Ķermeņa sagatavošana dziedāšanai.

1. Stājas sagatavošana.

1.1. Ķermenis stabilā stājā, kājas plecu platumā, galvvidus tiecas uz augšu, pleci atbrīvoti.

1.2. Šūpoties uz pirkstgaliem, neatraujot kājas no zemes, pleci, rokas brīvas, ķermenis “smags”., žoklis brīvs.

1.3 .Ieelpa- izelpā rokas augšā- pielieciens pa kreisi- pastiept labo sānu, tad kreiso. (vingrinājums domāts ribu papalašināšanai)

1.4. Rokas augšā- izelpā izliekties uz priekšu (krūšu kurvja stiepšana)

1.5. Stāja taisna, rokas priekšā. Labo roku virzīt uz aizmuguri- ieelpa, atgriezties sākuma pozīcijā-izelpa. Turpināt ar kreiso roku.

 2.Mēles un lūpu muskulatūras sagatavošana dziedāšanai.

2.1. Mēli virza ārā maksimāli uz leju, tur izstieptu 4 sek.( var pieturēt ar pirkstiem), tad mēli virza maksimāli uz augšu- notur 4 sek. ( mēles muskuļu stiepšana)

2.2.Ar mēli izapļot mutes dobumu aiz zobiem pa maksimāli tālākiem punktiem.

2.3. Izapļot lūpas.

3.Diafragmas iesildīšana.

3.1. Līdzskaņu skandināšanas vingrinājums.

Aktīvi artikulēt līdzskaņus:

 ft- ft-ft

 š-š-š

 č-č-č

 b-b-b, turot rokas pie sānu ribām ( diafragmas kustīguma kontrolei)

Līdzskaņi trenējami pieaugošā tempā.

3.2.”Sunīts” –ātra ieelpa izelpa caur degunu, tad caur muti.