

# 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.

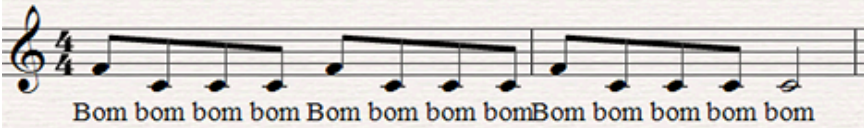
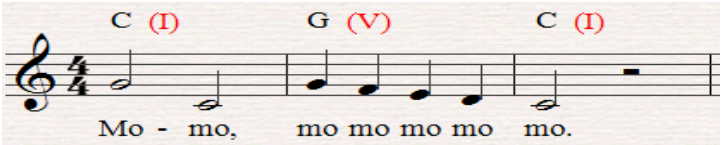
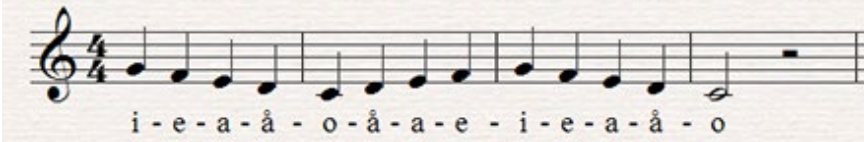

## En god oppvarming følger disse punktene:

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, bøyg og rist løs	Strekk ut, tøy og bøyg 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.  <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».)  <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.  <p>i - e - a - å - o - å - a - e - i - e - a - å - o</p>
3.08	Sommer kommer	Fin oppvarmingssang.  <p>Som-mer kom-mer, som-mer kom-mer sol og regn og  lat-ter og sang. So-l o-g regn o-g  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. Tekst: Hode, skulder, kne og tå – kne og tå Hode, skulder, kne og tå – kne og tå Øyne, øre, kinn å klappe på 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