

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.