

# OPPVARMING

## Hvorfor skal vi varme opp?

Oppvarming fører til at temperaturen øker i de musklene som arbeider, og i kroppen generelt. Det fører til at kroppsvevet blir mer tøyelig, en blir mindre anspent, nervefibrenes evne til å lede blir bedre, oksygentilførselen bedres, og skader forebygges. Kroppens fysiske og psykiske prestasjoner øker.

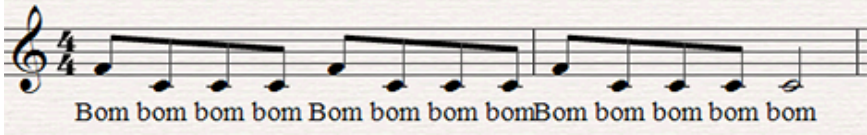

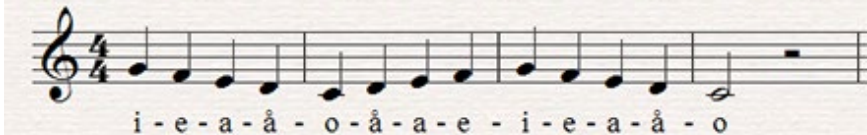
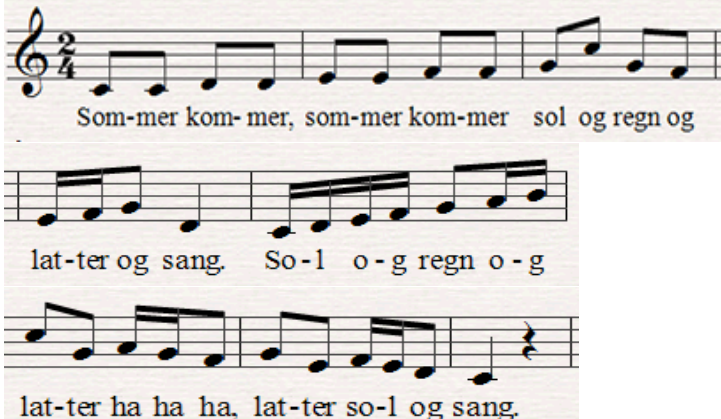
## En god oppvarming følger disse punktene:

1. Kropp
2. Pust
3. Fonasjon

## Forslag til oppvarmingsøvelser

Her finner du litt forskjellig oppvarmingsøvelser. Det kan være lurt å kjøre noe faste som alle kan i kombinasjon med noen nye for å variere. Det finnes ingen fasit for oppvarming, og det er lov å bruke fantasien. De tre hovedpunktene for oppvarming bør følges kronologisk, men for øvrig kan man variere slik man selv ønsker.

| 1. KROPP    |                              |   |
|-------------|------------------------------|---|
| 1.01        | Strekk, tøy, bøy og rist løs | Strekk ut, tøy og bøy kroppen slik at kroppen gradvis blir myk og varm. Pass på at du alltid starter veldig forsiktig.  |
| 1.02        | Strekk for holdning          | Gjør følgende for å sørge for en god kroppsholdning: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Strekk begge armene mot taket</li> <li>2. Senk armene langsomt mens du beholder den gode strake holdningen</li> <li>3. Slapp av i skuldrene → du har nå en ideell holdning for sang!</li> </ol>                              |
| 1.03        | Knyttneve                    | Knyttneve er en god øvelse for avspenning. Det er effekten i det vi slipper taket vi først og fremst er ute etter. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stå med tyngden jevnt fordelt på begge bena</li> <li>2. Knytt venstre hånd passe hardt i noen sekunder – slapp av</li> <li>3. Gjenta med høyre hånd</li> </ol> |
| 2. PUST     |                              |   |
| 2.01        | Overraskelse                 | Fyll lungene med luft uten å heve skuldrene. Tenk deg at du får en overraskelse slik at du gisper etter luft. Da får du fylt lungene på en effektiv og korrekt måte.  |
| 2.02        | Kort «s»                     | Blås ut på kort «s». God anledning for dirigenten til å trene på dirigering i f.eks. 4/4.   |
| 2.03        | «p, t, k»                    | Spytt konsonantene «p» «t» og «k». God anledning for dirigenten til å trene på dirigering i 3/4.  |
| 3. FONASJON |                              |   |
| 3.01        | Nasaler                      | Syng på nasalene «m», «n» og «ng». Dirigenten kan f.eks. styre tonehøyde. Husk å starte litt forsiktig. «Ng» er den vanskeligste lyden. Pass på at «ng» synges med slapp kjeve. «Ng» kan med fordel synges i glissando fra lyst til mørkt.  |

|      |                          |   |
|------|--------------------------|---|
| 3.02 | «O» med lukket munn      | Syng «o» med lukket munn. Vi hører nå en m-lyd med varme og resonans som i en «o» (prøv også med «i»).  |
| 3.03 | Sveve og finne           | I et kor kan alle «sveve» omkring på en tone (f.eks. «m»). På signal finner koret en felles tone.   |
| 3.04 | Bom-bom                  | Syng øvelsen på «bom-bom». Prøv også «bam-bam», «båm-båm»; «bim-bim» osv. Start i et behagelig toneleie og jobb gradvis lysere og/eller mørkere.<br> <p>Bom bom bom bom Bom bom bom bom Bom bom bom bom bom</p> |
| 3.05 | Mo-mo                    | Denne øvelsen kan ledes med eller uten piano. Syng på «mo». Pass på at «o»-lyden er rund (skal ikke gå mot «å».)<br> <p>Mo - mo, mo mo mo mo mo.</p>  |
| 3.06 | Må-hå-hå                 | Bruk magen aktivt i denne øvelsen.  |
| 3.07 | Regnbuen                 | Sørg for at de spisse vokalene ikke blir for spisse. Prøv gjerne å synge med crescendo og decrescendo.<br> <p>i - e - a - å - o - å - a - e - i - e - a - å - o</p>  |
| 3.08 | Sommer kommer            | Fin oppvarmingssang.<br> <p>Som-mer kom-mer, som-mer kom-mer sol og regn og<br/>             lat-ter og sang. So-l o-g regn o-g<br/>             lat-ter ha ha ha, lat-ter so-l og sang.</p>                  |
| 3.09 | Hode, skulder, kne og tå | En fin oppvarmingssang som kombinerer kropp, pust og fonasjon.<br>Tekst:<br>Hode, skulder, kne og tå – kne og tå<br>Hode, skulder, kne og tå – kne og tå<br>Øyne, øre, kinn å klappe på<br>Hode, skulder, kne og tå – kne og tå   |

Du finner alt du trenger om sang og direksjon på Skoleweb. Der finner du også videoeksempler på flere oppvarmingsøvelser:



[Skoleweb](https://www.skoleweb.net)