

Integráció — mindent összerakunk

~30 perc



Tükör · szabad tér · cél (tál/vödör) 1-2 méterre

MIÉRT FONTOS?

Továbbra is kombináljuk az eddig elhangzottakat :) A gyakorlás kb. 30 percet vesz igénybe.

Ismételd ennél a feladatnál az ajak és nyelvgyakorlatok. Ezekkel melegítsd be a szád és nyelved. Tükör előtt dolgozz. Ismételd a hang feladatokat is, mielőtt ebbe a részbe belekezel.

M-mel induló szavak rezonanciával

- 1 Az alábbi szavakat enyhe mellkas ütögetés mellett sorold úgy, hogy az első hangzót egy kicsit kitartod 2 msp-ig, hogy bizseregjenek az ajkaid majd formáld a szót.
- 2 Tenyerek a megfelelő helyeken. 5 szavaként állj meg a levegő beáramláshoz vagyis 5-re használd le a levegőt majd próbáld meg úgy végig mondani a sort, hogy 10-esével állsz meg a levegő beáramláshoz. Érezd, hogy a rekesz folyamatosan süllyed.
- 3 Hangoztasd ezeket a szavakat, nézz rá valamire ami tőled 2-3 méterre van és küldd oda a szavakat, ellenőrizd közben a mellkas rezonanciát.

mmmár	mmmás	mmmáz	mmmama
mmese	mmókus	mmalac	mmadár
mmackó	mmmedve	mmunka	mmmotor
mmákos	mmmanna	mmmézes	mmminta
mmámor	mmmatrac	mmmosoly	mmóló
mmálna	mmmanó	mmmenza	mmasina
mmazsola	mmmacska	mmmadzag	mmmogyoró
mmmosoda	mmmosogató	mmmobil	mmmozi
mmmenta	mmmedál	mmmentő	mmméhész
mmmetró	mmmester	mmmeggy	mmmalé
mmmangó	mmmamut	mmmálha	mmmarha
mmmarkoló	mmasni	mmmatróz	mmmécses
mmmérleg	mmmóka	mmmorzsa	mmmustár
mmmufurc	mmmumus	mmmuskátli	mmmuzsika
mmműsor	mmműhely	mmmotoros	mmminta
mmmenedék	mmmedence	mmmódszer	

Dús rezonancia, célba juttatás

- 1 A alábbi gyakorlatokat mondd el szintén úgy, hogy dús rezonancia van a hangodban és el tudod juttatni a kijelölt célig. Kezel a megfelelő helyeken. Mindegyiket külön levegővel, majd kettesével vedd a levegőt.
- 2 máskor venne
- 3 máskor enne
- 4 menne, de nem venne
- 5 menne is, meg venne is
- 6 manna menne, de nem venne
- 7 bimm bamm bimm bamm szól a harang

Levegőbeosztás — meddig bírod könnyedén?

- 1 Meddig tudod könnyedén egy levegővel mondani, középhangerőn hangoztass. Vedd észre mikor elfogyott a levegőd.
- 2 Januárból február lesz és nem március.
- 3 Februárból március lesz és nem április.
- 4 Márciusból április lesz és nem május.
- 5 Áprilisből május lesz és június. STB.

Mindent vess be (záró integrációs feladat)

- 1 Mindent vess be az alábbi feladatban, amit eddig tanultál: legyen pontos az artikulációd, mellkas rezonancia meglegyen kéz ellenőrzés, nyelved pontosan formálja a mássalhangzókat ajkaid pontos szájképet követnek, légzésed nem erőltetett folyamatosan ereszted rá a hangadásra a levegőt. Majd a 4. sor után állj meg légzés szünetre és folytasd.
- 2 A ritmus legyen pontos, hosszú rövid szótagok megléte. A tempó legyen egyenletes.
- 3 Ránézel valamire tőled 1-2 méterre és nem hangosan nem halkan, hanem közép hangerőn juttasd el hozzá a hangodat. Érezd, hogy a hangodat el tudod juttatni erőlködés nélkül a légzés, az eddig megszerzett technikák és a közlési vágy segítségével.

Záró szöveg (halandzsa – csak a hangzásra figyelj)

Ange amban ulanojje
balanga janegol
mo hítula e mante
u kuaháj imanan.
Jekale munni temme
a jajja mimenó
golopandu ameníja
u kuaháj imanan.

A kisebb, de rendszeres változtatások idővel igazán nagy eredményt hoznak.

Használd a napi gyakorlatokat inspirációként, és figyeld meg, mikor sikerül úgy kommunikálnod, ahogy szeretnél — vagy mikor nem, a tanultakhoz képest. Már ezeknek a helyzeteknek a felismerése is fontos része a fejlődésnek. A kisebb, de rendszeres változtatások idővel igazán nagy eredményt hoznak.

A kihívás nem tért ki a saját hangmagasság kialakítására vagy a hangerő növelési technikák sajátosságaira vagy éppen a gyorsuló lassuló tempóhoz igazított pontosság megtartására.

De ha foglalsz időpontot, itt teheted meg, az kihívás elején is említettem, meg tudjuk beszélni, hogy milyen változásokat éreztél a két hetes gyakorlás alatt és milyen esetleges változásokra van még szükség, ahhoz, hogy minél harmonikusabb legyen a beszéded.



Vedd fel videóra: A kéthetes kihívás után küldd el a záró gyakorló videódat (max. 2-3 perc, egy darab videó), a megbeszélt feladatokkal — majd jöhet a személyes meet velem.



Foglald le a záró online konzultációd — itt megbeszéljük, mit értél el, és merre érdemes tovább menned.



Töltsd ki a reflexiót (48 óra)



Napló & önértékelés

Mennyire ment könnyedén ma a gyakorlás? (1–5)

1

2

3

4

5

Mit figyeltél meg magadon? Mi volt nehéz, mi ment jól?

Mi a következő lépés?

Gratulálok — végigcsináltad a 2 hetes beszédkihívást! Ez önmagában is komoly elköteleződés. A záró konzultáción személyesen átnézzük, mit figyeltél meg magadon, és én is elmondom, mit látok a beszédeden, hangodon.

Ha azt érzed, hogy ez a 14 nap csak a kezdet volt, és szeretnéd mélyebben, személyre szabottan folytatni a munkát, akkor a záró konzultáción megbeszéljük a 60/90 napos programom lehetőségét is: rendszeres videós visszajelzés, személyes feedback és beépített magánórák.



Foglald le a záró online konzultációd

Készen állsz a következő szintre? A záró konzultáción megbeszéljük a 60/90 napos programot — személyes visszajelzés, videós feedback és beépített magánórák.