



## Sæbebobler

'Form sæbebobler med hænderne', samtidig med at I synger en glissando på "ju" eller "fu", som følger hændernes bevægelser. Lav sæbeboblerne, bevægelserne, i forskellige størrelser, og kom derved omkring i stemmen.

**Formål:**

At træne stemmens smidighed og omfang, bevidsthed om tonehøjde.



## Spøgelses

Leg spøgelses, og sig som både små, mellem og store spøgelses på et uhyggeligt "uh". Sørg for at sætte "spøgelses-bevægelser" til, som følger lydene.

**Formål:**

At træne stemmens smidighed, omfang og blid stemmesans.





## Rutsjebanen

'Kør en tur i rutsjebane' ved at lave glissandoer på "ju" og "wi". Kør op og ned ad bakker i forskelligt tempo, rundt i sving osv. Vis med hånden, hvordan rutsjebanen kører, så det er let at følges ad. Sørg for at komme godt rundt i stemmen.

**Formål:**

Afspænding i knæ, lænd og hals via kobling af krop og stemme.



## Dartpile

Stå med det ene ben foran det andet, og 'kast med dartpile' på "fu" og "fy". Brug særligt de lyse toner. Lav både korte, præcise 'kast' og længere 'kast'.

**Formål:**

At træne bevidsthed om tonehøjde og tonetræning.





## Syng med varieret klang

Vælg en sang, som eleverne kender godt, og syng den med forskellig stemmebrug ud fra associationer:

- Instrumenter: Fløjte "du du", rockguitar "daown", harpe "pling, pling", cello "laaa-laaa"
- Figurer: Engel, robot, heks, operasanger
- Følelser: Glad, sur, ked af det, genert

### Formål:

At arbejde med stemmens udtryk og variationsmuligheder.

Find og download stemme-  
kort på [sbl.sangenshus.dk](http://sbl.sangenshus.dk)



## Navneleg med improviseret lyd og bevægelse

Alle står i rundkreds. Læreren siger sit navn på en improviseret lyd med tilhørende bevægelse, fx "LiiiiiisE" med en bølgebevægelse, og bliver stående i sin slutposition. Eleverne imiterer samtidigt og præcist og bliver ligeledes stående i slutpositionen. Herefter er det den næste person i kredsen til at sige sit navn på en særlig måde med tilføjet bevægelse, hvorefter resten af klassen imiterer det. Fortsæt øvelsen hele kredsen rundt.

Tip: Aftal en 'vikar', en planlagt lyd og bevægelse, som kan bruges, hvis det er svært at finde på noget.

### Formål:

At arbejde med stemmens udtryk og variationsmuligheder, tonetræfning, personligt udtryk.

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





## Sprællemandsjubii

Hop op i luften med arme og ben strakt ud som en sprællemand. Råb imens "jubiiii", "hurra", "juuuuu". NB: Husk at det skal føles blødt i stemmen, selvom I 'råder'.

**Formål:**

At åbne brystkassen og ribben, fjerne fokus fra tonehøjde, selvom det trænes.



## Boksebold

'Tag boksehandsker på', og boks ud i luften på "hu hu hu, ha ha ha, ho ho ho". Brug gerne mellemelejet af stemmen - ikke for højt oppe og ikke for dybt nede.

**Formål:**

At træne mellemelejet, arbejde med luftstrømmen og krop.





## Gorillaen

Slå jer med begge hænder på brystkassen, og sig "aaaahhh, åååhhh, oohhh" i det dybe stemmeleje.

### Formål:

At træne det dybe leje og brystklang og give bevidsthed om klangen i den gode sangerkrop.



## Det flyvende tæppe

Flet fingrene og form en 'vugge' med hænderne. Sving nu armene fra side til side. Sæt gradvist mere og mere fart på, og lad stemmen følge med bevægelsen på et "wouuuuu". Når I har godt med fart på, så lad armene køre en hel omgang, og lad stemmelyden følge med.

### Formål:

At træne stemmens smidighed og omfang.





## Popcorn

Blæs luft ud i kinderne - så meget som muligt, så I har meget tykke kinder. Sig "pop, pop, pop, pop" med en lys 'muse'-stemme. Illustrer med fingrene, tommel- og pegefinger mod hinanden, hvordan popkornene 'popper' ud af munden.

**Formål:**

At træne det lyse leje og stemmeansatser.



## Dronning Margrethe

Læg en hånd på brystkassen, lav lang nakke, og lad hovedet knejse, mens du med fin stemme siger "ti ta, ti ta", "sikke et dejligt vejr", "goddag, goddag" osv.

**Formål:**

At træne holdning og arbejde med en talestemme, der nærmer sig sangstemmen.





## Ridturen

'Sæt jer op på en hest' med lang, stærk ryg og let bukkede ben. Rid en tur rundt i kreds, og sæt 'ride'-lyde på. Stop op "iiihihii", og kast en lasso "wuu-wuu-wuu-wiiiii". Måske nogen fanger noget med deres lasso? Repeter nogle gange.

**Formål:**

At træne smidighed, omfang og holdning.

