



## Bilen

Lav en lyd med læberne, som når du kører med legetøjsbiler. Lad som om, du har legetøjsbilen i hånden, og vis rent fysisk hvad du gør med hånden. Kør op ad bakker, ned ad bakker og rundt i svinge, inden du parkerer. Sørg for både at komme godt op på de lyse toner, rundt i mellemregistreret og ned i bunden af stemmen.

### Formål:

At arbejde med luftstrømmen, aktivere musklerne i maven, siden og ryggen, træne stemmens toneomfang på en skånsom måde.



## Dufte

'Pluk en blomst', og snus til den. Træk vejret ind gennem næsen, og gør plads i mundhulen til al den dejlige duft. Ganesejlet hæver sig derved. Hold den åbne fornemmelse og suk ud på forskellige vokaler "ah, ih, uh..." i skiftende tonehøjder og med glissandoer. I kan også dufte til andre ting, I selv finder på.

### Formål:

At åbne i svælget, mens man synger, så stemmen bliver afspændt og klangfuld.



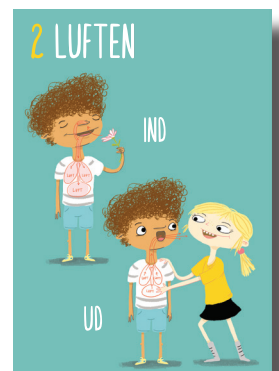


## Sugerøret

Træk vejret ind gennem munden, ligesom hvis I skulle suge noget op igennem et tyndt sugerør. Sørg for, at vejtrækningen får maven til at udvide sig, mens skuldrene bliver nede. Lav en udånding på et langt "ssh". Sørg for, at udåndingen foregår med bevægelsen 'navlen-ind-mod-rygsøjlen'.

### Formål:

At arbejde med luftstrømmen, bevidsthed om aktivitet i ind- og udåndingsmuskulaturen.



## Beat boxing: PTKT

Sig konsonanternes lyde, ikke deres navne, i en fast puls: p, t, k, t. Få eleverne til at 'spytte' bogstavlydene energisk ud, så deres krop bliver aktiveret med små 'skvulp' i maven.

### Formål:

At arbejde med luftstrømmen, aktivere musklerne i maven, siden og ryggen, træne pulsbevidsthed, samt mund- og tungemuskelatur.



Se en video af denne øvelse på [sbl.sangenshus.dk](http://sbl.sangenshus.dk)

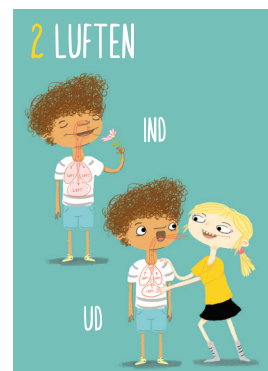


## Suppen

'Hold en skål med suppe i hånden'. Pust på suppen, og spis den med overdreven slubre-lyd. Gentag nogle gange.

**Formål:**

At arbejde med luftstrømmen, bevidsthed om aktivitet ind- og udåndingsmuskulaturen.



## Sur dame

Tag vredt pegefingeren op foran munden, og sig "schyyyyyy". Damen er meget sur. "SCHYYYYYYY".

**Formål:**

At arbejde med luftstrømmen, aktivere musklerne i maven, siden og ryggen.

