

# ENERGI OG FOKUS

## Øvelser til arbejdet med energi og fokus

### KROP

#### **Ryst med lyd**

Gå i vrimmel og ryst alle kropsdele hver for sig. Sæt lyde på og husk både at komme i dybden og i højden.

#### **Creme**

Smør fiktiv creme på kroppen og massér alle kropsdele. "Guml" evt. på et mmmm imens.

#### **Gnide håndflader**

Gnid håndfladerne mod hinanden med let strakte arme og fortsæt med at gnide (lave varme) mens I fører hænderne rundt i en stor cirkel foran kroppen.

*Udbytte: kropsbevidsthed, opvarmning, rumfornemmelse og stemmebevidsthed.*

### STATUER

Løb eller gå rundt i vrimmel. Vælg et antal stillinger, som I kan lave et "frys" på. (Fx 1: ned på hug, 2: op på tæer, osv.), og skift mellem numrene. Lad evt. en elev være den, der leder (råber tal op).

### VIDEO

*Udbytte: Indtage rummet, komme i gang, vække kroppen, kreativitet, have det sjovt, parathed, balance, koncentration, fællesskab, ansvar og skiftende lederskab.*

## **SPEJLBILLEDER**

### **Sammen 2 og 2.**

Den ene styrer bevægelserne, og den anden spejler. Brug langsomme bevægelser og gør din makker god.

Udvid evt. med forskellige "benspænd" som fx staccato/legato bevægelser, store og små bevægelser osv.

### **"Vi er én"**

Deltagerne er sammen 2 og 2, stiller sig med armene om skuldrene på hinanden. Nu danner hvert par ét menneske (den ene er venstre side og den anden højre). Dirigenten viser de bevægelser, der skal spejles. Lav gerne krydsbevægelser, hvor højre arm f.eks klør venstre ben – det er sjovt at spejle, og man kommer hinanden ved. Prøv også at klappe – det kræver godt samarbejde og koordinering af deltagerne.

*Udbytte: samarbejde, fokus, opmærksomhed, egen og andres rolle, skiftende lederskab og have det sjovt.*

## **RYTME OG STEMME**

### **Send klap og tramp i kreds.**

I rundkreds sendes et klap/tramp rundt i roligt tempo uden fast puls. Når man har modtaget et klap, og skal sende det videre, er det vigtigt at have øjenkontakt og have overkroppen vendt mod den som skal modtage klappet. Vær tydelig.

Når det kører godt, kan øvelsen udvides med muligheden for at skifte retning. Det gøres ved 2 klap – husk at have øjenkontakt og overkroppen vendt mod den som skal modtage de 2 klap – dvs. den du lige har fået klappet fra. Prøv også med en fast puls i øvelsen og sæt langsomt tempoet op. Udviklingsmuligheder: fast puls, hurtigt tempo, skift retning. Send et klap afsted. To klap skifter retning. Flere klap rundt samtidig.

Klap på samme tid: I rundkreds skal man to og to klappe på samme tid, vende sig om til den næste, klappe på samme tid osv.

*Udbytte: Fokus, koncentration, energi, puls og samarbejde.*

### **Ostinatlagkage/improbold**

Improvisationsøvelse i kreds.

Alle står i rundkreds og tænker over en lyd de vil sige. Nu begynder 1. runde, hvor hver enkelt elev siger sin personlige lyd på skift i kredsen. Ved hver lyd, leges at man har en bold i hænderne. Den kan rystes, dribles med, kastes op i luften osv. Gentag evt. og lad eleverne finde på nye lyde.

I næste runde begynder den første elev, men bliver nu ved med at gentage sin lyd, mens de andre på skift lægger deres lyde ovenpå – som en stor lyd-lagkage med mange lag. Få eleverne til at lytte til det samlede lydbillede og finde på nye lyde, hvis der f.eks. mangler høje lyde, lyde som falder anderledes i perioden end de andre, lange lyde, korte lyde eller rytmelyde. Målet er, at alle lytter til hinanden og får lyd-lagkagen til at blive så flot og varieret som muligt.

Vælg evt. en dirigent, som står i midten af cirklen, og kan ”slukke og tænde” for dele af cirklen. Lyden forandres øjeblikkeligt, og der kan leges og eksperimenteres med udtrykket.

*Udbytte: Improvisation, leg med stemmen, lytte til hinanden, flerstemmighed, skiftende lederskab og musikalsk skaben.*

### **Circle Shadow** (til de større børn)

Stå i rundkreds som en kø (næse mod nakke) to og to. Læreren sender nu en lyd, tone, rytme, solfategn eller lille melodistump rundt i rundkredsen. Når modtageren af lyden er sikker i den, vender vedkommende sig om og giver lyden videre til den der står bagved. Sådan fortsætter det hele vejen rundt. Læreren sætter flere lyde i gang efterhånden som den første lyd er kommet lidt på vej. På den måde laves en lydimpromvisation. Lad evt. en elev være den der sætter lydene i gang.

*Udbytte: koncentration, flerstemmighed, samarbejde, ansvar, evt. pulstræning, og intonation.*

### **Rytmekreds.**

Stå i rundkreds og lav fælles slavetrin i rolig puls. Én efter én vælger eleverne nu et slag at klappe på, og gentager dette (valgfrit på enten 1-4.). Lyt efter, at ikke alle klappe på samme tid. Sørg for at supplere det samlede lydbillede. Begynd nu forfra, og lad eleverne klappe 2 slag eller en lille rytme, som de så gentager mens de andre lægger deres rytmer ovenpå. Eller del eleverne i små grupper og lad én i hver gruppe bestemme rytmen, som alle i gruppen skal klappe.

Øvelsen kan også udvides til at indeholde tramp eller lyde med stemmen og grundpulsens varieres.

*Udbytte: pulstræning, koordination, musikalsk skaben, lytte til hinanden og samarbejde*

### **Navneleg m. lyd og bevægelse.**

Alle står i rundkreds. Læreren laver en improviseret lyd over sit navn med tilhørende bevægelse, og bliver stående i sin slutpositur. Eleverne imiterer samtidigt og præcist med stemme og krop og bliver ligeledes stående i slutpositionen. Alt efter elevernes mod, kan læreren fortsætte med at lave nye lyde med bevægelser et par gange, indtil eleverne er trygge ved at skulle improvisere selv. Inden eleverne selv skal til at improvisere, kan man aftale en 'vikar' (en planlagt lyd og bevægelse), som man kan bruge, hvis man ikke kan finde på noget selv.

Er det svært at finde på, er det tit fordi der er for mange muligheder. Hjælp dem ved at lave begrænsninger – f.eks. piano, forte, højt, dybt, glad, trist – find selv på. Husk, at alle lyde er lige gode.

Hvis eleverne skal udfordres yderligere, kan man aftale at lydene skal være kontrasterende – dvs. hver anden er piano, hver anden forte.

Legato/staccato, højt/dybt glad/trist, osv.

*Udbytte: musikalsk skaben, improvisation, stemmebevidsthed, kropsbevidsthed og solo/tutti.*

## Hejsa alle sammen.

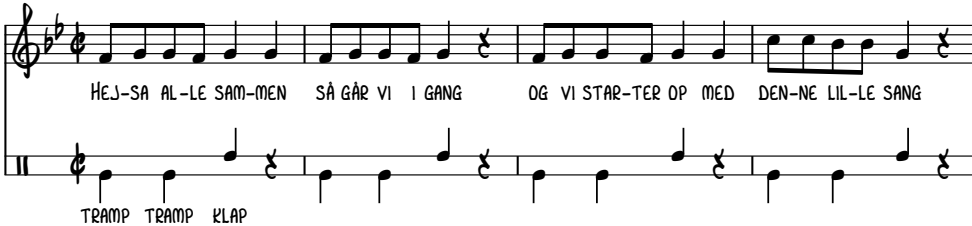
Stå i rundkreds og hold Queens "We will rock you"-rytme i hænder og fødder. Syng sangen som noteret her. Bodypercussion-breaket kan bruges som variation mellem overgangen – f.eks. efter hver 4. elev. Dirigenten giver tegn til breaket.

*Udbytte: Puls- og rytmetræning, koordination, solo/tutti og lær hinandens navne.*

## HEJSA ALLE SAMMEN

URENDT DK. OVERSÆTTELSE  
(WE WILL ROCK YOU - QUEEN)

**A**




HEJ-SA AL-LE SAM-MEN SÅ GÅR VI I GANG OG VI STAR-TER OP MED DEN-NE LIL-LE SANG

TRAMP TRAMP KLAP

**B**

5



(DEN ENKELTE ELEV) (RESTEN SVARER)

VI SIR' HEJ TIL PE - TER (PE - TER)

SIDSTE GANG: AL - LE AL - LE

### Beskrivelse og metode

Dan en rundkreds på gulvet og start med at lære eleverne tekst og melodi ved imitation to takter ad gangen. Det kan evt. være en fordel først at fokusere på at lære rytmen og dernæst melodien. Prøv at køre et par runder med forskellige elevnavne, så sangen rammesættes

Herefter indøves bevægelsesmønsteret - brug gerne god tid på at få automatiseret dette og fokuser på at holde et stabilt tempo.

Til sidst prøves hele sangen - start gerne med fire el. otte takters intro kun med bevægelsesmønsteret.

### Variationer

Varier gerne i både tonalitet og dynamik.

Der kan efter hver omgang indsættes improvisation og imitation, hvor den enkelte elev klapper en rytme, som resten gentager - evt. to gange over i alt fire takter.

Der kan evt. indlæres en lettere overstemme på b-stykke i form af parallelle tertser.

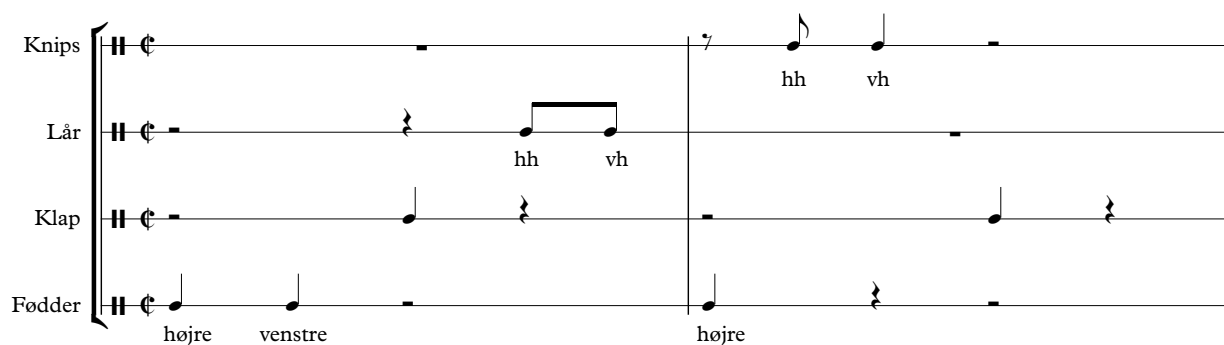
### Læring

Trods sangens begrænsede tonemateriale giver den en fornemmelse for mol-tonalitet.

Ligeledes sætter den fokus på call-repons, puls- og periodefornemmelse og dynamisk forståelse.

## Bodypercussion-break

(F.eks. til "Hejsa alle sammen")



The musical score is written in 4/4 time and consists of four staves: Knips, Lår, Klap, and Fødder. The score is divided into two measures by a vertical bar line. The first measure contains rhythmic notation for each staff, and the second measure contains vocal-like notation with syllables 'hh' and 'vh'.

Staff	Measure 1	Measure 2
Knips	Quarter rest	Quarter note (hh), Quarter note (vh)
Lår	Quarter rest, Quarter note (hh), Quarter note (vh)	Quarter rest
Klap	Quarter note, Quarter note, Quarter rest, Quarter note	Quarter rest, Quarter note, Quarter note, Quarter rest
Fødder	Quarter note (højre), Quarter note (venstre), Quarter rest, Quarter note	Quarter note (højre), Quarter note, Quarter rest, Quarter note