

ATT SJUNGA UPP KÖREN

I samband med körrepetitionen "värmer" nog de flesta körledare upp sina korister. Man bör skilja på uppsjungning och tonbildning. Uppsjungningen skall fungera som en uppvärmning innan repetition eller konsert så att koristerna kan, på ett för dem så avspänt sätt som möjligt, sjunga i två - tre timmar.

Man kan aldrig som körledare få nog av att utbyta erfarenheter exempelvis beträffande uppsjungningar. Här nedan följer en uppställning över vilka grundelement vi tycker uppsjungningen bör innehålla för att bli täckande. Vi ger också exempel på övningar som vi själva brukar använda.

Påpekas bör att generellt sett behöver barn inte lika intensiv uppsjungning som vuxna oftast behöver.

- (a) Avspänningsövningar
- (b) Andningsövningar
- (c) Sumningsövningar
- (d) Registerbegränsade övningar
- (e) Registervidgande övningar
- (f) Specialövningar, ex.vis stämbandstätande övningar mm
- (g) Avslutning – en enkel sång som alla kan utantill eller en väl förberedd gehoösövning som berör något parti i det stycke kören strax skall sjunga.

- (a) Ledaren, eller någon ur kören, leder kören vidare genom att först gå igenom sittställning, lugn och rytmisk andning. Därefter, (med stämbanden eller öppna ögon) flytta koncentrationen till kroppens samtliga delar.


Det här är svårt att genomföra för unga korister. Förbered din barnkör genom att i början beröra "innet element" – sträcka sig mot taket – slappna av – lukta på en väldoftande blomma – spä och höja axlarna, spänna av, etc.

- (b) Vad beträffar andningsövningar är situationen lite paradoxal. Barn i förskoleåldern och lågstadiet är å ena sidan i stort behov av upplysning om andningsteknik. Å andra sidan kan vi körledare inte hålla på för länge med andningsövningar eftersom barnen är förhållandevis ovana vid hög syresättning.

Koncentrera andningsövningarna till korta stötar; "blås ut de här fem ljusen i fem korta andetag". Kontrollera att musklerna under och omkring lungorna sköter "utstötningen" av luft ur lungorna – inte axlar eller nacke.

Öva på att spara luften genom att ha en jämn luftström hela tiden. Detta kan tränas antingen på en sjungen lång ton där körledaren bestämmer längden, eller ett långt spetsigt s - - - - - f - - - - - sch - - - - -

© Sumningsövningar; Låt koristerna "sväva" omkring på ett "m" – högt och lågt.

 Samlas så småningom på en och samma ton. Låt kören själv söka sig fram till en gemensam ton.

Från den tonen kan du göra mer "styrda" sumningsövningar, ex.vis:

osv



m - m - m m - m - m m - m - m
m n ng m n ng m n ng

T D T (D) T D T (D) T

Om du tycker att "m:et" låter spänt – kan du låta koristerna medvetet få sjunga spänt, fult, runt, smalt, avspänt för att söka sig fram till den mest avspända m:et. De flesta brukar enas kring ett m som är mycket nära "o".

Utveckla egna sumningsövningar!

Låt "sumningen" övergå till vokaler



mo å a å o

p *mf* *p*

E A E/H A E C7 F

osv

SKÖNT

text: Britt G Hallqvist
 musik: Agneta Sköld

$\text{♩} = 67$

1. Att kli - a hun - den ba - kom ö - rat att klap - pa träd med skrov - lig
 2. Att lig - ga som en katt vid bra - san att tän - ka på ett stor - migt
 3. Att kom - ma hung - rig hem från plug - get att kän - na lukt av ny - bakt
 4. Att kun - na li - ta på en kom - pis i vått och torrt, i allt man

bark bli varm i kin - der - na av blås - ien gå bar - fo - ta på
 hav och köld och mör - ker och stra - pt - ser det kan man rik - tigt
 bröd att ba - da varmt när man är fru - sen ut gril - la korv - nej
 gör att va - ra med i gäng - e*, slip - stå tyst och sno - pen

Ja, det _____ är skönt.

mos - sig mark.
 nju - ta av. Ja, — det är skönt. Ja, — det är skönt.
 fisk - på glöd.
 ut - an - för.

TULLIUS TOMSON O'HOJ

text: Britt G Hallqvist
 musik: Agneta Sköld

$\text{♩} = 63$

1. Den sal - tas - te kat - ten i
 (2) ra - ter - na skrä - lar och
 (3) Tom - son är här - dad och
 (4) Tul - li - us bi - ter ej

värl - den är Tul - li - us Tom - son o - hoj. — Han seg - lar på al - la sju
 skrat - tar åt Tul - li - us konst - er och hys - sa sig på ja - gar han rät - tor på
 är - rig av stri - der på hav och i hamn, och köp - man och bond - kat - ter
 ku - lor ej krut el - ler rep el - ler kniv och ing - en i värl - den kan

fine



ha - ven. Han so - ver i höv - ding - ens koj. — Hans ö - gon är fy - rar som
 däck - ket nu stjäls han i koc - kens ka - byss. — Nu fly - ger han högt upp i
 bä - var så fort de får hö - ra hans namn. — Att vin - dar - na sli - ter i
 drän - ka en katt som har nit - ti - o liv!

fine



fine

glim - mar i ha - vets för - vil - lan - de natt. ——— Hans klor är de vas - sas - te
rig - gen nu tar han i skan - sen en rom. ——— Nu står han på höv - ding - ens
seg - len det tyc - ker han ba - ra är skoj ——— och sky - hö - ga vå - gor är

kni - var ty han är en sjö - rö - var - katt. Hoj! 2. Pi -
hu - vud och det tyc - ker höv - ding - en om. Hoj! 3. Se,
li - vet för Tul - li - us Tom - son, o' - hoj. Hoj! 4. På

WWW.GEHRMANS.SE LIVETS BRÖD

text: ur Johannes 6:35
musik: Agneta Sköld

$\text{♩} = 72$
Je - sus sva - ra - de och sa - de: Jag är li - vets jag är li - vets
bröd. Den som kom - mer till mig Jag är li - vets bröd, jag är li - vets
bröd. kom - mer till mig han ska ald - rig hung - ra, ska ald - rig
nå - gon - sin
hung - ra, ska ald - rig nå - gon - sin hung - ra. Her - re, giv mig av det brö - det.