

## Øvelser for barne- og ungdomskor

**Her er noen tips til grunnleggende øvelser og leker for stemme, konsentrasjon og improvisasjon. Finn din måte å bruke dem på - og legg gjerne til flere.**

Mange av øvelsene er hentet fra *Barn og Sång* av Gunnel Fagius, *Vi starter barnekor* av Evy Ernsteen og nettstedet <http://musikkrom.wikispaces.com/Oppvarming>

Øvelsene kan tilpasses flere nivåer og aldersgrupper. De tar utgangspunkt i det lekende, og flere av dem egner seg som "avbrekk" i løpet av øvelsen.

Vær bevisst på hvorfor du velger de øvelsene du gjør: Lytt til hvordan de høres ut og merk hvor og hvordan den kjennes. Øvelsene nedenfor står i tilfeldig rekkefølge.

### Stemmeøvelser og leker for stemmen

#### "Kua slikker" og annen tungetrim

Slikk tunga rundt munnen, fra vik til vik. Først den ene veien, så den andre. Strekk tunga ut så langt som mulig. Hvem har lengst?! Se om du kan få tunga opp i nesa som kua kan! Dere kan også starte oppvarminga med en "tannpuss" der tunga er tannbørste. På framsida av tennene langs tennene oppe og ned på den ene sida, deretter den andre sida. Deretter på innsida av tennene. Så kommer gurglinga med hodet oppover, åpen munn og slapp tunga og gurglelyd. Til sist er det lov "sprute ut" .

Øvelsene løsner tungerotsspenninger og åpner pusten.

#### "Kjøre gammel bil"

Barna lager en dempet b-r-r-r-r (enten rulle-r eller "leppe-r") som et fritt glissando i et behagelig, fritt toneleie. Motorkassa er nede i magen. Kan gradvis ha større glissando. Fordelen med glissandoøvelser er at man ikke trenger å treffe en bestemt, felles tonehøyde. Denne øvelsen løser spenninger i tungeroten og i strupen og fremmer god pust og god artikulasjon.

#### "Bien summer"

En liten usynlig humle mellom pekefingeren og tommelen, flyr rundt i lufta. Den har en svak, stemt (b-)s-lyd. Dere står i sirkel, og humla lander på skulderen til barnet til venstre. Det barnet hjelper humla å fly videre til neste barn osv. Til slutt kommer humla tilbake til dirigenten. Den kan gjerne fly høyt og lavt.

Øvelsen lærer barna å vente, fokusere på de andre og lage lyd når det er deres tur. Øvelsen stimulerer også en god pust og kontakt med mellomgulvet.

En variant er at alle ligger på ryggen på gulvet, med lukkede øyne. De lager summe-lyd som en mygg. Etter instruksjon fra dirigenten lander myggen på ulike steder på kroppen, venstre stortå, magen, høyre skulder osv. Myggen lander til slutt på pannen midt mellom øynene.

### **"Bie og blomst"**

Barna tenker seg at de tar opp en blomst og snuser dypt inn den deilige loka gjennom nesa (kjenn at nesehulen utvides). Utpust på et svakt f-f-f eller "m-m-m" eller et sukkende, godt "ah".

Så summer en bie ut fra blomsten. Gjenta øvelsene i sammenheng.

Øvelsen kan gjøres slik at lyden sendes i sirkel som øvelsen over. Dere kan også gjøre slik at barna beveger seg rundt i rommet som humler. Når de møter en annen, stopper begge opp og lukter på den andre som en blomst, før de summer videre igjen.

Øvelsen strekker den bløte ganen, stimulerer en god pust og ressonansrommene i hode og strupe.

### **"Japansk dame og julenissen"**

Hvordan ler japanske damer? "Hi-hi-hi" i lyst, nasalt leie. Mens julenissen sier "ho-ho-ho" i dypt, hult leie. Knekten eller luringen sier kanskje "he-he-he" i nasalt mellomleie. Legg gjerne til bevegelser.

Øvelsene trener ansats og vokalplassering.

### **"Hvordan høres hesten ut ...? "**

La barna prøve ulike dyrelyder. Hesten med sine vrinsk i lyst, fallende leie, hønas kakling, hanens gal, hundens voff-voff i mellomleie, kuas mørke mø. Bra med mange dyr i lyst leie. Hvordan høres det ut når det skal høres til neste bergtopp? Når dyret er redd? Utforsk ulike styrkegrader og følelsesuttrykk.

Øvelsene trener ansats, vokalplassering og uttrykk.

### **"Rullegardina" og andre lydfortellinger**

Fortell og barna lager lydene til historien. Lydene står i parantes . Her er en historie fra Gunnel Fagius sin bok "Barn och sång":

"Det er kveld og på tide og legge seg. Jeg må dra ned rullegardinen. (rrrrr - fallende glizando), men ops, der mistet jeg taket og rullegardinene for opp igjen (rrr - raskt opp). Jeg får forsøke igjen (rrrr - ned) (rullegardinen fyker opp og dras ned flere ganger før det endelig lykkes).

Endelig kan jeg sove (zzzzz - snork -zzzz - snork ...)

Plutselig riger vekkeklokka (rrrrr). (Vi gnir oss i øynene, strekker oss, gjesper høyt og tydelig

i et langt og herlig glissando - ahhh!!!)  
(Så kan mannen pusse tennene - se annen øvelse)

Finn gjerne på andre historier:

"En dag jeg var ute og gikk i skogen hørte jeg ...."

### **"Kattemjau"**

Lag myke kattelyder i fritt toneleie, mykt og i langsomt tempo. Kan variere mellom liten katteunge, stor katt, klagende, nysgjerrig, nasalt. Deretter synges vokalene med mest mulig lik klangfarge på m-i-e-æ-a-å-o på angitte toner fra korleder. Det kan være en lang liggetone eller fallende kvint. Syng mykt og svakt.

### **"Berg-og-dal-bane" og "fallskjerm"**

Lag berg-og-dal-bane med lyd. Det kan være et tog, bil eller fly som kjører med o-lyden eller en annen vokal. Dirigenten viser med bevegelser om toget går oppover, bortover eller nedover, fort-sakte. Andre i koret kan også være "togfører" for de andre.

Sangerne kan også forestille seg at de hopper i fallskjerm og langsomt nærmer seg jorden og ser hus, trær og veier komme nærmere. De starter med en lys tone og langsomt glir de nedover med stor plass under seg og tonen. Glissandoøvelser er et godt startpunkt for å finne sangtonen og det er øvelser alle mestrer.

### **Andre glissandoøvelser**

Lag et langsomt, dempet glissando, ovenfra og ned. Alle starter så høyt de kan (behøver ikke være en fast tonehøyde), gli langsomt nedover til de lander på en fast tone, gjerne på vokalen a. Ha med hendene i bevegelsen og vend håndflaten opp på "landingstonen". Gradvis større og større omfang. Veksle på vokalene. Kan også være brr -vvv og andre klingende konsonanter.

Viktig at gjøres svakt, med jevn luftstrøm og at har med den slanke randstemmen nedover. Det gjør ingen ting om sangerne har brudd i registeret, særlig i stemmeskiftet vil - og skal - dette forekomme. Med trening vil det jevne seg ut av seg selv.

### **"Gummistrikken"**

Vi leker at både stemmen og pusten er en gummistrikk som vi skal strekke - forsiktig. Start med lukket munn og høy gane på m-m. Gradvis formes munnen til en o på et svakt crescendo og deretter tilbake til m i et diminuendo. Tonen surrer i panna/bak øynene på en behagelig, lang og svak tone. Pusten strømmer hele tiden, samtidig som vi sparer på den. Etter hvert kan du legge til en i, slik at det blir m-o-i-o-m.

For å få høy gane på en naturlig måte kan det hjelpe å be sangerne legge notene sine på hodet sitt. De kan også tenke seg at notebunken går stadig høyere opp over hodet.

## "Ping-pong-ballen"

Tenk at tonen er en spretten liten ping-pong-ball som du støter fra deg i gulvet eller veggen. Tonen spretter høyt og lavt i fritt toneleie. Synges på korte, dempede staccatotoner, for eksempel bå-bå-bå, nå-nå-nå, hi-hi-hi. Eller finn på noen morsommere ord og lyder. Gjør gjerne bevegelser til.

## "Hermeleken" - lyd og bevegelse

Hermeøvelser er ypperlige for å trene opp gehør, hukommelse og lære seg rytmer, melodier og sanger. Det fins utrolig mange hermeøvelser og det er lett å improvisere fram. Stå i sirkel. Du lager en lyd som de andre hermer. Start gjerne med litt rare og morsomme lyder. Legg til en bevegelse. Etter hver kan de andre forstørre lyden og bevegelsen. Det gå på omgang der alle lager en lyd/bevegelse som de andre hermer. Dette løsner ofte på lattermusklene.

## "Hermeleken" - talesang

La barna herme talesang - det kan være regler, nonsensprat eller improvisert prat. La talesangen veksle mellom ulike leier. Neste gang blir avstanden mindre og tonehøydene mer fikserte. Til slutt blir det en melodilinje å herme.

## "Hermeleken" - rytme

Gå rundt i rommet -eller stå i sirkel - og tramp en grunnpuls. Oppå det klapper du en enkel rytme som de andre hermer. La det bli lengre og lengre sekvenser, men sørg hele tiden for at alle henger med. Du kan også si rytmer eller ord som de hermer. Det kan gå på omgang blant sangerne å lede an.

## "Hermeleken" - melodi

Du synger en tydelig melodisk sekvens, koret hermer. Så synger du en ny sekvens, de hermer. Improvisér gjerne, og lek med ulike klanger og syngemåter. Gjenta samme melodiske sekvens til alle er med. Herming er en effektiv og morsom måte å lære nye sanger på - særlig sekvenser som er litt vanskelig.

Call-and-respons-sanger og ekkosanger er også gode former for hermelek.

## Send en tone

Stå i sirkel. Du holder en tone mellom pekefingeren og tommelen som du sender videre til barnet på din høyre side. Barnet tar i mot med sin hånd og synger samme tone før hun/han sender videre til neste osv.

Etter hvert kan du sende flere toner slik at det blir klanger. En dirigent forteller at hun kurerter en som hadde problemer å treffe tonen på denne måten.



### **Høre tonen**

Syng en tone (i taleleiet). Be sangerne memorere tonen inni seg. Deretter synger de tonen. Øvelsen kan også relateres til sangene dere synger. Gi starttonen (og gjerne akkorden), be alle være stille før de synger tonen sammen samtidig.

Øvelsen er med å trene opp det indre øret, noe som er svært viktig for å treffe ønsket tonehøyde.

### **Syng inni deg**

Syng en enkel og kjent sang. På tegn fra dirigenten opphører sangen, men koret skal fortsette å synge inni seg. På et nytt tegn faller koret inn i sangen igjen. Er vi på samme sted?! Øvelsen er veldig god for gehør og konsentrasjon.

### **"Bevegelse erstatter ord"**

Bruk en enkel sang, f.eks. "Min hatt den har tre kanter"

Bli enige om å være stille på ett bestemt ord og i stedet gjøre en bevegelse. Etter hvert byttes flere og flere ord ut med bevegelse.

### **La melodien vandre**

La melodien vandre rundt i koret på en kjent sang. Hver sanger eller gruppe av sangere synger kun ett ord eller en stavelse, og det gjelder å opprettholde en god flyt i sangen.

## Konsentrasjonsøvelser

**De fleste barn har svært godt utbytte av konsentrasjonsøvelser i løpet av korprøven. La de inngå i oppvarmingen eller som korte avbrekk underveis på øvelsen.**

Det finnes mange gode konsentrasjonsøvelser som også handler om intonasjon, koordinasjon og rytme. Noen av dem står under øvelser for stemmen.

Ikke hold på lenge med hver øvelse, men gi dere mens konsentrasjonen er på topp. Da stimuleres god mestringsfølelse til konsentrasjon, og det blir morsommere å konsentrere seg lengre og lengre.

### Send et håndtrykk

Vi står i sirkel og holder hverandre i hendene. Dirigenten starter med å trykke sidemannen til høyre i hånda. Sidemannen trykk neste osv. Til slutt kommer "trykken" tilbake til dirigenten. Kan utvides med å sende en ny klem når den første har kommet et stykke, osv.

Man kan også utvide ved at håndtrykket skifter retning hvis man trykker to ganger. En avansert variant er å sende et håndtrykk i hver retning. De skal ikke møte hverandre. Da gjelder det å holde styr på hvor håndtrykkene er, og snu i tide.

### Send en tone, en summelyd eller et klapp

Vi står i sirkel. Dirigenten begynner å synge en tone som så sidemannen synger. Deretter sendes den rundt. Kan utvides med flere toner.

Tilsvarende kan gjøres med å sende et klapp eller en enkel rytme. Her kan man øve seg på å holde jevn puls. Øvelsen er god for å trene opp lytteevnen, lære seg å vente på tur og lage lyd når man "skal".

### Huske rekkefølgen

Vi står i sirkel. Dirigenten henvender seg med blikket til en annen i sirkelen og kaster en liten erterpose, liten ball eller lignende til vedkommende. Denne får blikk-kontakt med en annen og kaster posen. Slik gjør man til alle har fått posen og den kommer tilbake til dirigenten. Nå gjelder det å huske hvem man fikk pose fra og hvem man sendte til. For nå gjør man det en gang til, bare litt raskere.

Deretter utvider man til å ha en pose eller ball til. Når den første har kommet godt i gang, kaster dirigenten pose/ball nr 2. Se om dere etter hvert får det til med 3 eller 4 baller/poser.

### Klapp samtidig

Vi står i sirkel. Dirigenten får blikk-kontakt med en annen, og de klapper i hendene samtidig. Den som "fikk" klappet, søker blikk-kontakt med en annen, og de klapper samtidig, osv. Prøv å ha jevn puls Begynn langsomt. Etter hvert kan tempoet økes. det forutsetter at alle er fokuserte og med i samme puls. Et godt råd er å lene seg litt tilbake og puste!

### **Dans-og-frys**

Sett på musikk (eller spill selv). Barna danser og beveger seg. Når musikk stanser, må de fryse bevegelsen. Oppfordre til å danse lavt mot gulvet, strekke seg høyt opp, utforske bevegelsene. Varièr med hvor raskt musikken stanser og hvor raskt den starter igjen.

En variant av denne øvelsen, er at du har en ballong som du kaster opp i luften. Så lenge den er i luften skal de bevege seg, når du holder den i ro, skal de stå stille.

### **"Hvor langt kan vi telle"**

Stå i en sirkel og se ned mot et felles punkt i midten. Dere begynner stille. Nå en har en impuls, sier hun/han "en". Den som har impuls til det sier "to" osv. Hvis noen sier det samtidig, begynner dere forfra igjen. Målet er å telle lengst mulig uten at noen teller i munnen på hverandre.

Bør ikke være flere enn 10-12 i sirkelen. Er dere flere, del dere opp. Øvelsen stimulerer lytting og konsentrasjon.

### **"Trollerilesning"**

Lederen snakker veldig langsomt og med veldig tydelig diksjon. Sangerne skal herme samtidig, simultant. De leser på munnen og bruker selvsagt ørene for å høre hva som sies. Etter hvert kan lederen si et tall langsomt, for så å fortsette med lengre og lengre tall. Til og med en sangtekst kan læres på denne måten.

### **La melodien vandre**

Syng en enkel og kjent sang. Hver sanger eller gruppe av sangere synger kun ett ord eller en stavelse, og det gjelder å opprettholde en god flyt i sangen.

### **"Bevegelse erstatter ord"**

Bruk en enkel sang, f.eks. "Min hatt den har tre kanter"

Bli enige om å være stille på ett bestemt ord og i stedet gjøre en bevegelse. Etter hvert byttes flere og flere ord ut med bevegelse.

## Improøvelser

Her er forslag til en rekke gode improøvelser og leker. De trenger absolutt ikke følges slavisk. Improvisér! Og forhåpentligvis inspirerer de til nye improvisasjoner og leker.

Øvelsene nedenfor er foreslått av Andrea Rydin Berge, Petter Frost Fadnes og Åsne Berre Persen, som igjen har hentet dem fra andre.

### Lag klangteppe

Denne øvelsen fungerer veldig godt for utøvere som ikke har improvisert så mye fra før. Den er lett å gjennomføre, og barrieren for å være med er lav. Øvelsen fungerer også godt som avspenning. Passer for både små og store grupper (5-50 stk).

- Alle i gruppa legger seg på ryggen og lukker øynene. Øynene skal være lukket gjennom hele øvelsen. Det må gjerne være litt mørkt i rommet.
- Du gir beskjed om at man begynner å synge etter fem minutters stillhet. Eneste føring er at det skal være lange toner. Det trenger ikke å være samme tonen eller harmonier i forhold til de andre.
- Etter om lag fem minutter i stillhet begynner en eller annen å synge. Det er ikke bestemt hvem, men etter vedkommende har startet vil resten av gruppa også bli med. Dette vil danne ulike klangtepper.
- Målet er å bruke ørene og lytte til musikken som man skaper sammen i gruppa.
- Ingen gir tegn eller bestemmer når øvelsen/stykket er ferdig. Øvelsen er over når stillheten har senket seg.

### Lydlandskap og filmlyd i "surround"

Dette er en øvelse som kan gjøres i utallige varianter, og for mange kan den være en stor lytteopplevelse.

Man deler koret opp i grupper. Det kan være i to-tre store grupper (10-20 personer i hver) eller flere mindre grupper (5-6 i hver gruppe).

Hver gruppe får i oppgave å skape et lydlandskap eller lydbilde. En enkel oppgave kan være å lage regnværsllyder, skape stemning i en sommerskog eller ute ved sjøen. Mer avansert oppgaver kan være å lage lyder knyttet til en filmsjanger (western, krim, romanse, komedie osv.) eller en historie de selv dikter opp.

En gruppe framfører, mens de andre lytter med øynene igjen. Det fungerer veldig fint om de som lytter sitter i midten og får "surround-lyd". Og så kan de gjerne gjette hva det er de hører. En grei start kan være å lage lyd med stemmen, men øvelsen kan gjerne gjøres med andre lydkilder (kroppen, en bøtte med vann ...)

Det gruppene raskt vil oppleve er at det lett blir lydkaos. De som lager lyd må virkelig lytte til de andre i gruppa. Hvilke lyder trengs for å fylle ut bildet?



Det er også fint å tenke seg at det hele har en start, et høydepunkt og en avslutning. Særlig når man begynner med historier og filmlyder, vil man oppdage hvor viktig det er med timing, hvor lyden kommer fra og at handlingsforløpet følges opp. Men den beste måten å lære det på, er å utforske det!

Litt avhengig av oppgaven, kan det være greit med 15-30 minutters forberedelse. Det skal ikke være lengre enn at det hele forblir forholdsvis spontant.

## **Dialogimprovisasjon**

Dialogbegrepet blir ofte trukket frem som en metafor for kommunikasjonen som foregår i improvisasjon.

Denne øvelsen er fin å bruke for å konkretisere sammenhengen mellom den dagligdagse improvisasjonen (som en samtale) og improvisasjonen som oppstår mellom to musikere (som en duo). Øvelsen passer for mindre grupper (5-10).

- Alle i gruppa setter seg på stoler, i en ring.
- En i gruppa begynner å " snakke med " sidemannen, men uten å bruke et kjent språk. Man kan også sette føringer på hvordan det er "lov" å snakke. Eks: bare med pustelyder, kun med lukket munn, osv. Eller " samtaleemner": utroskap, fotball, flørting osv.
- Vedkommende som blir " snakket til", blir med i samtalen og det oppstår en kommunikasjon mellom de to. Ofte oppstår det mange komiske situasjoner, men her gjelder det å holde maska!
- Etter at samtalen er over (dette bestemmes av de to som snakker med hverandre), er det personen som ble snakket til først, som nå henvender seg til sin nye sidemann. En ny samtale oppstår.
- Øvelsen fortsetter med klokka slik at alle har blitt snakket til og selv har startet en ny samtale.
- Etter noen runder bygget på den menneskelige samtale kan man ta øvelsen et seg videre mot å skape musikk i duo form. Det kan være at en begynner med en tone eller en rytme - et lite mønster, og så faller den andre inn. Det kan være med en kontrast, en gjentakelse, videreføring av "historien" eller...
- Man kan gjerne diskutere i gruppa: Er det enkelte mønstre som gjentar seg når man kommuniserer på denne måten? Spiller videre på en historie, uenig/enig, kontrast, ny historie osv.? Kan disse mønstrene også overføres til duo sang?
- Om ønskelig kan man ha flere runder.
- En morsom vri på avslutningen av øvelsen, er å plukke ut tre sangere som har lyst til å prøve dette i trio. Man bestemmer hvem i trioen som starter, og deretter er det fritt frem. Resten av gruppa skal oppservere og finne ut hvilke "løsninger" trioen har valgt (Hvem synger på samme idè, når skjer det noe nytt, hva var kontrasten, når var det solo, duo, trio osv.)

## "Tegne partitur"

Også en øvelse som finnes i utallige varianter. Man kan få barna til å "tegne" et partitur som de så framfører. Det kan være en enkel tegning på tavla eller en mer omfattende tegning. Det kan være med symboler for lyse, mørke, kratige, svake toner osv eller det kan være mer fritt der de selv må "tolke" bildet over til sine lyduttrykk.

Når det skal framføres, kan dirigenten eller en av sangerne stå foran tegningen og markere hvor i "partituret" vi er. Man kan også gjøre det helt fritt, men det krever en del trening. Hvis man vil gå et hakk videre, kan man ta opp stykket og spille det for koret. De kan få i oppgave å høre sin egen stemme og høre på helheten. Hva likte de best? Hva synes de fungerte bra? Og så kan de gjøre det igjen - enten med det samme partituret eller med å lage et nytt. Dette er med å trene opp lytte- og skaperevnen.

Man kan også bruke et allerede malt bilde fra avisa eller abstrakt kunst - som koret setter lyd til. Assosierer vi likt eller ulikt?

Lurt å starte enkelt!

En variant er at dirigenten eller en sanger står foran gruppa og med hendene eller hele kroppen lager bevegelser som koret skal lage lyd til. Beveger hånda seg høyt opp er den en lys tone, langt nede - en mørk tone osv.

## "Dirigentleken"

En person tar på seg å lede leken, og fungerer som en slags "dirigent" (kjole og hvitt er valgfritt). Dirigenten kan vifte med armer og bein (f.eks. armene i været = syng høyt, ned mot gulvet = syng lavt), eller en kan lage noen store billedkort som styrer musikken (bil = motorlydmusikk, fugler = fuglekvisper), eller dirigenten kan spille/synge/klappe melodier og rytmer som barna skal imitere.

Det som ofte blir morsomt er når en forsøker seg på flere av disse teknikkene på en gang, gjerne hvor barna er delt opp i grupper og gjør forskjellige ting (plutselig har man skapt et helt symfonisk verk: motorlyd + klappe veldig fort + bølgeskvulping).

## Hermeleken

Imitasjon er gøy. Bare fantasien setter grenser for hva dere kan gjøre mer herming. Hva med en musikalsk versjon av hviskeleken? Eller at en gruppe imiterer den andre og omvendt. Man kan også gjøre slik at en person lager en lyd og en bevegelse som de andre hermer og forstørker. Dette kan gå på omgang og framkaller gjerne mye latter. Stå gjerne i sirkel. Dere kan også herme rytmer, melodiske snutter, klanger, talesang, nonsense-prat.