

ĆWICZENIA NA ROZGRZEWKĘ WOKALU

- MOTOREK – przy zamkniętych i luźnych ustach robimy dźwięk motorka
- KÓŁKA JĘZYKIEM – przy zamkniętych ustach kręcimy kółka językiem pomiędzy policzkami a dziąsłami, w jedną i drugą stronę
- KROWA ŻUJE GUMĘ – przy zamkniętych ustach ruszamy szczęką jakbyśmy żuli ogromną gumę do życia
- MASAŻ MIĘŚNI SZCZĘKI – masujemy mięśnie pod kośćmi policzkowymi
- ODDYCHANIE PRZEPONĄ – bierzemy maksymalny wdech nosem przeponą (ramiona i klatka piersiowa się nie ruszają a brzuch do przodu), wstrzymujemy powietrze, a następnie wypuszczamy ustami do opróżnienia płuc
- SSS – bierzemy wdech przeponą i na wydechu robimy jak najdłużej “ssss” do całkowitego opróżnienia płuc
- ROZLUŻNIENIE
 - rozluźniamy szczękę i sprawdzamy, czy zęby dolnej i górnej się nie stykają
 - kręcimy ramionami do tyłu
 - opuszczamy ramiona
 - rozprostowujemy palce u stóp i wypłaszczamy stopy
- MRUCZENIE – mruczemy z zamkniętymi ustami i czubkiem języka za dolnymi zębami – niech rezonans będzie blisko ust a nie w gardle
- ZIEWANIE – zacznij ziewać z zamkniętymi ustami i w momencie wypuszczania powietrza zacznij śpiewać przez nos. Skupiamy się na otwieraniu gardła
- AAA NA PIĘTACH – robimy “aaaa” jak najbardziej otwierając gardło i skaczemy delikatnie na piętach
- AAA BIJEMY W KLATĘ – robimy “aaaa” jak najbardziej otwierając gardło i pięścią uderzamy się delikatnie w splot słoneczny
- SYRENA – ciągniemy głos do góry, jak najwyżej, a potem na dół
- SYRENA Z MOTORKIEM – robimy syrenę równocześnie robiąc motorek ustami
- SYRENA RRR – robimy syrenę na głosce “rrr”