können und Musik verstehen
- eine Musikprüfung bestehen
- endlich Spaß beim Karaoke haben
- meine Atemtechnik verbessern
- an der Resonanz in meiner Stimme arbeiten

#### MEINE ZIELE ALS SÄNGER

---



---



---



---



---

**Teile deine Ziele:** Wenn du in einer Gruppe lernst, dann nimm dir einen Moment Zeit, um deine persönlichen Ziele als Sänger mit den anderen zu teilen. Auf diese Weise kannst du mit deinen Zielen andere inspirieren und dich inspirieren lassen. Lernst du alleine, kannst du alternativ einem Familienmitglied oder Freund von deinen Zielen berichten. Deine Ziele werden sich wirklich anfühlen, wenn du sie einmal laut ausgesprochen hast. Im Laufe deiner Entwicklung als Sänger lohnt es sich, immer wieder einmal innezuhalten und zu dieser Seite zurückzukehren, um dich zu fragen:

- Verfolge ich mein Ziel noch?
- Wie viel näher bin ich meinem Ziel schon gekommen?
- Hat sich mein Ziel geändert?

## DIE STIMME AUFWÄRMEN

In Stage 1 dieser Buchreihe hast du eine gute Übungsroutine entwickelt und verschiedene Aufwärmübungen erlernt. Für uns Sänger ist es wichtig, dass wir die Beweglichkeit unserer Stimmuskeln aufwärmen, damit sie beim Singen nicht überanstrengt werden.

**Wie soll ich meine Stimme aufwärmen?** Dein Warm-up sollte auf den Song abgestimmt sein, den du singen möchtest. Wenn der Song viele kraftvolle Töne enthält, stelle sicher, dass du deine Resonanz gut aufwärmst und eine Gesangsübung mit mehr Lautstärke singst. Wenn der Song „Riffs und Runs“ hat, solltest du dich mit einer Übung aufwärmen, die schnelle Bewegungen zwischen den Noten enthält. Im Allgemeinen umfasst ein gutes Warm-up die Tonhöhen im Bereich deines Songs, verbindet deine Stimme mit deiner Atemstütze und verstärkt deine Resonanz.

**Dauert es lange, meine Stimme aufzuwärmen?** Das Aufwärmen deiner Stimme muss kein großes Unterfangen sein. Hab Spaß damit und betrachte es als Massage für deine Stimme. Zu einfachen, aber effektiven Aufwärmübungen gehören: Lippenflattern, Sirenen, Summen und Melodien auf verschiedenen Vokalen, die du bei jeder Wiederholung um jeweils einen Halbtonschritt erhöhst. Zu Beginn jedes Levels in dieser Stage werden wir dich daran erinnern, ein Warm-up zu machen, damit es für dich zur guten Gewohnheit wird.

Lass uns jetzt in den nächsten Missionen ein kurzes Warm-up durchführen. Die Zeit, die du dafür aufwendest, ist sehr flexibel. Je nachdem, wie viel Zeit du hast, kannst du die einzelnen Übungen länger oder kürzer machen.

### MISSION 2.1.2

### SEITENDEHNUNG

Dauer: 30 Sekunden bis 3 Minuten



*Diese Übung lockert und öffnet den Brustraum.*

- 1 Hebe deinen linken Arm über den Kopf und beuge dich nach rechts. Spüre, wie sich die Muskeln zwischen den Rippen auf deiner linken Seite öffnen.
- 2 Führe die Übung nun zur anderen Seite aus, um auch hier in die Dehnung zu kommen.



Abbildung 1.1 – Seitendehnung

**MISSION 2.1.3 SANFTE NACKENDEHNUNG**

Dauer: 30 Sekunden bis 3 Minuten

*Diese Übung dehnt die Halsmuskeln, die am Singen beteiligt sind.***1**

Führe dein linkes Ohr zu deiner linken Schulter und spüre die Dehnung auf der rechten Seite deines Halses. Führe nun deine linke Hand zu deinem rechten Ohr und drücke deinen Kopf sanft weiter in die Dehnung.

**2**

Wiederhole das Ganze für die andere Seite. Wiederhole die Übung zweimal.

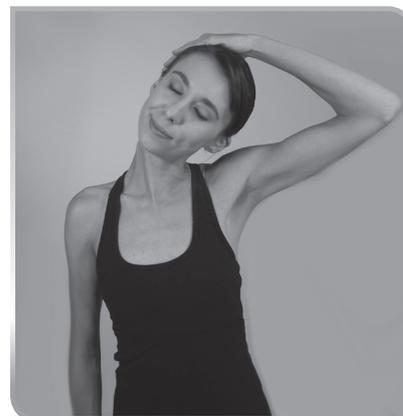


Abbildung 1.2 – Nackendehnung

**MISSION 2.1.4 DIE SIRENE**

Dauer: 30 Sekunden bis 3 Minuten

*Hilft dir beim Üben des Übergangs zwischen den Registern.*

Imitiere den Klang einer Sirene, die von deiner tiefsten Note in dein höheres Register und dann wieder nach unten gleitet. Probiere es mit verschiedenen Vokalen aus, z. B. I und U.



2.1.5

**MISSION 2.1.5 LIPPENFLATTERN**

Dauer: 1–5 Minuten

*Verbindet deine Stimme mit deiner Atemstütze.*

Mach ein paar stimmhafte Lippentriller. Probiere es mit Sirenen aus oder folge dem Audiotrack. Wenn ihr in einer Gruppe lernt, könnt ihr euch abwechselnd kurze Lippentriller-Melodien ausdenken und diese nachsingen.



2.1.6

**MISSION 2.1.6 MI ME MA MO MU**

Dauer: 1–5 Minuten

*Fördert die Resonanz der Vokale.*

Singe in einem Atemzug „mi, me, ma, mo, mu“ auf der gleichen Note. Gehe dann einen Halbton höher und wiederhole die Übung. Mache es dir zum Ziel, die Resonanz vom M in den Vokal zu tragen. Achte auf einen gleichmäßigen und entspannten Klang.

**MISSION 2.1.7**

**INTERVALLSPRÜNGE NACH ZAHLEN**

Dauer: 2-4 Minuten



Diese Stimmübung hilft dir verschiedene Intervallsprünge zu üben.

Singe zum Audiotrack und konzentriere dich darauf, die verschiedenen Tonhöhen, die zu den Zahlen passen, zu treffen. Höhere Töne brauchen mehr Resonanzraum im Mund. Wenn du höher singst, lasse deinen Kiefer sanft tiefer fallen, um mehr Resonanzraum in deiner Mundhöhle zu schaffen.

♩ = 75

Jetzt ist deine Stimme gut aufgewärmt und du bist bereit loszulegen. Lass uns dir einen neuen Song zum Einstudieren aussuchen.

**MISSION 2.1.8**

**MACHE DICH MIT EINEM NEUEN SONG VERTRAUT**



Wähle einen neuen Song, mit dem du in den nächsten paar Levels arbeiten möchtest. Wir empfehlen dir den Song „Fade Into You“ von Mazzy Star, den du in der Trinity-App finden kannst. Höre dir den Song an und singe ein paar Mal mit, um dich damit vertraut zu machen.

Name des Songs: \_\_\_\_\_

Name des Sängers: \_\_\_\_\_

Erscheinungsjahr: \_\_\_\_\_

- Ich habe den Song einmal durchgesungen. ★
- Ich habe den Song zweimal durchgesungen. ★ ★
- Ich haben den Song dreimal durchgesungen. ★ ★ ★

**DOSIERE DEINE ATEMSTÜTZE**

Beim Singen ist es vorteilhaft, nur so viel Luft einzuatmen, wie du für die nächste Phrase, die du singen wirst, benötigst. Singst du eine kurze Phrase, dann atme nur eine geringe Menge an Luft ein und musst du eine lange Note halten, dann atme viel Luft ein, um den Ton bis zum Ende mit guter Atemtechnik unterstützen zu können. Hast du am Ende einer Phrase noch zu viel Luft übrig und musst erst ausatmen bevor du erneut einatmest, dann stört das deinen Gesang. Neue Luft auf alte Luft zu atmen, führt zu einer verspannten Brust und in Folge zu einem strapazierten Hals.



**MISSION 2.1.9**

**DOSIERE DEINEN ATEM**

Beim Singen eines Songs bleibt dir nicht viel Zeit zum Einatmen. Längere Phrasen benötigen einen längeren Atem als kürzere Phrasen. In dieser Mission lernst du, eine angemessene Menge Luft einzuatmen.

- 1 Atme ein und zähle dabei bis eins. Atme zischend aus und zähle dabei bis eins.
- 2 Atme ein und zähle dabei bis zwei. Atme zischend aus und zähle dabei bis zwei. Fahre so fort, bis du beim Ein- und Ausatmen jeweils bis zehn zählst.
- 3 Atme ein und zähle dabei bis eins. Atme aus und zähle dabei bis fünf.
- 4 Atme ein und zähle dabei bis eins. Atme aus und zähle dabei bis zehn.
- 5 Wiederhole Schritt 3 und 4, bis du die Luftmenge einschätzen kannst, die du für die unterschiedlich lange Ausatmung brauchst.



Ich habe die Mission abgeschlossen.



Ich habe die Mission abgeschlossen und Schritt 4 zweimal ausgeführt.



Ich habe die Mission abgeschlossen und Schritt 3 zweimal und Schritt 4 dreimal ausgeführt.



**MISSION 2.1.10**

**DEN ATEM MIT DEM LIPPENFLATTERN DOSIEREN**

Hier ist die nächste Herausforderung! In dieser Mission wirst du die Schritte aus Mission 2.1.9 wiederholen, aber diesmal wirst du das Lippenflattern machen anstatt zu zischen. Denke daran, die richtige Atemtechnik zu nutzen.



Ich habe die Mission abgeschlossen.



Ich habe die Mission abgeschlossen und Schritt 4 zweimal durchgeführt.



Ich habe die Mission abgeschlossen und Schritt 3 zweimal und Schritt 4 dreimal durchgeführt.

**MISSION 2.1.11**

**DOSIERE DEINEN ATEM MIT EINEM VOKALLAUT**

Lass uns noch einen Schritt weiter gehen! In dieser Mission wiederholst du die Schritte von Mission 2.1.9. Aber diesmal wirst du nicht zischend ausatmen, sondern auf den Vokal „ah“. Denke daran, die richtige Atemtechnik zu benutzen.

Ich habe die Mission abgeschlossen.



Ich habe die Mission abgeschlossen und Schritt 4 zweimal durchgeführt.



Ich habe die Mission abgeschlossen und Schritt 3 zweimal und Schritt 4 dreimal durchgeführt.



**MISSION 2.1.12**

**ATEMPAUSEN MARKIEREN**

Markiere Atempausen (!) in deinem neuen Song. Das hilft dir dabei, deine Atemstütze effizient zu nutzen. Sing den Song a cappella und markiere dir im Songtext die Stellen, an denen du atmest. Geht dir in einer bestimmten Phrase die Luft aus, dann wiederhole diese und nimm einen größeren Atemzug, bevor du beginnst. Hast du wiederum das Gefühl, dass du am Ende einer Phrase ausatmen musst, nimm einen kleineren Atemzug.

Ich habe den Anfang meines Songs mit Atempausen markiert.



Ich habe die erste Hälfte meines Songs mit Atempausen markiert.



Ich habe meinen ganzen Song mit Atempausen markiert.



**MISSION 2.1.13**

**SINGE MIT DEINEN ATEMPAUSEN**

Singe deinen Song und achte darauf, nur da zu atmen, wo du im Songtext eine Atempause eingezeichnet hast. Versuche einzuschätzen, wie viel Luft du für die bevorstehende Phrase einatmen musst. Das mag dir anfangs schwer vorkommen, aber mit etwas Übung wird es dir schnell leichter fallen.

Ich habe den Anfang meines Songs mit Atempausen gesungen.



Ich habe die erste Hälfte meines Songs mit Atempausen gesungen.



Ich habe den ganzen Song mit Atempausen gesungen.



**MISSION 2.1.14 ERINNERST DU DICH?****Beim Singen solltest du ...**

- a) so viel Luft wie möglich einatmen.
- b) nur so viel Luft einatmen, wie du für die nächste Phrase brauchst.
- c) nicht darauf achten, wie viel Luft du einatmest.

**Atempausen helfen dir ...**

- a) bei deiner alltäglichen Atmung.
- b) deine Atemstütze effizient zu nutzen.
- c) die Stellen in deinem Song zu markieren, an denen du nicht atmen sollst.

**Dein Warm-up sollte auf Folgendes abgestimmt sein ...**

- a) das Lied, das du in deinem letzten Training gesungen hast.
- b) das Singen von sehr tiefen und sehr hohen Tönen.
- c) das Lied, das du vorhast zu singen.

**MISSION 2.1.15 STANDARD-ÜBUNGSRoutine: 15 MINUTEN****1****Warm-up:** Wärme dich fünf Minuten lang auf, indem du ein paar deiner liebsten Dehnungs- und Stimmübungen machst.**2****Einen Song einstudieren:** Wähle einen deiner Lieblingssongs und verbringe acht bis zehn Minuten damit, ihn mit einigen der Techniken zu üben, die du in diesem Level gelernt hast, z. B. Dosierung der Atemstütze und Atempausen markieren.**3****Cool-down:** Falls sich deine Stimme angestrengt anfühlt, verbringe eine Minute damit, ein paar Abkühl-Übungen zu machen.

## MISSIONSÜBERSICHT

- MISSION 2.1.1: FINDE DEINE ZIELE
- MISSION 2.1.2: SEITENDEHNUNG
- MISSION 2.1.3: SANFTE NACKENDEHNUNG
- MISSION 2.1.4: DIE SIRENE
- MISSION 2.1.5: LIPPENFLATTERN
- MISSION 2.1.6: MI ME MA MO MU
- MISSION 2.1.7: INTERVALLSPRÜNGE NACH ZAHLEN
- MISSION 2.1.8: MACHE DICH MIT EINEM NEUEN SONG VERTRAUT
- MISSION 2.1.9: DOSIERE DEINEN ATEM
- MISSION 2.1.10: DEN ATEM MIT DEM LIPPENFLATTERN DOSIEREN
- MISSION 2.1.11: DOSIERE DEINEN ATEM MIT EINEM VOKALLAUT
- MISSION 2.1.12: ATEMPAUSEN MARKIEREN
- MISSION 2.1.13: SINGE MIT DEINEN ATEMPAUSEN
- MISSION 2.1.14: ERINNERST DU DICH?
- MISSION 2.1.15: STANDARD-ÜBUNGSRoutine: 15 MINUTEN

## ANTWORTEN

### MISSION 2.1.14: ERINNERST DU DICH?

Beim Singen solltest du ...

b) nur so viel Luft einatmen, wie du für die nächste Phrase brauchst.

Atempausen helfen dir ...

b) deine Atemstütze effizient zu nutzen.

Dein Warm-up sollte auf Folgendes abgestimmt sein ...

c) das Lied, das du vor hast zu singen.

## ÜBER DIE AUTORIN



### Ronja Petersen

... ist eine anerkannte Spezialistin in angewandter Stimmtechnik. Als Head of Modern Music School Vocal Department entwickelt sie das internationale Curriculum und bildet die Trainer in den aktuellsten und effizientesten Wegen des Gesangsunterrichts aus. Ronja hat Stimmtechnik und Performance am Musicians Institute in Kalifornien studiert und ihr Studium mit Auszeichnung abgeschlossen. Sie verbrachte einige Jahre in der Musikszene von Los Angeles an Veranstaltungsorten wie dem House of Blues, Whisky a Go Go und dem Hotel Café, bevor sie sich entschloss, Vollzeit anderen dabei zu helfen, ihre Ziele als Sänger zu verwirklichen.

Ronjas weitreichende Erfahrungen und Erfolge haben sie zu einem stark umworbenen Vocal-Coach gemacht. Sie arbeitet mit einigen angesagten professionellen Musikern und hilft ihnen dabei, ihre Fähigkeiten als Sänger auszubauen und ihre Stimmen gesund zu halten, wenn sie auf Tournee sind.

Ronja ist immer auf einer Quest, um Menschen zu helfen, genau die Gesangsstimme auszubilden, die sie sich gewünscht haben.

## ÜBER DEN HERAUSGEBER



### Sebastian Quirnbach

... ist ein anerkannter Experte im Bereich Music Education. Als internationaler Education Director der Modern Music School hat er über 1.000 Musiktrainer in über einem Dutzend Ländern ausgebildet. Er hat Schlagzeug und Percussion an der LA Music Academy studiert und beschäftigt sich als international erfolgreicher Coach permanent mit den Themen Lernen, Veränderung und Persönlichkeitsentwicklung. Er weiß, dass sich die Lebensqualität in allen Bereichen verbessert, wenn man ein Instrument lernt. In seiner Eigenschaft als Herausgeber der Modern Music School Quest-Serie stellt Sebastian sicher, dass jedes Buch Schülern und Lehrern eine motivierende, unterhaltende und besonders effektive Erfahrung bietet.

# VOCAL QUEST

## ARE YOU READY FOR STAGE 2?

**Be a hero and discover the universe of music!**  
Join us on a journey that will change your life  
as a singer and turn you into a real master of the voice.

You will learn to sing the songs that you love and  
develop your own sound and style.



**RONJA  
PETERSEN**

ISBN 978-3-940903-62-4



9 783940 903624

**MODERN MUSIC SCHOOL** 

[beam-shop.com/vocal-quest-stage-2](http://beam-shop.com/vocal-quest-stage-2)