

Übe-Tagebuch vom ____ . ____ . ____ bis zum ____ . ____ . ____

Wie regelmässig möchtest du üben? Rechne pro Übesession mit 10 bis 45 Minuten und setze dir ein realistisches Ziel! Wenn du möchtest, kannst du die Daten und Zeiten bereits im Voraus in deiner Agenda eintragen. Lass das Training direkt vor Auftritten weg, damit deine Stimme nicht ermüdet.

----- Warm Up ----- ----- Training -----

Datum	Auf-wärmen des Körpers	Atem-raum-Schaffen	Atem-Aktivieren	Resonanzraum schaffen	Stimme auf-wärmen	Stimmtechnik ODER musikalisches Training	Arbeit am Song*	Das ist mir beim Üben aufgefallen:	Cool Down	Meine Highlights vom heutigen Stimmtraining:
	1-5 min	1-3 min	1-3 min	1-3 min	1-5 min	2-10 min	0-30 min		1-5 min	

* Versuche dich völlig auf einen Aspekt deiner Stimme zu fokussieren, den du vorher im Warm-up, beim Stimmtechnik- oder musikalischen Training beobachtet hast. Kannst du die Übung so adaptieren, dass du damit eine Phrase aus deinem Song angehen kannst, die du trainieren möchtest? Wie fühlt die Phrase sich ohne Übung an? Wie mit? Wie fühlt sich dein Körper dabei an? Probiere verschiedene Körperhaltungen aus. Welche Parameter könntest du noch verändern und vergleichen? Was fühlt sich besonders gut an?