



Manuel Feißt,
Juliane Dennert, Axel Heil

MINI-TRAMPOLINE

Gezieltes Training zur Leistungssteigerung professioneller, klassischer SängerInnen

<https://link.bellicon.com/schwingen>
Preis: ab 358 Euro oder 17 Euro/Monat

Stimmliche Leistungsfähigkeit und musikalische Vielfältigkeit sind zentrale Erfolgsmerkmale klassischer Sängerinnen und Sänger: egal ob Profis oder Laien. Beides ist maßgeblich von einer hervorragend balancierten Atmung, der Muskulatur und Koordination derselben beeinflusst. Es ist daher nachvollziehbar, dass die Aus- und Weiterbildung der Atmung und die Verbindung von Stimme und Körper zentral zu einer zeitgemäßen Gesangspädagogik dazugehören. Hierfür ist eine gute, individuell stimmige körperliche Grundkonstitution notwendig.

Wie diese in Bezug auf die Atmung hergestellt oder ausgebaut werden kann, war zentrales Anliegen einer explorativen, randomisierten Studie, die mithilfe von Gummiseilring-Minitrampolinen des Herstellers bellicon durchgeführt wurde. Aufgrund ihrer ausgewogenen An- und Abspannphase, die nicht vergleichsweise ruckartig wie auf Stahlfedertrampolinen abläuft, garantieren diese Minitrampoline, dass es zu keinen einseitigen

muskulären Verfestigungen im Körper kommen kann. Das wirkt sich insbesondere bezüglich der Atemkraft, -stabilität und -balance positiv und nachweislich beglückend auf Sängerinnen und Sänger aus, zeigen Ergebnisse der Studie.

20 professionelle SängerInnen nahmen daran teil (darunter ein Altus, fünf Tenöre, fünf Baritone/Bassisten, fünf Sopranistinnen und vier Mezzosopranistinnen/Altistinnen), die in eine Interventionsgruppe mit 13 Personen und eine Kontrollgruppe mit sieben Personen aufgeteilt wurden. Die Interventionsgruppe führte das Training mit dem Minitrampolin durch, während die Kontrollgruppe ihre sängerische Arbeit «as usual», also wie immer weiterführte. Die Studie zog sich über 36 Wochen, in denen die Interventionsgruppe sechs aufeinander aufbauende Trainingsvideos von circa 23 Minuten Länge absolvierte. Zu vier Zeitpunkten wurden unter anderem die Vitalkapazität, maximale Aus- und Einatemungsgeschwindigkeit (Peak Flow), Einsekundenkapazität, Hecheldauer bei stabiler Frequenz, der Stimmumfang und die maximale Phonationsdauer in Bezug auf Lautstärke und Tonhöhe gemessen, letztere in Zusammenhang mit der Stimmgattung.

Die Ergebnisse bestätigten die anfänglichen Vermutungen: Die Hecheldauer bei stabiler Frequenz sowie die maximale Phonationsdauer wurden in der Interventionsgruppe signifikant länger. Der Unterschied vergrößerte sich zudem mit zunehmender Trainingsdauer. Andere Leistungsmerkmale unterschieden sich zwischen den Untersuchungsgruppen nicht oder unwesentlich. Außerdem wurde kein Zusammenhang zwischen Vitalkapazität und maximaler Phonationsdauer gefunden.

Es lässt sich zusammenfassen, dass sich die sängerische Leistungsfähigkeit bezüglich der Atemsteuerung mit einem gezielten Training mit Gummiseilring-Trampolinen weit mehr verbessern lässt als ohne. Diese Beobachtung ist für Profis und Laien gleichermaßen von Be-

deutung. In der täglichen Praxis ist das Training bei entsprechender Anleitung und Ausstattung einfach umzusetzen.

Axel Heil