

D ÖVNINGAR MED LITET OMFÅNG

Det är klokt att efter den här inledningen börja sjunga övningar som har ett litet omfång. Det gäller ju att komma igång försiktigt, bli uppvärmd innan man börjar med nästa kapitel.

E OMFÅNGSVIDGANDE ÖVNINGAR

När sångrösten börjar bli uppvärmd, är det dags att tänja musklerna med omfångsövningar.

- NEDÅT

Vissa rösttyper behöver öva djupet. Börja med att sjunga övningar som är mindre ansträngande än att vidga uppåt.

- UPPÅT

Detta är kanske den kategori övningar vi är mest vana vid. Kom ihåg att vi måste träna sångmusklerna beroende på omfång. Lätta höga sopranröster ska de omfångsvidgande övningarna sjunga upp tunga mörka basröster måste vi anstränga båda rösttyperna, andra kanske bara passar

”affariet”.
vi sjunga upp
ett sätt, ska vi
övningar är bra för

Egaliseringsövningar är till för att skarpt avspänt i högt och lågt läge som der flyttar sig stegvis nedåt, exempelvis

Den ska låta lika fint och
er. Använd övningar som för-

F SPECIALÖVNINGAR

Med specialövningar viktiga för varje

speciellt anpassade till särskilda behov, och därmed

Barn(ke)

legatoövningar, artikulationsövningar, samsjungningsövningar, koncentrationsövningar, höjdövningar, notläsningsövningar och
övningar.

över speciella andningsövningar i kombination med disponerings- och artikulationsövningar samt stämbandsslutande övningar, intonationsövningar, notläsningsövningar och expansionsövningar.

behöver höjdövningar i kombination med egaliseringsövningar, notläsningsövningar och övningar som utvecklar expansion i rösten.

Ansgruppen

behöver stämbandsslutande övningar i kombination med försiktiga omfångsvidgande övningar; gäller för den nya ”bröströsten”. För falsett-rösten används mjuka ”lo”-övningar med begränsat omfång.

Ungdomskörens

flickor behöver stämbandsslutande övningar, intonationsövningar och stimulerande höjdövningar.

pojkar behöver stämbandsslutande övningar i kombination med legato-övningar och notläsningsövningar.

Vuxenkören behöver andnings- och stödövningar samt flexibilitetsövningar för de högre rösterna och egaliserings- och djupövningar för de lägre samt intonationsövningar.

Pensionärskören behöver övningar som hjälper till att ta bort för stort vibrato och att få bort tendensen att "hämta tonen underifrån" m m (jfr B: Andnings- och stödövningar ovan, fjärde stycket).

Specialövningar kan också innebära att man förbereder koristerna för ett speciellt stycke speciella problem; tonbildnings- eller intonationsmässiga. Även särskilda artikulationer kan tacklas här.

Artikulationsövningar ska inte användas för sin egen skull. Är körmedlemmar textliga artikulationen kan det ändå vara lämpligt att lägga in några artikulationer kan också vara nödvändigt att träna koristerna att separat sjunga snarare kombinationer utan onödiga spänningar.

G GEHÖRS- OCH INTONATIONSÖVNINGAR

Gehör och intonation är ganska synonyma begrepp och det finns ingen tydlig gräns mellan de båda områdena.

Dessa övningar syftar till att kunna sjunga rent.

Skapa egna övningar som är uppbyggda för att förbereda koristerna för de ställen som är svåra. Givetvis finns det övningar som är "allmänbildande" och som hjälper till att förbättra intonationen i vilket stycke kören övar, men det allra bästa är ändå att intonationsövningar som är specifikt anpassade till musiken som kören sjunger. Trots detta kan det vara lämpligt att använda en bättre intonation - oavsett om det är i körens repertoar.

Nu har uppsjungningen och försöka göra den så tydlig som möjligt och nyttigt. Använd gärna någon trevlig övning från familjen H.

H

Även om det är viktigt att anpassas till den repertoar kören håller på med. Här finns det också ställen där det är viktigt att avsluta uppsjungningen med en utpräglad legatoövning, ska man det vara lämpligt att välja en avslutning som mer överensstämmer med den använde på 1700-talet etc (se Barockboken, SKS/Gehrmans).

Speciellt att förbereda rent stilmässigt, är det riktigt att avsluta uppsjungningen med en "kul" som kanske i första hand befrämjar sångglädjen.

A. AVSPÄNNINGS- OCH KONCENTRATIONSÖVNINGAR

A.1 Be koristerna sitta långt bak på stolen med ett lätt stöd från ryggstödet

A

Lägg handflatorna på låren.

(I regel är våra korister ovana att göra den här typen av övningar, varför den här ofta uppnås om de sluter ögonen.)

Koncentrera er först på andningen. Musklerna som omger lungorna ska

Försök få utandningen lika lång som inandningen.

När koristerna sitter bekvämt och avspänt och har en lugn, koncentrationen till (i tur och ordning) hårfästet, panr i början av övningen rör sig ögonen rätt mycket bakom ni under er koncentrationsvandring genom kroppen i skede är de mycket lugnare).

Övningen fortsätter genom att du ber koristerna vidare till mun, svalg, käkmuskulatur, hals, axlar, vänster hand, gå igenom fingrarna, höger axel (sänk i arm etc, bröstkorgen, solar plexus, övriga magen, ryggen i kontakten med vänster hand), vänster vad, vänster fot, solvet genom strumpan och skon), gå igenom alla tår, fot.

Återvänd ibland till armen den är lugn, avspänd och vaggande, lika långa ut- som in

Återvänd också de är lugnare.

Hela pulsen i de mesta muskler är avspända.

Avböj huvudet ned mellan knäna, öppnar ögonen och reser ca. Böjningen av huvudet är bra för att få tillbaks litet extra i oss upp.

Är det är roligt att hoppa omkring helt fritt med mycket löst

uppen plötsligt sjunger en ton, visslar eller gör något annat ljud, stannar hela den ställning de just var. Växlingen mellan avspänning och anspänning är nyttig n.

Upp och bak upp bägge armarna och försök att "nå upp till taket".

Sänk sedan armarna långsamt utåt men behåll den hållning ni hade med uppsträckta armar. Kontrollera att axlarna följer med ner hela vägen.

Det är viktigt att kontrollera hållningen, både när kören sitter och står. Andningen och därmed hela sjungandet fungerar bättre då.

- A.4 Ännu en övning med avspänning och anspänning: Stå stadigt på bägge fötterna med litet mellanrum mellan dem. Blunda.

Knyt vänster hand hårt - spänn av,
spänn vänster underarm - spänn av,
spänn vänster överarm - spänn av.
Gör sedan likadant med höger arm.

Dra upp axlarna så högt det går - ända upp till öronen - håll dem kvar en stund
sedan axlarna falla ner avspänt.

- A.5 Väck kroppen med en fysisk aktivitet, t ex skidåkning, morgonsträckningar

- A.6 Fall framåt med överkroppen med en ljudlig utandning, räta sedan upp
samt, kota för kota.

Pröva en gång att räta på överkroppen med små korta s-stötar
kroppen. Börja med fyra pumpningar, sedan åtta och tolv

- A.7 En liten avspänningsövning i början av repetitionen t ex. Det
kan räcka med att rulla på axlarna, sänker dem till

Ofta står vi och sjunger med för höga axlar och
spänningar. och besvärande

- A.8 Koncentrationsövningar behöver inte
barnen börjar bli stökiga eller när
eller när vuxenkören visar trötthet. Lagg in dem om
koncentration börjar svikta

Den här sifferkuben kan
se ut så här.

2 1 3 4

3 2 4

4 3

1 (grundton)

Då ska siffrorna i den nedersta raden (rad A) sjungas på tonen
och svarar antalet pulsslslag som sjungs på varje ton):



andra raden nedifrån på tonen F (tersen)
 tredje raden nedifrån på tonen Ass (kvintan)
översta raden på tonen B (sexten)

Du kan givetvis göra övningen i vilken tonart som helst, även moll.

Öva alla rader med hela kören. Starta nedifrån och sjung utan uppehåll mellan raderna.

A

Växla därefter mellan horisontell och vertikal sång.

Nästa moment är att sjunga på "båmm" i stället för på siffror.

I sista momentet låter du varje korist själv välja var de startar och vilken väg de ska ta för att passera alla siffrorna i kuberna.

Starta samtidigt - körledaren klappar pulsen svagt i lämpligt tempo.

(Det är svårt att i skrift förklara hur den här övningen går till - lyssna gärna på bandet)

"Kubövningen" kan förenklas för barnkören genom att du bara kanske färre siffror i långsamt tempo. På motsvarande sätt kan så att du väljer ett annat tonförråd och/eller ökar antalet toner

A.9 Låt kören stå i cirkel med ryggarna vända inåt. Du startar svagt på t ex "m".

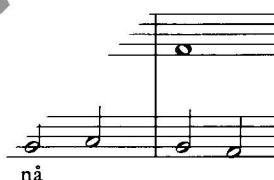
När alla har uppfattat och börjat sjunga den tonen som du har valt och sedan helt annan ton varefter alla hakar på. När alla har valt en ny ton osv. Be koristerna ta god tid och sjunger en annan korist

Dela sedan upp kören i två cirklar som påbörjas inom den egna cirkeln.

Den här övningen skärper koristerna att lyssna intensivt till olika toner samtidigt som de sjunger.

A.10 Koristerna härmar ledaren senare:

ledare



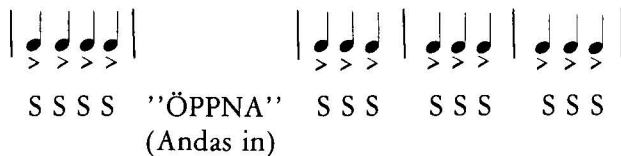
nå



Utveckla övningen genom att göra svårare melodier, prova med din vuxenkör att förebilda allt fler toner i en enkel melodi innan de börjar härma dig i kanon.

B. ANDNINGS- OCH STÖDÖVNINGAR

- B.1 "Blås ut ljusen på födelsedagstårten" - ett i sänder med korta snabba utandningar.
- B.2 Träna koristerna att "öppna" ända ner i lungorna - då blir det fullt med luft, andas sedan ut på ett långt och spetsigt "s". Lyssna så att luftströmmen blir helt jämn och behärskad.
- B.3 Följ körledaren, som dirigerar:



Växla mellan långsamma och snabba tempi, tre- och fyrtakt mellan växlingarna. Gör övningen även på "f" och "sch"

- B.4 Töm lungorna snabbt på ett "s", andas in lugnt, gå
prepa.
- B.5 Samma övning med något längre utandningar
- B.6 I de körsatser vi sjunger måste luften räcka
träna på ett "s" med bestämda tidsvärden. Detta är därför bra att

S —————» ANDAS

1 2 3 4 1 2

- 3 4

S _____

—————» ANDAS

1 2 3 4

1 2 3 4 5 6 7 8 1 2 3 4

S -

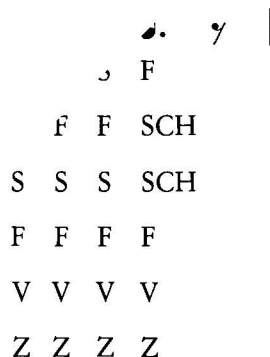
NDAS

S —————» ANDAS

2 1 2 3 4 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4

met när övningen görs (detta är en bra disponeringsövning).

ledaren visar före:

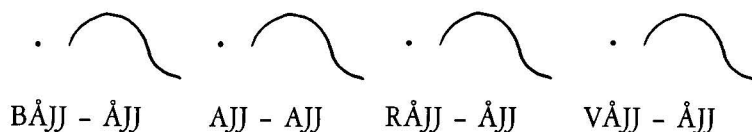


B.8 "Sjung" en bit av text "Vila vid denna källa" eller "Domaredansen" på ett aktivt "s", "f" eller "sch". Håll inte på för länge, man blir lätt yr i huvudet! Gör bara den här övningen med vuxna korister.

B.9 Sjung (ropa) fritt: BÅJJ HÅJJ ÅJJ SKÅJJ RÅJJ VÅJJ MÅJJ etc

B.10 Körledaren förebildar - kören härmar:

B



B.11 Hög attack - snabbt glissando nedåt.



B.12 Körledaren förebildar och dirigerar när kör



Ksss —————> K

Psss —————> P

Tsss —————> T

Kff

r

sch

—————> K

—————> P

—————> T

Utför övningen m

osiva konsonanter.

B.13 Lyft armarna samtidigt var upr

andas in. Låt sedan armarna falla avspänt ner repa. Behåll kroppshållningen som när armarna

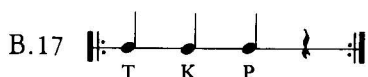
B.14 ""

nden - "kasta" det sedan högt upp i luften som en boll igen. Pröva att kasta "rrr"-ljudet olika högt.



att träna snabba ljudlösa inandningar under en given tidsrymd.

ka tempot på övningen när alla gör en avspänd, snabb och ljudlös andning.



B.18 Gamla hederliga övningar måste vi påminna varandra om: Lukta på en väldoftande blomma - andas ut på ett "ah!" som verkligen visar att den luktar ljuvligt.

B.19 Talsjung dramatiskt som en skådespelare:

EN TVÅ TRE FYR
EN TVÅ TRE FYR FEM SEX SJU ÅTT osv

Ofta ber vi koristerna att körandas i en fras som är för lång för att sjungas i ett andetag. Mer s' *tränar* vi dem att göra en organisk körandning.

Det finns två typer av körandning:

- 1) Man bestämmer i förväg och skriver i notbilden in individuella andni korist
- 2) Man bygger på koristernas egen medvetenhet och bedömning (respektive olämpligt) att andas.

Den sistnämnda typen av körandning måste ofta övas.

B.20 Ställ sångarna i en ring, vända inåt. Låt sedan all' .järna" om och om igen. Det finns tre ställen där ingen

- 1) I övergången mellan två fraser
- 2) Då stycket tar slut och innar
- 3) När någon annan and

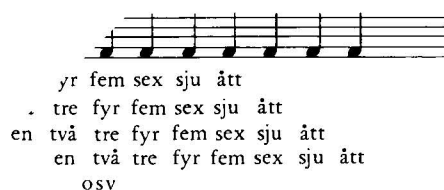
Välj gärna ett annat s' körens repertoar so

kan också välja ett sådant stycke ur g legato.

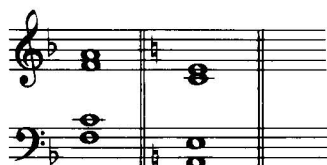
B.21 Sjung på sam



ett pulsslag senare:



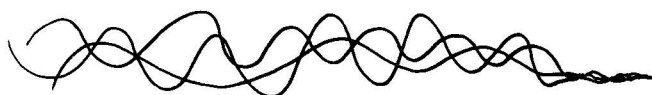
va också att sjunga på ett ackord, så övas varje stämma bättre:



C. SUMNINGS- OCH DISPONERINGSÖVNINGAR

Det är inte alldeles självklart att alla korister kan sjunga ett avspänt "m". I synnerhet i barnkören är det därför viktigt att ha gjort alla medvetna om hur man sjunger "m". Vid sång på "m" har munnen samma ställning som på "o" fast med slutna läppar.

- C.1 Sjung på en gemensam ton ett "m" som varierar mellan fult, spänt, snett och rått. Låt sedan mynna ut i ett "m" som de själva tycker både låter och känns bra.
- C.2 Låt sångarna också få uppleva vilken betydelse tungrotens ställning har. Sjur slut läpparna men fortsätt att sjunga på "ng". Behåll läpparna slutna och örgå sedan tillbaks till "ng" igen - fortfarande med slutna läppar.
- C.3 Låt kören "sväva" omkring på ett "m" - högt och lågt.



Låt kören själv söka sig fram till en gemensam ton att ligga i början av första oktaven.

ner ofta

- C.4 Utgå från den gemensamma tonen kören till vokaler. Även i den här övningen ligger.

nningen övergår
varandra dessa ljud

www.gehrmans.se

all en vokalplaceringsövning med närliggande vokaler (tonbild-

D. ÖVNINGAR MED LITET OMFÅNG

D.1

♩ = 72

nå

D

D.2 Ledaren eller någon ur kören sjunger före, kören här

♩ = 50

a å a a å a

a å a

D.3

♩ = 80

Ja ja ja
Vi vi vi
Jå jå jå

T D T S D⁶ D T

E. OMFÅNGSVIDGANDE ÖVNINGAR

- nedåtgående övningar

När du arbetar med omfångsvidgande övningar nedåt, kan alla sjunga med till en början, men be koristerna att inte forcera på de lägre tonerna och att sluta sjunga när det blir för lågt. Fullfölj gärna någon övning till de låga rösternas lägsta ton. Kontrollera att koristerna inte sänker huvudet för att komma ner på djupet eller höjer huvudet vid höjövningar. Om sångarna visar sådana tendenser, gör en övning där de medvetet får göra tvärt om: d v s sänka huvudet när sjunger höjövningar och höja huvudet vid övningar som går nedåt. Om du står framför och dirigerar kan du hjälpa till genom att med händerna göra rörelser åt motsatt håll i för till övningarna.

E.1

San - ning
Sy - ning
Så - ning
Nai - ai - ai - ai - ai

E.2

Mä - r
Trä
Tr

E.3

Boi boi boi boi
boi boi boi boi boi
ja ja ja

- uppåtgående övningar

När du arbetar med att vidga omfånget uppåt, begär inte att tunga, mörka bas- och altröster ska klara snabba, höga övningar lika bra som tenor- och sopranrösterna. Olika rösttyper behöver olika övningar. Prova vilka höjdövningar som passar dina korister bäst.

E.10 Den här övningen ska sjungas "molto legato". Gör "luftstopp" (utan inandning) efter två takter och inandning efter fyra takter.

♩ = 63

Grå Gry - - å ning grå gry - - å nir

grå gry - - ning grå r

grå gry -

å ning a ning grå gry - å ning

- å ning grå gry - å ning

E

E

E.11 Sjung med mycket aktiva och oas-
på de uppåtgående rörelserna.
Det aktiva b:et får stämlär
också blir tät. Det blir d'

viktigt att göra crescendo
ar - framför allt unga basar.
att den efterföljande vokalen
oner.

attack (med diminuendo) på första tonen i varje takt, gör sedan crescendo på
na till nästa takt. Det går då smidigare att avspänt sjunga högt.

F

Det är viktigt att alla konsonanter är så oaspirerade (utan utandning) som möjligt, efterföljande vokalen mycket tät. Försök göra övningarna ganska snabba och med konsonanter. När vi uttalar ordet "på" finns ofta ett "h" insprängt: "phå". En finlands-svensk skulle uttala samma ord helt utan "h". Konsonanten blir p

F

F

F

F

F

F

F.17 "Gunga-övningen" har den effekten att struphuvudet sänks samtidigt som den befrämjar ett frimodigt legatosjungande. Rytmiseringen gör att övningen brukar uppskattas.

Gung - a, gung - a gung, gung - a, gung - a gung, gung - a, gung - a gung, gung

gung - a, gung - a gung, gung - a, gung - a gung, gung - a, gung - a

F.18 Om någon stämma eller korist "här flera tonarter. Be sångarna tänka givningen! Ge dig inte förrän cisen kan det löna sig att l"

Det här är samma pro' toner - det är helt c Ge olika ackord

å olika "starttoner" i absolut tystnad efter ton- har givit. Den här lilla exercapitlet om intonation).

rtackordet och kören "summer" sina sama sak vi nyss talat om, fast ackordiskt. na" sin ton innan alla sjunger ackordet.

F.19

Kanc

ag på hyl la, lil - la Tril - la tril - la ner

G.3

Vi är less på fry - sa hutt - ra, fry - sa hutt - ra, fry - sa hutt - ra, fry - sa hutt - ra

Vi vill ha vårt som-mar - lov, vårt som-mar - lov, vårt s'

G.4 Den här övningen fungerar bra b°

Börja på en gemensam ton,
gångstonen. Alla röster s'
toner och upprepa sam-
huvudet följa med i'
rörelser med huv'

.pp, glid sedan tillbaks till ut-
. upp i falsett. Dela sedan ut två
nedåt. Se till att koristerna inte låter
,unga högt respektive lågt beror inte på

Nå

nå

nå

toner

5. Skalan kan du utnyttja på olika sätt. Sjung t ex en durskala upp till nonan, vänd och gå nedåt. Öva först unisont och pröva sedan att sjunga i kanon.

1. 2. 3. 4.

Må - ngå
Ma - nå

H. AVSLUTNINGSÖVNINGAR

Att unisont sjunga en sång som är känd för alla, är ett fint sätt att avsluta uppsjungningen. Laborera gärna med dynamiken.

H.1

O
Nå nå nå

Att lära in en sång på gehör har
Att sjunga utan noter i hand-
upp bättre.

...s för sällan arbetar vi utan noter.
sången; koristerna lyssnar och tittar

H.2 Här är ett exer
första takt
och sopr
av des
på
(

a ut på gehör. Börja med basstämman fyra
med bas och därefter - tillsammans med basar
nor- eller altstämman (det spelar ingen roll vilken
du till den fjärde stämman. Lär ut sången bit för bit
a tiden. Håll en stadig grundpuls som du aldrig lämnar

Andræ Crouch/Arr: Agneta Sköld

ry soon — we are go - in' to see the King.

1.

Soon and ve - ry soon — we are go - in' to see the King.

2. Hal - le -



- 7) Välj en sång du vill transponera. Skriv gärna ner meli
harmonisering med ackordförrådets hjälp. Rytmer
starta och stötta de olika fraserna.

enkel
s till att

Vi tar "Bön för freden" som exempel. D
f². Kanske vill man öva den lite lägre.

och går upp till
till D-dur.

Efter att först ha tagit reda på vil
var dessa finns i stycket gör m

-S-D och Tp-Sp-Dp samt
D-dur.

Agneta Sköld

ur 10 sånger för barnkör
Rättsinnehavare: Sveriges Körförbund, Stockholm

ETT KAPITEL FÖR DIG SOM LÄSER BOKEN BAKIFRÅN!

(SÅNG)PROBLEM I KÖREN - MÅLSÄTTNINGEN FÖR KÖRENS ARBETE

Som rubriken antyder tror jag att många av de speciella (sång)problem vi varje vecka brottas med, beror på att vi inte tillräckligt tydligt definierat målsättningen med vårt körarbete.

Låt oss säga, att vi i vår kör har en medlem som har blivit så gammal att vi tycker att han eller hon egentligen inte uppfyller de krav vi ställer på körens medlemmar. Då får vi tänka efter vilken målsättning vi har med körarbetet.

Är det så att

- vårt primära mål är att skapa så god musik som möjligt? Då får vi också meddela dem att de inte längre motsvarar körens krav. Prova rättvist bedöma respektive koristers kvalitet.
- den sociala samvaron går före den musikaliska kvaliteten? Då kan vissa musikaliska och sångtekniska problem inte gå att lösa.
- vi har bestämt en viss övre åldersgräns för medlemmar? Då är det en sakskäl – alla över denna ålder kan inte vara medlemmar.
- vi har tagit emot alla barn som velat gå i kör? Då är målsättningen (eller en outtalade?) målsättningen är att skapa förutsättningar för att alla barn ska kunna uttrycka sig via sång? Då måste vi tolerera kvalitetsvariationer.

Jag behöver inte ge fler exempel på problem som uppstår i gemensamma arbetet, givetvis kan det vara många knuten till ett samfund eller en situation.

Definiera målsättningen med de förutsättningar som gäller. Kören kan vara olika stor och ha olika syfte.

Har vi väl målsättningen för körarbetet som uppstår?

Det sedan ta sig an och bearbeta de problem som uppstår.

SPECIELL

Det är viktigt att förstå att inte alla problem kan lösas själv. Ofta behövs en hjälp.

En del problem kan bearbetas kollektivt:

göra med

En person som inte träffar rätt på första tonen i första frasen?

En person som alltid sjunker (mest i F-dur, G-dur och C-dur)?

En sopranstämman som har så stort vibrato att det är svårt att urskilja vilken ton de sjunger?

d) konsonantplaceringen som aldrig blir exakt och samtidig?

- e) kören som inte sjunger med den frasering och dynamik som du instruerar?
- f) pojkarna i ungdomskörens basstämma som tycker att ciss1 är högt?
- g) flickorna i ungdoms- eller barnkören som sjunger "blåsig"?
- h) barn som bara sjunger i bröströst?
- i) "brummare" eller sångsvaga barn?
- k) pojkar som i samband med målbrottet bara har ett omfång på ungefär
- l) koristerna som vägrar att sjunga det moderna körstycke du planar

SVAR

a) Se övning G.7

b) Att kören sjunker kan bero på en rad faktorer bedöma, men
jag kan ange några exempel:

Trötthet

- Bryt tillfälligt repetitionen, der sjung en annan sång
med andra krav.

Bristande koncentration

- Se ovan

Sångare som sir

- Det är liet med sopraner som borde sjunga alt eller
tenor n/bas. Det viktigaste är att klargöra körens mål-
sång sönserna av den.

F

ca

en ton blir den inte alltid densamma som utgångstonen;

ordet förändras

att man inte är tillräckligt uppmärksam på den förra tonens höjdläge.

atta genom att skapa kunskap om tonens placering i ackordet: Tonen G kan vara
adton i G-dur, dur-ters i Ess-dur, kvint i c-moll, septima i Am7. Spela de olika
ackorden på piano under det att koristerna sjunger G. Träna också att sjunga en lång
text på samma ton.

Kören är inte medveten om tonens plats i ackordet.

- Se ovan

Vokalfärgen är för mörk eller för ljus.

- För mörka vokaler tenderar att klinga för lågt och vice versa. Öva skillnaden mellan två
olika klangfärger på samma vokal, lyssna på tonhöjden.