

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

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

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

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

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

## # 08 Anregungen zur Textgestaltung

Texte, Texte, Texte	250
Übertragung auf andere Texte	255
Literaturverzeichnis	268

**Anmerkung 1:** Dagmar Puchalla entwickelte Didaktik und Methodik zum Sprechsport und verfasste den didaktischen Text dieses Buches (ab S. 21). Von Dr. Georg Winter stammen die Idee des Sprechsports, der Anstoß zu diesem Buch sowie – abgesehen von Kapitel 8 – sämtliche Zungenbrechergedichte. Diese werden zum großen Teil hier erstmalig veröffentlicht.

**Anmerkung 2:** Der Einfachheit halber wurde in diesem Buch darauf verzichtet, die weibliche und die männliche Form zu benutzen. Dies soll selbstverständlich niemanden diskriminieren oder ausschließen – es sind immer beide Geschlechter gemeint!