

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 luka 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, hønans 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"

"Kattmjau"

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.

"Gummistrikk"

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 tonehøyden 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.