

Fortbildungswochenende am 30. und 31. März 2019 in Everswinkel



„SPRECHSPORT! Atem – Stimme – Sprechen für ReitlehrerInnen“

Jeder Lehrberuf ist ein Sprechberuf! Mit unserer Stimme, unserer Körpersprache und der Sprechweise werden die Inhalte vermittelt. Diese Elemente beeinflussen unsere Kommunikation sehr stark, das wurde bereits wissenschaftlich belegt. Spricht man zum Beispiel zu leise, zu schnell, oder undeutlich, so kann es Missverständnisse geben. Und es führt schnell zu Konzentrationsproblemen bei Lernenden und zu Unmut bei der Lehrkraft selbst, weil das Gesagte „nicht ankommt“. Es kann so weit gehen, dass SchülerInnen nur noch ungern kommen, oder am Ende gar nicht mehr – und die Lehrkraft hat keine Ahnung, warum das so ist. Und es kann dazu führen, dass eine Lehrkraft die Freude am Beruf verliert.

Die Stimme und die Art und Weise wie wir sprechen sind also ein sehr wichtiges Handwerkszeug für jeden Lehrenden. Reitlehrerinnen und Reitlehrer stehen zudem in einer großen Reithalle, die oft noch unterkühlt ist. Das ist eine große Herausforderung für die Stimme. Eine falsche „Technik“ führt zu unangenehmen Empfindungen im Halsbereich, zu erhöhter Infektanfälligkeit, zu Heiserkeit, oder sogar zu sogenannten „Schreiknötchen“.

Wie bleibt die Stimme gesund, und wie schafft man es trotz starker Belastung nicht heiser zu werden? Wie kann man die Stimme effektiv und wirkungsvoll einsetzen? Wie kann man gezielt Körpersprache als Unterstützung nutzen? Wie kann man die Sprechweise (das Sprechtempo z.B.) optimieren? Das sind unsere Fragen für dieses Wochenende.

Themen:

- Zusammenhänge zwischen Atem, Stimme, Artikulation und Körpersprache.
- Die Bedeutung der Atmung a) für den Umgang mit schwierigen Situationen, b) gegen Angst bei SchülerInnen und c) als Basis für das Stimmtraining.
- Entspannte Präsenz.
- Körpersprache.
- Gesunderhaltung der Stimme, Kraftstimme (Lautstärke).
- Die Bedeutung der Artikulation für ZuhörerInnen und für SprecherInnen.
- Verbesserung der Wirkung von Anweisungen und Kommunikation allgemein.

Ziele:

- die Fähigkeit, Körpersprache bewusst einsetzen zu können,
- die Belastbarkeit und Durchsetzungskraft der Stimme zu erhöhen,
- die Zusammenhänge zwischen Körper, Atem, Stimme, Sprechen zu verstehen,
- zu allen Themen Übungen zu kennen, die wenig Zeit kosten, aber effektiv sind.

Referentin:

Dagmar Puchalla studierte Theater- und Kommunikationswissenschaften, absolvierte eine Schauspielausbildung und arbeitete viele Jahre an verschiedenen Theatern in München, Frankfurt, Bremen und Hamburg. Sie verfasste Texte für die Bühne, schrieb Drehbücher (z.B. für die Sesamstraße) und deutsch-englische Romane für den Langenscheidt-Verlag.

Anfang der 1990er Jahre absolvierte sie eine Zusatzausbildung zur Sprecherzieherin und zur Trainerin für „Funktionelle Entspannung“. Sie begann ihre Unterrichtstätigkeit für Moderatoren beim Sport-Sender Run-TV und an der Sängerkademie.

Von 1999 bis 2006 lehrte sie Sprechtechnik und Schauspiel an der Stage School of Music, Dance and Drama in Hamburg. Seit 2005 ist sie als Dozentin an der Hochschule für Musik und Theater in Hamburg tätig, und seit 2006 leitet sie die Abteilung „Sprecherziehung in der Lehrerbildung“ an der Leuphana-Universität in Lüneburg.

Sie entwickelte die Methodik zum „Sprechsport“ mit dem schnellsten Sprecher Deutschlands, Dr. Georg Winter und wurde in der Entwicklung der Methodik von Eckart Meyners tatkräftig unterstützt. Das Buch „Sprechsport“ ist, bereits in zweiter Auflage, beim Beltz-Verlag erschienen, ebenso ein Kartenset zum „Sprechtraining“.

Dagmar Puchalla forscht an der Lüneburger Universität zu den Themen Lehrerstimme, Sprechwirkung und untersucht die Wirkung von Übungen. Als Kind hat sie stunden- und tagelang auf Pferden gesessen.

TAGESABLAUF:

Samstag, 30. März 2019

08.30 Uhr bis 09.00 Uhr

09.00 Uhr bis 12.30 Uhr

Eintreffen und Begrüßung auf dem Hof Winkelkötter

Zusammenhang zwischen Atmung, Haltung, Körpersprache, Körperspannung

Im ersten Block erfahren die Teilnehmenden (TN) in Theorie und Praxis alles Wissenswerte über die Atmung, die Körperhaltung und die Körperspannung, über Entspannung, Anspannung und notwendige Spannkraft. Was ist „entspannte Präsenz“ ist hierbei die Frage. Auch bekommen sie Informationen darüber, wie Emotionen, Denken und Atmung zusammenhängen, und darauf aufbauend, wie man mithilfe der bewusst eingesetzten Atmung auch ängstlichen SchülerInnen helfen kann.

13.00 Uhr bis 14.00 Uhr

14.00 Uhr bis 17.30 Uhr

Mittagspause

Sprechatmung, Stimmgebung, Zusammenhang zwischen Atem, Stimme und Artikulation

Die Themen im zweiten Block sind Stimmhygiene, Tipps bei vorhandenen Stimmproblemen und der Aufbau einer gesunden, belastbaren und raumfüllenden Stimme. Die TN erfahren, was die Atmung mit der Stimmgebung zu tun hat, wie die Artikulation den Klang der Stimme beeinflusst, und warum und wie unsere Stimmung über die Körpersprache und die Stimme bei anderen ankommt und auf sie wirkt.

Sonntag, 31. März 2019

08.00 Uhr bis 09.00 Uhr

09.00 Uhr bis 13.00 Uhr

gemeinsames Frühstück

Training für eine gesunde, kraftvolle und raumfüllende Stimme und eine gute Sprechwirkung.

Nachdem die TN zu allen Themen verschiedene Übungen und Übungsreihen kennen gelernt haben, werden wir im dritten Block in die Anwendung gehen. Wir werden uns über die Möglichkeiten und Ziele von Training, Warm-Ups und Anwendung austauschen und ein gezieltes Warm-Up durchführen, das alle Themen beinhaltet. Im Anschluss werden wir in die Reithalle gehen, um dort in beispielhaften Situationen die Anwendung testen.

ab 13.00 Uhr

Mittagspause und gemeinsamer Abschluss

Mitzubringen: Für Samstag bequeme, sportive Kleidung und für Sonntag auch Reitsachen.

Teilnahmebeitrag: 165 Euro für Mitglieder / 195 Euro für Nichtmitglieder inkl. Verpflegung und Getränke
Der Beitrag ist vorab auf das unten genannte Konto mit dem Verwendungszweck „JHV Fortbildung 2019“ und dem Namen zu entrichten. Teilnahmebescheinigung und Rechnungsbeleg liegen bereit.

Teilnehmerzahl: mindestens 15 Personen, maximal 20 Personen

Veranstaltungsort: Hof Winkelkötter, Evener 6, 48351 Everswinkel; www.sauwohlfühlhof.de

Unterkunft: Hof Winkelkötter, Evener 6, 48351 Everswinkel

www.sauwohlfühlhof.de; Telefon: 02582-9300

Eine Anreise ist am Freitag schon möglich.

Weitere Informationen bei Marie-Theres Steinmeier fitdurchreiten@web.de

Anmeldung bei Jessica Mersmann unter info@reiten-als-gesundheitssport.de

Veranstalter der Fortbildung ist die Fachgruppe Gesundheitssport mit Pferd im Deutschen Reiter- und Fahrerverband

Für die Fortbildung gibt es **Lizenzpunkte:**

6 LE für die Lizenzverlängerung Gesundheitssport im Profil 5

6 LE für die Trainerlizenzverlängerung – Profil 5

Wir hoffen auf Interesse und rege Teilnahme.

Herzliche Grüße

i.A.

Jessica Mersmann