

”Musik med afstand - Det musikalske fællesskab” - Stemmer i overgang

Både drenge- og pigestemmer forandrer sig i puberteten. For drengenes vedkommende kan det starte allerede omkring 5. klassetrin, for pigerne typisk senere og ikke så markant. Det er meget forskelligt, hvor ramt man bliver, og hvor lang tid der går, før stemmen er faldet på plads i sit nye stemmeleje, men det er ikke ualmindeligt, at det tager 4-5 år.

For drengene starter det som regel med, at de øverste toner svigter. Så kommer knækket i mellemelejet sammen med en mørkere klang, og efterhånden som stemmen bliver dybere, reduceres stemmens omfang, og man kan få besvær med at intonere rent. Herefter bliver stemmen faktisk dybere, end den ender med at være, når udviklingen er færdig. Nogle kommer til at snøvle, fordi svælget udvides, og den bløde gane i en periode er for kort. I den sidste fase vil stemmen fortsat være svag, og man skal være opmærksom på ikke at få stemmen overbelastet, så der opstår halsspændinger.

En overgangsstemme er som regel svag og bliver hurtigere hæs og træt. Det skyldes, at stemmelæberne hæver pga. hormoner og blodtilstrømning, så stemmeklangen vil være svag og fattig på overtoner. Samtidig vil de fleste stemmer være utætte i stemmelukket, så drengene har brug for meget mere luft, når de synger. I nogle sange er der måske brug for at trække vejr efter hver takt.

I videoen til dette materiale får du eksempler på øvelser, som er gode og relevante, når du skal arbejde med sang med stemmer i overgang. Øvelserne præsenteres ud fra de tre parametre 'holdning', 'luft' og 'stemme'.



Øvelser fra videoen:

Holdning:

Luft gennem knyttet hånd

Knyt den ene hånd løst, som hvis du skulle holde om en blyant. Luften suges ind gennem den knyttede hånd; en dyb vejtrækning helt ned i maven og med så meget luft som muligt. Lad luften blive i lungerne et øjeblik, og mærk hvordan luften presser mod ribbenene. Slip herefter luften ud igen, mens I opretholder en stabil holdning i overkroppen, så I ikke falder sammen under luftslippet.

Stræk til siden

Stræk den ene arm over hovedet og over til modsatte side, så I får et godt stræk på siden af overkroppen. Klap gerne lidt på ribbenene i den udstrakte side, så I får ”skilt ribbenene ad”. Bid jer blødt i underlæben med de øverste fortænder og træk vejret ind gennem tænderne. Hold vejret et øjeblik og forestil jer nu, at luften i udåndingen presses ud mellem ribbenene. Gentag til den anden side.

Åbn munden

Vha. ekko-metoden, hvor du peger på dig selv, når eleverne skal lytte til dig, og peger ud mod eleverne, når de skal gentage, leger I med lyde, der åbner godt op i mund og svælg. Det kan f.eks. være på et ”Yee-har” eller et ”Ju-bii”. Brug ord på to stavelser og gerne med stor forskel i mundindstillingen på de to vokaler (’Yee’ sidder i kinderne, ’har’ kræver en stor, åbnet mund).



Luft:

Beatbox: P-T-K-T

Gør det sjovt at arbejde med luft og støtte ved at beatboxe på konsonanter som f.eks. P, T og K. Læg hånden på maven over navlen, og mærk hvordan maven hopper, og støtten arbejder, når I lægger energi i lydene.

Lad eleverne lave et fedt beat – måske nogle i forvejen kan noget? Kan I få en lille battle ud af det?

Messe på tone

Især for elever, der døjer med knæk i mellemstemmelejet, kan det være godt at arbejde med luftflow, der i nogle tilfælde kan afhjælpe problemet. Bed eleverne om at sige deres fulde navn, skole og klasse. Bed dem derefter om at sige hele sætningen på samme tone og i en uafbrudt luftstrøm. Prøv gerne på flere toner, men hold det i et afslappet taletoneleje.

Stemme:

Hvor klinger sammen

Når stemmen går fra drengestemme til mandestemme, flytter klangen fra kranietets hulrum til brystet. Læg hånden på brystkassen og tal kort med sidemanden. De, hvis stemme har ændret sig, vil mærke en summen i brystkassen, når de taler.



Stemmelege

Stavelser, der starter på konsonanter som p, b, f og s, kan hjælpe stemmen til at få kontakt til randregistret. Det er især godt for piger, hvis stemmer også ændrer sig, og som har en tendens til gerne at ville synge dybt. Brug derfor stavelser i ekko-stemmelege som ”pu-pu-pu”, ”fy-fy-fy”, ”si-si-si” osv.

Sørg også gerne for at have nogle stemmelege med som f.eks. at sige som julemanden på et ”ho-ho-ho”, så drengene får mulighed for at afprøve deres nye, dybe stemme.

Sang på vokaler

Arbejd med stemmens klang ved at synge på vokaler. For drengestemmer i overgang er det godt at synge på ’O’ (som i Ole) og på sange med en ambitus over få toner, f.eks. 5 toner.

Tips og idéer:

Dybe bas-ostinater

Når I synger sammen, så syng gerne arrangementer med et dybt bas-ostinat, som drengene, hvis stemmer er gået i overgang, kan samles om.

Ambitus

Syng sange med en sparsom ambitus, gerne over 5-6 toner. Sange af denne karakter kan bl.a. findes i kategorierne spirituals og gamle, engelske folkemelodier.

Lege og icebreakers

Afmystificér det at bruge sin stemme med en legende tilgang og med icebreakers under trygge rammer. Giv jer tid til at grine sammen og vær anerkendende i din tilgang – ros for at deltage fremfor resultat.

Fællesskab

Stå i rundkreds, når I synger. Det motiverer fællesskabsfølelsen og skaber på sigt tryghed og tillid.

