

Stemmebrug:

Som musislærere er det vigtigt at man er bevidst om sundt og usundt stemmebrug. Børns stemmer er sarte. Mange børn har desværre slidte eller ødelagte stemmer. Hæse stemmer eller knuder på stemmebåndene kan nemt opstå ved råbesang i fuldregisteret (talestemmen) og af det høje lydniveau eleverne befinder sig i institution, skole eller SFO. De må ofte råbe eller tale meget højt for at blive hørt. Man ser ofte at børn forsøger at efterligne deres sangidol - hvis stemmeleje typisk er dybere end deres. Dette kan være uhensigtsmæssigt for utrænede børnestemmer. Det er derfor vigtigt at gøre børnene opmærksomme på stemmens forskellige måder at klinge på når man synger, så de bruger stemmen på en sund måde og støtter ved hjælp af dybe vejrtrækninger og brug af kroppen, i stedet for den øverste del af kroppen eller halsen. Her er opvarmningen vigtig. Det kommer jeg ind på længere nede.

Som musik-, og korelærere skal man være opmærksom på det toneleje der synges i. Børns naturlige stemmeleje ligger højere end voksnes fordi deres stemmelæber er mindre, finere og svinger hurtigere.

Hvis børn bruger fuldregisteret uhensigtsmæssigt, eksempelvis ved at synge en sang der ligger for dybt, udvikler de ikke deres naturlige stemme og kan derfor nemt blive hæse eller få alvorlige problemer med stemmen i takt med at de bliver ældre. Derfor er det vigtigt at synge sange der ligger naturligt for børnene og ikke transponere sangene ned i en toneart, hvor man som lærer kan synge bedst.

Vær også opmærksom, når du i musikundervisningen spiller på instrumenter som børnene evt. skal overdøve.

Stemmen som instrument:

- Snak med jeres elever om at stemmen er et instrument: Vi er alle født med dette instrument og vi har det med overalt hvor vi går. Vi kan pakke det ud ligesom et hvilket som helst andet instrument man tager ud af dets kasse og bruge det, pleje, passe og udvikle det.
- Den måde hvorpå vores stemme klinger, er en meget personlig ting og forskellig fra menneske til menneske og fra land til land. Overalt i verden udtrykker folk sig gennem sang og den er en vigtig del af vores kultur. Der er ikke noget som sang der kan binde mennesker sammen på tværs af religion og kulturelle baggrund.

- Find på eksempler hvor mennesker er sammen om sangen: Eksempelvis til en fodboldkamp når nationalsangen synges, fællessang i TV i Corona-tiden, rundt om træet juleaften, en fællessang til en familiefest, en koncertoplevelse, X-factor, korstævne osv.

Opvarmning:

Vi bruger hele kroppen når vi synger. Derfor er det vigtigt at varme kroppen og stemmen op, så det bliver nemmere og behageligere at synge. En opvarmnings situation er et "frirum" hvor eleverne har mulighed for at udfordre og eksperimentere med stemmen. Derved lærer den enkelte elev sin stemme og dens muligheder at kende.

Opvarmningsøvelserne er samtidig en god start på en musiktime, da det ofte kan få de fleste børn til at glemme det foregående frikvarter, evt. træthed, generthed, eller andre blokeringer. De små, spontane øvelser styrker koncentrationen, giver fokus og gavner det videre arbejde med musik og sangundervisning.

I det følgende afsnit er beskrevet eksempler på opvarmningsøvelser. Opvarmningen er delt i fire elementer: **krop, holdning, støtte og lyd**. Afsnittet er ikke ment som noget der skal følges kronologisk, men som inspiration til en start på en musiktime. Man kan vælge at plukke løs alt afhængig af om man vil bruge fem eller tyve minutter på øvelserne. Jeg vil blot anbefale at man berører alle fire elementer.

Krop:

Øvelserne strækker kroppen ud, får eleverne til at mærke forskellen mellem at være spændt og helt afslappet og styrker samtidig motorikken og balancen.

- **Plukke æbler** - Lad som om man plukker æbler fra et højt træ. Husk også at stå på tæerne og nå helt ud til de yderste grene.
- **Spaghettier der bliver kogt** - Først er kroppen helt stiv, og så bliver den efterhånden blød i det kogende vand.
- **Gå i slowmotion på månen.** - Gå rundt som astronauter med store rumdragter på, i et meget langsomt tempo.

- **Små rosiner – Store trolde** – lad eleverne knuge hele kroppen sammen, med knyttede hænder, krop og ansigt og blive bittesmå som rynkede rosiner. Gør jer derefter kæmpestore og åbn hele kroppen og ansigtet op, som store trolde.

Holdning:

- **Stå godt** - på begge fødder og med benene adskilt. Hav løse knæ, lige hofter og vægten på den bredeste del af foden.
- **Lang ryg og bred brystkasse** - så rygsøjlen er lige, med en stor åben "Dronning/konge" brystkasse - (man skal føle sig som en dronning/konge). Du kan også få eleverne til at forestille sig at de har et smykke rundt om halsen, som de gerne vil vise stolt frem eller fokusere på, at der ingen folder skal være i blusen når de sidder eller står.
- **Lang nakke** – man kan forestille sig at man har en snor i nakken der er bundet fast til loftet.

Støtte-øvelser:

Øvelserne styrker mellemgulvsmusklen, den dybe vejtrækning og de mavemuskler vi bruger når vi synger (og taler).

- **Baderingsøvelsen** – Forestil jer en imaginær badering rundt om hoften og fyld luft ned i den, ved at suge luft ind gennem en sugerørsindånding (det kalder jeg den indånding man laver, når man forestiller sig at drikke af et sugerør). Vær OBS på at det ikke er skuldrene eller brystkassen der skal fyldes med luft! Eksperimenter evt. med at fylde baderingen op ved at trække vejret ind gennem næsen.
- **Sss, fff, ttt, ppp, kkk** – Siges både i langsomt og hurtigt tempo efter hinanden.
- **Læberul** – som en motorcykel der gasser op. Kør lidt rundt og op og ned ad bakkerne.
- **ho ho, hi hi, ha ha, yo yo** – siges i forskellige tonehøjder og nuancer som f.eks. julemanden, hekse, fine damer, nysgerrige børn, seje hiphoppere osv.
- **Fyrværkeri** - indånding gennem en sugerørsmund mens armene går opad foran ansigtet som i et svømmetag. Udånding på "sss" når armene går nedad, strakt ud til siderne.

Lyd:

Øvelserne træner strækket og omfanget af stemmen.

- **Fyrværkeri** – samme øvelse som støtte-øvelsen, bare med en lang glissando fra højden til dybden på pyhh, fyyy, siiii når armene går nedad.
- **Pileskydning** - kast imaginære pile af sted med forskellige lyde som eleverne kaster tilbage igen eller til og på hinanden.
- **Hej Hej Hej** – synges på en treklang oppefra og ned (531) mens man vinker med armen over hovedet. Transponeres op og ned og teksten kan varieres i det uendelige – mig mig mig, dig dig dig, spi-re-kor, ja-ja-ja osv.
- **Tovtrækkeri** - 1353 – 13531. Første halvdel af treklangsøvelsen (1353) synges legato mens man lader som om man trækker et tov hen imod sig. På 13531 synges staccato i dobbelt tempo mens man lader som om man smider det væk. Syng på "suu" eller "sii". Øvelserne transponeres op og ned.
- **ABC - sangen.** Sangen synges ordet "MIAOU" på hver tone i langsomt og hurtigt tempo. Syng i forskellige tonearter og nuancer: sur, tris, glad, kælent, staccato, legato osv. Vær opmærksom på at alle vokalerne synges tydeligt.