

ESERCIZI DI RISCALDAMENTO E STRETCHING VOCALE:

- Il respiro del cerchio
 - Lo sbadiglio e allungamento laterale
 - Respirazione tenendo bloccate le spalle
 - Esercizio “Mani a pistola “
 - Ssssssss 4 secondi e 4 secondi suono con SIII(si parte dal Mi centrale)
 - Suoni : sc, tr, t. c....in sequenze ritmiche
 - Vocalizzo di 3 suoni a bocca chiusa (applicare respirazione – palato alto dello sbadiglio- denti non serrati – labbra morbide)
 - Scala di 5 suoni sulla sillaba sii
 - Scala di 7 suoni con gesti suono : battito mani 4 tempi
- Mani petto mani petto
- Mani cosce mani cosce X2
- Mani petto pancia fianchi X 2
- Mani piedi mani piedi X 2
- Vocalizzo “Mamma mia mammamamma mia”