

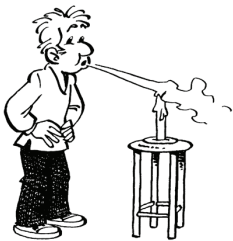


STIMM-POWER FÜR FUSSBALLFANS

Ingrid Amon: Durch Stimmtraining fit für die Euro

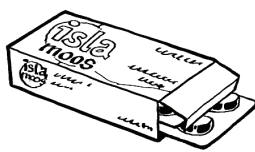
Was ein echter Fußballfan ist, der rüstet sich beizeiten, um seine Lieblingsmannschaft in jeder Sekunde des Spieles in Stimmung zu halten... Das schlägt sich manchmal auf die Stimme. 90 Minuten Anfeuerungsrufe sind eine Herausforderung. Stimmtrainerin Ingrid Amon hat Tipps und Tricks, wie Fußballfans sowohl das Match als auch den Tag danach problemlos ohne Heiserkeit genießen.

- 1) Grundsätzlich gilt: **Rufen und Jaulen** sind lauter und besser als Schreien aus dem Hals! Die Stimme muss bis zu den Spielern aufs Feld kommen. **Trichter vor dem Mund** bilden, und in langgezogenen Rufen vor allem die Vokale lang dehnen, fast ein bisschen singen.... Juhuuuuuuuuuuuu! Jaaaaaaaaa, Heiiiiiiiiiiiiiii, Tooooooor!
- 2) **Aufwärmen:** In den ersten Minuten vom Match langsam mit begeisterten Rufen beginnen, ähnlich einer Aufwärmperiode beim Joggen. Erst nach 15 Minuten zur vollen Leistung auffahren.
- 3) **Lautstärke variieren.** Nicht durchgehend rufen, sondern wie eine Sirene auf – und abschwellige Töne produzieren – das wirkt insgesamt lauter und rhythmischer, und es schont die Stimmbänder. Zwischendurch darf's auch mal eine 10 Sekunden Rufpause sein.



- 4) **Kraft aus der Mitte** einsetzen: Ein professioneller Fußballfan steht gut beim Anfeuern, beugt sich leicht nach vorne, stemmt die Hände in die Taille knapp oberhalb der Hüftknochen, macht dort ein bisschen Druck und aktiviert beim Rufen damit sein **Zwerchfell...** den Muskel soll man spüren, er unterstützt den lauten Ton. (Probe schon einige Tage vorher: Hände in die Taille, vorstellen, man bläst mit kurzem fffff eine Kerze aus, dann spürt man das Zwerchfell federn. Dieses Federn immer wieder beim Rufen aktivieren.

- 5) **Viel trinken** tut der Stimme gut, vor allem ganz normales Leitungswasser. Der Stimmapparat wird es danken. Wer auf Nummer Sicher gehen will, nimmt sich dünnen, lauwarmen Fenchel-Tee selber mit.



- 6) In die Fan-Ausrüstungstasche gehören auch **stimmpflegende Lutschbonbons**. Die sollen in der stimmlichen Ausnahmesituation einer EM viertelstündlich eingenommen werden. Empfehlung: Isla-Moos Lutschpastillen aus der Apotheke (ohne Menthol), Eibisch-Teig-Bonbons, Schwarze Johannesbeerpastillen.

- 7) Aus der **Notfallapotheke:** Für den nächsten Tag im Büro hilft DAS homöopathische Stimm-Medikament beim Kurieren: Arum triphyllum C 12. Fünf Globuli in einem Viertelliter Wasser auflösen und jede Stunde einen Schluck trinken. Damit sollten auch Präsentationen am Tag nach dem Match in voller stimmlicher Stärke gelingen.
- 8) **Trainierte Stimmen haben's besser:** Ab Mai die Stimme grundsätzlich stärken und mit leichtem Aufbau-training auf die EM-Zeit vorbereiten. Im Buch „Die Macht der Stimme“ hat Ingrid Amon auf einer CD ein Basis-Aufwärmtraining in sieben Minuten zusammengestellt. Nicht nur für die EM, aber dafür bestens geeignet: drei Mal in der Woche anhören, mitmachen und mit einem Probegeheul vorher-nachher den Unterschied der Stimm-Kraft selber hören und erfahren...

Ingrid Amon gilt als profilierteste Rednerin und Expertin für Stimm- und Sprechtechnik im deutschsprachigen Raum. Zwanzig Jahre Erfahrung als Sprecherin und Moderatorin unter anderem beim ORF und fast dreißig Jahre Erfahrung als Trainerin für Sprechtechnik, Rhetorik und Präsentation sprechen für sich. Ingrid Amon wurde 1960 in Vorarlberg geborgen. Sie ist Mitglied des Austrian Voice Institute und Gründerin des Europäischen Netzwerkes der Stimmlerufe www.stimme.at.