

# Opvarmning af lyd- og råbekor - en vejledning

Ole Dahl Rasmussen 2004 - ole@jones.dk

Opvarmning har to overordnede formål. For det første at sørge for, at kroppen og stemmen bliver forberedt på at yde lyd uden at tage skade, og for det andet at give generelle stemmetriks og eftertænksomheder som lydere og råbere kan tænke på når som helst de måtte have lyst at lave lyd. Man kan prioritere den ene eller det andet alt efter omstændighederne.

I forberedelsesdelen bør man medtage flg. overordnede komponenter:

- 1) **Fysisk opvarmning og udstrækning** af hele kroppen. Man skal føle sig til pas før man giver lyd.
- 2) **Opvarmning/bevidstliggørelse af de stemmerelaterede områder**, dvs. stemmebånd, støttemuskler etc.
- 3) **Psykisk opvarmning**. Humor, sjov, spads. Gerne med lyd. Alt efter hvad man skal lave bagefter kan man fokusere på energi, afslappethed, lytning, fællesskab etc.

# FORSLAG til øvelser - der findes mange mange flere

## 1) Fysisk opvarmning

- a. Arbejde
  - i. Skiøvelse
  - ii. Hop!
  - iii. Ryst
  - iv. drej arme
  - v. knæløft
- b. Udstrækning
  - i. sid ned og fald sammen med strakte ben. Træk vejret ind i sugerør og pust ud.
  - ii. Hænderne op!
  - iii. Hænderne op, sving til siderne
  - iv. Knuser til dig selv.
  - v. Alm stræk af ben, arme etc.

## 2) Stemmen

- a. Uden lyd/stemmebånd
  - i. Grimasser
  - ii. Spasser
  - iii. tungen ud
  - iv. stræk hals på alle 4 sider
  - v. ansigtsmassage
  - vi. støtteøvelser: rytmer på ps, ts etc.
  - vii. s-lyd -> stemt s -> kun stemme
- b. Med lyd. gå evt. samtidig
  - i. babababababa
  - ii. glissader, fx på I
  - iii. fald ned
  - iv. hey-hey!
  - v. toneleje: durtreklang, spørgejörgen mfl.
  - vi. nyn

## 3) Psykisk

- a. Grin!
- b. skub de andre
- c. massage
- d. løb rundt og sig goddag på hey!
- e. løb rundt og sig goddag med fødderne
- f. Energi: Kast et spyd, boks, karate
- g. FIND PÅ!