

Oppvarmingsøvelser

Samlet og skrevet ned av
Mick Aspen Melby

Øvelse 1

Mmm _____
Ååå _____ OSV...

9 Øvelse 2a

Æææ _____

14 Øvelse 2b

Aaa _____

22 Øvelse 3

Måmåmåmåmåm... ...måm OSV...

26 Øvelse 4

Ja _____

31 Øvelse 5

Voi-a-voi-a-vo

Øvelse 6

Si - a _____ OSV...

44 Øvelse 7

Vi - e - a - å - o OSV...

52 Øvelse 8

Vi - e - a - å - o

56

OSV...

Øvelse 9a

Ja _____ OSV...

63 Øvelse 9b

Ja _____ OSV...

66 Øvelse 10

l-e-i-e-i-e... ..i
 l-æ-i-æ-i-æ... ..i
 l-a-i-a-i-a... ..i

70

OSV...

Oppvarmingsøvelser

Forklaring til notene

Jeg har skrevet hvor lyst/mørkt de ulike øvelsene skal synges. Dette er bare en anbefaling, og det vil variere fra sanger til sanger hvor langt man vil strekke stemma. Gi deg selv en utfordring, men unngå å strekke for langt.

Forøvelser

Glissando-øvelser, uten bestemte tonehøyder. Gli nedover fra ca. midt i registeret på m. Varier startpunktet, litt over og litt under midten. Formålet med øvelsen er å komme i gang på en rolig og avspent måte. Ikke ta i. Kjenn at ansatsen er behagelig, og at glissandoen er uten for mye motstand. Etter hvert kan du starte både lysere og mørkere, og gli både opp og ned.

Gjør det samme på stavelsen *ja*. Etter hvert kan du variere både dynamikk og klang.

Øvelse 1

Finn tilbake til den behagelige og avspente glissandoen fra forøvelsen. Utforsk gjerne ulik «vekt» på stemma når du glir opp og ned, men pass på at det ikke blir for tungt. Det skal være akkurat passe mye flow/luftstrøm og motstand. Sørg for å ha god plass inni munnen når du synger denne øvelsen, spesielt på m. Når du synger på å kan du legge inn litt o i klangen. Det gir tydeligere overtoner, og stemma bærer lenger. Opp til C som lyste topp-tone.

Øvelse 2a

I denne øvelsen trenger du ikke tenke så mye på hvordan klangen høres ut. La lyden komme spontant, men unngå for hard ansats. Prøv å få så jevn glissando som mulig, både klangmessig og hvor raskt du utfører den. Det er lett å bli hengende på toppen for så å bare slippe seg ned. Sørg for at du bruker litt tid, og at farta er helt jevn. Ned til A.

Øvelse 2b

I motsetning til forrige øvelse skal du her «slippe opp» litt på trykket på vei opp. Tenk at du blir lettere mot toppen. Bruk like lang tid ned igjen som du brukte opp. I den nedre delen av oktaven kan du åpne opp og synges med fyldig klang. På vei opp slipper du litt på motstanden i stemmeleppene, men beholder klangen og kroppsholdningen. Unngå å skrumpe sammen. Legg inn et lite gjesp på vei opp – da beholder man som regel god og åpen klang uten å måtte ta i. Opp til Eb.

Øvelse 3

Syng mest på m, og åpne opp til en å på hver tone. Hør etter at å-en er lik hele tida, og at munnåpningen ikke varierer for mye. Finn flyten, og syng med jevn fart hele tida. Det er fort gjort å starte litt tungt, og lande litt tungt når du kommer til de tre siste tonene. Prøv å synges en helt jevn strøm av toner. Etter hvert kan du variere vokalen mellom m-ene. Jeg liker å bruke i og o i høyden. Du kan kjenne på

selv hva du liker best. Pass på så du ikke tar i når det blir lyst. Legg inn litt gjesping her også. Opp til D som lyseste tone.

Øvelse 4

Vi bruker i/j for at a-vokalen også holder seg framme i munnen. Den har lett for å havne bak i halsen, og da blir den litt mørk. Syng en a i retning av italiensk *mamma mia*. Øvelsen skal ikke gå for sakte. Det skal være god flyt i luftstrømmen. Du kan også begynne med en r (raaaa) for virkelig å få i gang god flow. Ned til A/Ab (dype stemme kan syng litt lengre ned).

Øvelse 5

Denne øvelsen bruker vi til å øve både legato og intonasjon. Kjenn at den flyter jevnt, og at du har god klang hele veien. Behold klangen fra toppen hele veien ned. Vær obs på intonasjonen. Det er lett å ta litt for store skritt nedover. Hvis dette skjer kan du prøve ut to ting: 1) bruk den lyse a-en fra øvelse 4. 2) sikt mot siste tone, og hør denne inni deg før du begynner. Dette er grunntona i skalaen. Ved å høre og kjenne på ramma for øvelsen (ren kvint) er det enklere å ta passe store skritt. Ned til A/Ab.

Øvelse 6

Nå begynner vi å strekke stemma oppover. Først må du sørge for at det første spranget er legato og godt forberedt. Prøv å syng med klangen du trenger på den lyse tona allerede på første tone. Forbered denne i innpusten. S-en er med for i gang luftstrømmen, og a-en er god å syng på oppover i registeret. Unngå å ta i eller å presse, men *løft* den lyse tona. Åpen og klar klang. Avslutt øvelsen når det ikke lenger er behagelig, eller når du kjenner at du må ta i.

Øvelse 7

Vokalegalisering er stikkordet. Syng alle vokalene med så lik klang som mulig. Prøv å få klangen til å holde seg framme i munnen. Hold ganeseilet løftet (det skjer blant annet når du gjesper) hele veien. Da vil klangen være god, med klare overtoner som bærer langt. Du trenger ikke å presse for å syng sterkt. Avslutt øvelsen når det ikke lenger er behagelig, eller når du kjenner at du må ta i.

Øvelse 8

Samme vokalrekke som i forrige øvelse, men her øver vi fart og koordinasjon samtidig. Ikke styr tonene for mye, da det kan bli tungt og tregt. Skyt fart og sikt på hver fjerde tone og hver nye vokal. Evt. mot annenhver vokal. Slipp stemma løs, og syng med god flyt! Opp til D.

Øvelse 9a/b

Denne øvelsen kan synges på mange måter. Den er notert med jevne noteverdier, og kan synges slik. Den kan også synges med punktert rytme/swing-rytme, altså lang-kort-lang-kort. Den første tona er kort. Det er ofte enklere å få det til da. Slipp stemma løs her, og syng løst og ledig. Rør på kroppen samtidig, vipp litt opp og ned på hælene. Det hjelper på å syng avspent – og det trengs i denne øvelsen. Samtidig: ha jevn flyt på luftstrømmen selv om rytmen er «ujevn». 9b-varianten

går ut på det samme, men retningen på øvelsen er snudd. Denne øvelsen (begge variantene) bør ikke synges for lyst. Kjenn på hva som er behagelig for deg.

Øvelse 10

Avsluttende øvelse for å jobbe med klang i stort omfang. I-en den klanglige referansen, og poenget er at de andre vokalene skal klinge like bra som den i hele registeret. Hør at i-en også er lik hver gang du er innom den. Ettersom sprangene i øvelsen blir større og større må du sørge for å beholde klangen fra toppen helt ned. Unngå å falle ned på tonene, men ha en myk legato hele veien. Syng alle tre vokal-variasjonene før du bytter toneart.