

STEMMETRÆNING PÅ HOLD

KROPPEN

Krop og holdning er med til at forme stemmen som instrument. Særligt når vi synger har holdningen stor betydning for stemmen. Det er afgørende, at du bruger kroppen så den støtter sangen og hjælper til at udnytte din stemme bedst muligt. Kropsbevidsthed og god holdning er udgangspunktet for en sund og velfungerende stemme.

Øvelser til sangerholdning

Den gode arbejdsstilling

Når du sidder: Sid godt på stolen, begge fødder på gulvet, lang mave, lang ryg, tænk 'ingen folder i blusen og en kongekrone på hovedet'.

Når du står: Stå godt på begge fødder med god kontakt til gulvet. Tænk ryggen lang og en kongekrone på hovedet.

Udbytte: kropsbevidsthed, plads til vejtrækning og støtte.

Modellér hinanden

Gå sammen 2 og 2 og modeller hinanden. Start fra "slatten" og flyt kropsdele til den gode arbejdsstilling.

Udbytte: kropsbevidsthed og samarbejde.

Kogt/ukogt spaghetti

Gå i vrimmel. Skift mellem kommandoerne "kogt spaghetti" (slatten) og "ukogt spaghetti" (helt rank og stiv i kroppen). Skift mellem de to yderpunkter og slut af med at finde balancen, den gode krop, som hverken er stiv eller slatten. Brug evt. musik til at gå til.

Udbytte: rum- og retningsfornemmelse og kropsbevidsthed.

Øvelser til kropsbevidsthed

Navneleg med improviseret lyd og bevægelse

Alle står i rundkreds. Læreren laver en improviseret lyd med tilhørende bevægelse, og bliver stående i sin slutpositur. Eleverne imiterer samtidigt og præcist 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.

Er det svært at finde på, er det tit fordi der er for mange muligheder. Begynd evt. med at lave lyde over eget navn, og når de er trygge ved det, kan rammerne udvides. 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. Husk, at alle lyde er lige gode. Hvis eleverne skal udfordres yderligere, kan man aftale at lydene skal være kontrasterende – piano/forte, legato/staccato eller højt og dybt.

Udbytte: opvarmning af stemme og krop, stemme- og kropsbevidsthed, improvisation/ imitation, udtryksmuligheder, solo.

Badebold

Placer dine arme ud foran kroppen, som om du holder en kæmpe stor badebold. Syng med denne kropsholdning.

Udbytte: hjælp til udvidelse af brystkassen, udnyttelse af resonansrum, åbne op, skabe bredde og større klang.

Harley Davidson

Gå ned i knæ og placer armene højt ud fra kroppen, som om du sidder på en Harley Davidson-motorcykel. Syng med denne kropsholdning.

Udbytte: støtte, udligning af lændesvaj, øget energi og grounding, som giver en mere fyldig klang.

LUFTEN

Vejrtrækning er for mange en ubevidst proces, men når vi synger, er vi nødt til at blive bevidste om, hvordan vi bruger vores luft. Luften er stemmens primære hjælper. Når vi synger, skal vi økonomisere med luften, så det hele ikke strømmer ud på én gang.

Ved indånding spændes og sænkes mellemgulvet og brystkassen udvides hele vejen rundt. Det er denne udvidelse, vi gerne vil holde længst muligt, når vi synger. Samtidig skubber det spændte mellemgulv til mavens indhold (tarmene), hvilket får maven til at bule ud. Ved udånding bruger vi bevægelsen "navlen-ind-mod-rygsøjlen" til at skabe et godt åndedrætsflow.

Når vi synger med børn, skal vi primært have fokus på at holde et godt åndedrætsflow.

Øvelser til åndedræt

Beat boxing: PTKT

Sig konsonanternes lyde, ikke deres navn, i en fast puls: p, t, k, t. Få eleverne til at "spytte" teksten energisk ud, så deres krop bliver aktiveret. Lav et meget kort slip mellem hver lyd, så lydene bliver staccato/robot-agtige.

Udbytte: Vi får aktiveret og bliver bevidst om de muskler, som vi skal bruge for at få luften ud af kroppen (bl.a. de lige og skrå mavemuskler). Derudover er det sjovt og sejt at beatbokse.

Bilen: læbe- og tungerul

Sig som en bil på Brrr (læberul) eller Drrr (tungerul). Fx skalatrin, køre op og ned af bakker eller "gør, hvad min hånd viser".

Udbytte: Læberul er godt i begyndelsen af stemmeopvarmningen, Læberul eller tungerul er også godt at øve de lyse toner med (glidetur op til de høje toner), da det er meget skånsomt for stemmen.

Dufte til... - blomst, hundelort, find selv på

"Pluk en blomst" og snus til den – træk vejret ind gennem næsen, og gør plads i mundhulen til at al den dejlige duft (ganesejlet hæver sig derved). Hold den dejlige åbne fornemmelse og suk ud på forskellige vokaler (ah, ih, uh...) i skiftende tonehøjder og dejlige glissader.

Udbytte: En åben klang og sundt åndedrætsflow.

Sugerør:

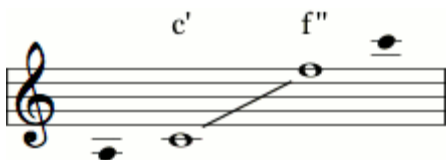
Træk vejret ind gennem munden, ligesom hvis du skulle suge noget op igennem et tyndt sugerør. Sørg for, at vejtrækningen får maven til at udvide sig og skuldrene bliver nede. Udånding laves på et langt 'ssh'. Sørg for at udåndingen foregår med bevægelsen "navlen-ind-mod- rygsojlen".

Udbytte: Hjælper til balance mellem ud- og indånding og en god placering af indånding.

STEMMEN

Det er af afgørende betydning for børns udvikling af stemmen, at de præsenteres for sund stemmebrug. Børn skal kunne udtrykke sig frit og varieret uden at gøre skade på stemmen.

Børns stemmebånd er kortere, og derfor klinger de højere/lysere end voksnes. Sangene skal lægges i børnenes toneleje, som ligger mellem Bb under nøglehuls-c og op til e eller f.



Mænd: Mandestemmen klinger en oktav dybere end barnestemmen. Det kan forvirre børnene. For at støtte dem, kan du spille deres melodistemme på klaveret, så de på den måde hører tonerne i deres leje.

Når du synger for, så bliv i dit eget stemmeleje og syng med al den energi og fylde din mandestemme har. Undgå at ændre stemmen for at hjælpe børnene til at finde deres leje. Børn imiterer både din stemme og din krop, så det sundeste og smukkeste resultat kommer af, at du synger så naturligt som muligt.

Øvelser til stemmen

Sæbebobler

Form en sæbeboble med hænderne nedefra og op og ned igen, samtidig med at du synger et glissando på ju eller fu, som følger hændernes bevægelser. Lav sæbeboblerne (bevægelserne) i forskellige størrelser og kom derved omkring i stemmen.

Udbytte: Smidig stemme, mindske registerskift (knæk i stemmen) og udvidelse af ambitus (højt og dybt).

Syng med varieret klang

Vælg en sang, som eleverne kender godt – f.eks. ABC- sangen, og syng den med forskelligt stemmebrug ud fra associationer:

Instrumenter: Fløjte (du du), rockguitar (daown), harpe (pling pling), cello (la la)

Figurer: Engel, robot, heks, operasanger

Følelser: Glad, sur, ked af det, genert

Musikalske parametre: piano/forte, legato/staccato osv.

Skift flere gange i løbet af sangen ved at vise med kroppen hvilken måde de skal bruge stemmen på (spil på guitar, ked af det, mm.)

Udbytte: Bevidsthed om de mange udtryksmuligheder de har i deres stemme, og at de selv kan vælge hvilken klang de vil bruge. Den erfaring er god at have, når de skal arbejde med udtrykket i en sang.

Priksang (staccato)

Prik ud i luften på alle stavelser i sangen.

Udbytte: Præcision, klang, intonation og rytme.

Tovtrækning (legato)

Træk et fiktivt tov ind mod navlen. Hav fornemmelsen af, at der står en og trækker i den anden ende af tovet. Et "træk" skal være 1 linje. Dvs. en sang på 4 linjer har 4 træk.

Udbytte: støtte, jævn luftstrøm og bevidsthed om længden på frasen.

TANKE

Hvad har sangen på hjerte?

Når vi arbejder med billeder i sangens univers og sætter ord på hvilke følelser den beskriver, arbejder med sangens "farver", sangens "humør", så sender hjernen besked til resten af kroppen, åndedrættet og stemmen om at reagere på lige præcis den energi. På den måde kan vi ved tankens kraft træne vores stemme til større spontanitet og udtryksbredde. Det er en stor hjælp for stemmen!

Det "rigtige" billede indstiller kroppen og forbereder stemmens ansats, så klang, energi og udtryk går op i en højere enhed.

Ideelt set hjælper din mentale indstilling på én gang med at udligne uhensigtsmæssige balancer i holdning, åndedræt og stemmelæber OG til få det rigtige udtryk i sangen.

Øvelser til tanke / indstilling

Syng ud fra en følelse/stemning

Prøv at synge ud fra en følelse (glad, trist, vred, forelsket...) eller forskellige figurer (told, engel, skrap politimand eller lign). Snak derefter om hvilke(n) følelse eller figur der passer bedst til sangens tekstlige udtryk. Måske skifter sangen udtryk undervejs? Bliv enige om hvilket udtryk I vil give sangen og synge den igen – gerne med en krop, som også udtrykker den eller de følelser eller figurer I har valgt.

Udbytte: Stemmebevidsthed, musikalsk udtryk, tekstarbejde, fortolkning og leg.

Spørg ind til børnenes oplevelser/billeder af sangen, tal om svære ord, sig dem mange gange, "smag" på dem.

Sæt gang i fantasien ved at lade dem forestille sig en tegnefilm af sangen, hvor alt er muligt. Er det dag, nat, sommer, vinter, sol, regn, indenfor, udenfor, er man alene eller sammen med andre, tænker man højt eller taler man direkte til andre? Hvilke farver har denne scene i tegnefilmen? Hvor gammel er den, der synger? Osv.

Udbytte: Tekstarbejde, kreative læreprocesser, musikalsk bevidsthed, fortolkning.

Stumsang

Syng sangen igennem, men stop lyden og sæt den i gang igen ind imellem: Vis et stop-tegn med hånden, når de ikke skal synge mere – men fortæl dem, at melodien skal flyde videre inde i deres hoveder – stumt. Sæt dem i gang igen – nu skal de synge videre på sangen. I begyndelsen laves skiftene, så de passer til frasernes afslutning og begyndelse, men efterhånden, kan man stoppe og starte midt i fraserne.

Hvis I har en sang med fagter til, så lav evt. et vers stumt, men lad fagterne fortsætte.

Udbytte: indre gehør, intonation, opmærksomhed, fokus, billeddannelse.

LØSNINGER PÅ TYPISKE PROBLEMSTILLINGER

Børnene synger med råbestemmer

Det kan være tegn på usund kompression.

1. Bed børnene synge med deres bløde stemmer
2. Bed børnene synge med deres varme stemmer

Børnene synger ikke nok med

1. Er de sikre i sangen? Tjek op på din indstudering.
2. Vend tilbage til tanken, og sæt fantasien i gang ved at stille gode spørgsmål og få dem til at tage stilling til det de synger om.

Børnene kan ikke komme op på de høje toner

1. Ofte hjælper det at lave en nedadgående eller bredde-og fyldebevægelser, for at gøre de høje toner lettere tilgængelige. F.eks at brede armene ud om en stor badebold, og derved åbne brystkassen. Eller gå ned i knæene på de høje toner. Prøv også "Harley Davidson"- øvelsen.
2. Lad som om du sætter en knappenål i navlen lige inden toptonen.

Børnene synger urent

1. Husk at børnene klinger bedst mellem Bb under nøglehuls-c og op til e eller f.
2. Bed børnene om at lytte godt, og tæl evt. for på starttonen.
3. Arbejd med associationer, der kan afhjælpe spændinger - fx syng som engle, fin dame, spøgelse.
4. Arbejd med solfa.

Børnene synger ujævnt

Det kan være tegn på en uensartet luftstrøm

1. Arbejd med legatosang - fx tovtrækningsøvelsen.
2. 'Spille på violin' mens man synger.

HUSKELISTE TIL LÆREREN

- Vær en tydelig forgangs(WO)mand
- Dine elever imiterer dig
- Tag øvelserne på dig
- Den udstråling og energi du selv har, er den, du smitter dine elever med
- Når du laver stemmearbejde med A-lyde, skal det være et klart åbent A (Arne) i modsætning til et fladt lukket A (Ane)
- Husk, at hvis det gør ondt eller vi bliver hæse, når vi synger, så gør vi noget forkert.
- Når du kan høre, at børnene slider på deres stemmer, må du gerne korrigere dem - du kan f.eks. sige: Husk, at synge med de bløde stemmer.

FÆLLES MÅL

1. - 2. Klassestrin

Sangteknik: Eleverne skal styrke deres sikkerhed i intonation og bevidsthed om egen stemme. Fællessangen skal fortrinsvis foregå uakkompagneret eller med diskret akkompagnement. Sangene skal synges i et passende lyst stemmeleje afpasset efter deres karakter, og eleverne opfordres jævnlige til at synge små solistiske passager. Elevernes intonation styrkes gennem arbejde med vekselsang og ekkosang.

Det er væsentligt, at eleverne får positive erfaringer med det at synge. Eleverne skal desuden lære at synge efter musikalske anvisninger. Det er vigtigt for elevernes stemmebevidsthed, at de udfolder sig kreativt, legende og eksperimenterende med stemmens mangfoldige udtryksmuligheder. Eleverne skal eksperimentere med stemmen med udgangspunkt i forskellige karakterer. Stemmens udtryksmuligheder udfordres også ved at lære eleverne at synge på forskellige måder. Det kan eksempelvis være dybt/højt, svagt/ kraftigt, inderligt/udtryksfuldt eller fint/groft.

Improvisation: Eleverne skal lære at arbejde med improvisation i skabende processer. Improvisation handler om at skabe et musikalsk produkt af øjeblikkets inspiration og med anvendelse af fri fantasi, men det skal dog foregå indenfor klart udstukne rammer med begrænsede valgmuligheder.

3. - 4. Klassestrin

Sangteknik: Eleverne skal arbejde med at udvikle en god intonation, og de skal arbejde med at udvide stemmens ambitus (toneomfang) samt bruge kroppen hensigtsmæssigt til støtte for sangstemmen. Eleverne skal lære, at sange alt efter deres karakter fordrer forskellig stemmekvalitet, udtryk og sangstil.

Improvisation: Improvisation foregår fortsat med stemme.

5. - 6. Klassestrin

Sangteknik: Eleverne skal fortsat videreudvikle egne stemmer og udtryk. Eleverne skal desuden lære at synge i mikrofon, hvilket kan foregå både solistisk og i grupper. I undervisningen arbejdes fortsat med vokal enstemmighed. Undervisningen tilrettelægges, så eleverne kan afprøve forskellige sang- og klangidealer.