

Få musikken ut av kroppen!

Hvordan jobbe med sang og musikk med en kroppslig inngang, med fokus på bevegelsessanger, lytting, samspill og lek med ulike klanger, rytmer og lyder.

Gry Sagmo Aglen, førsteamanuensis i musikk ved INN

Målgruppe: Barnehage og trinn 1-7

Gymsal 1

Kl. 12.00-13.30 40 påmeldte

Kl. 14.00-15.30 16 påmeldte

40 min x 2 + 10 min pause

Dramaturgien i øktene:

1. Oppvarming: Komme i gang, utforske stemmen
2. Lære ostinater: Litt teoretisk og tankekreven
3. Bevegelser: Røre oss og hente inn konsentrasjon

Pause

4. Jobbe med rytmer: Konsentrasjon og noe tankekreven
5. Lytting: annen måte å tilegne seg musikken på.
6. Rytmeaktiviteter og bevegelser: Røre oss og hente inn konsentrasjonen på nytt.
7. Oppsummering: Hva har vi egentlig gjort og erfart?

Økt 1

Den første song

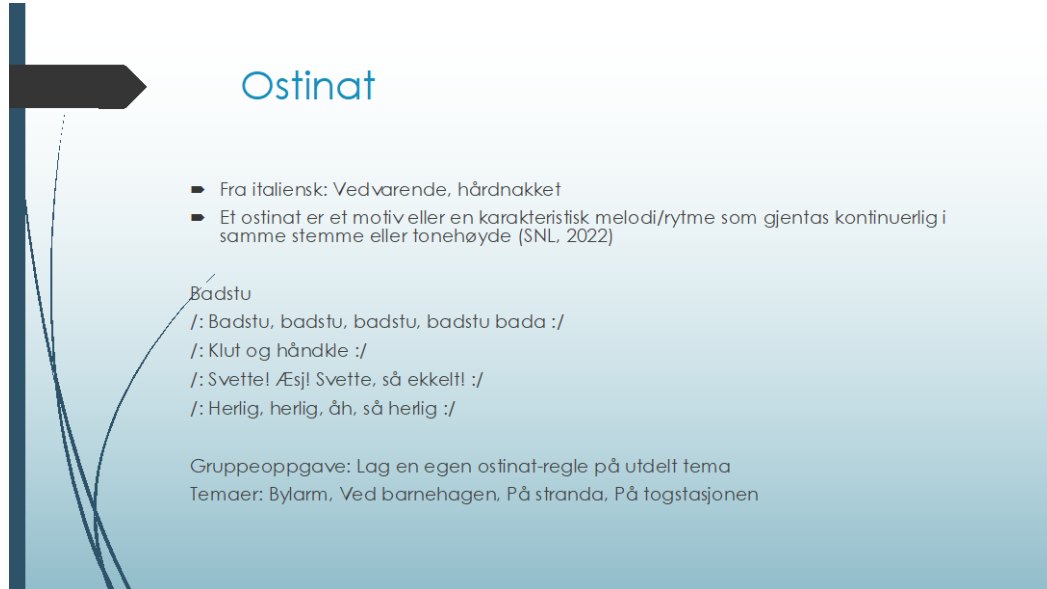
Oppvarming/intro:

- Gå etno-steg
- Navn, bevegelser, ulike stemmeklanger
- Bevissthet på 3- og 4-takt
- Synge sanger med ulike stemmeklanger, feks Happy birthday
 - Trist
 - Sint
 - Som en bånsull
 - Opera
 - Heks
 - Popstjerne
- Bæ, bæ, lille lam – hvem er stemmen i teksten?
- O alele: ulike stemmeklanger

Ostinater:

Hva er ostinater, og hva kan de brukes til.

- Reven og rotta og grisen
- Byssan lull gjer buksa di full
- Sjokoladetanker
- Lage egne varianter



Ostinat

- Fra italiensk: Vedvarende, hårdnakket
- Et ostinat er et motiv eller en karakteristisk melodi/rytme som gjentas kontinuerlig i samme stemme eller tonehøyde (SNL, 2022)

Badstu
/: Badstu, badstu, badstu, badstu bada :/
/: Klut og håndkle :/
/: Svette! Æsj! Svette, så ekkelt! :/
/: Herlig, herlig, åh, så herlig :/

Gruppeoppgave: Lag en egen ostinat-regle på utdelt tema
Temaer: Bylarm, Ved barnehagen, På stranda, På togstasjonen

Bevegelsessanger:

- Jeg har fanget meg en mygg (body percussion)
- Her er godt å være
- Lappado
- Tony Chestnut

Bevegelse:

- Laban-øvelser. Bruke rommet og hverandre
 - Rett, skrå, opp, ned
 - Myke/harde bevegelser
 - Fart, langsomt, hurtig, akselererende/retarderende
- Mime-øvelser. Bevissthet på hvordan man beveger seg.
- Musikk: Spotify-liste

Ailo

- Jeg synger for deltakerne
- Lære joiken etterpå

Pause

Økt 2

Repetere ostinater

Rytmerap:

- Badstu
- Lage egne varianter:
 - I barnehagen
 - På skolen
 - Gymsalen
 - Svømmehallen
 - I byen
 - På bondegården
 - På fotballkamp

Lytting + bevegelse:

- Whistle Hora
- Mime-øvelse: Gjøre en dagligdags handling (feks pusse tenna, ta på klær/sko)
 - Små bevegelser
 - Store bevegelser
 - Langsom
 - Hurtig
 - Med stopp
 - «Hakk i plata»

Rytmeaktiviteter:

- Muttern til Kjell dro en makrell
- Flo, Rekdal og Flo
- En, to, tre avocado til min bacalao
- Små rumpetroll

Oppsummering og utsjekk:

En gjennomgang av alle aktiviteter og sanger

- O alele
- Byssan lull
- Reven og rotta og grisen
- Badstu
- Ailo

En selvevaluering (se skjema på neste side)

I løpet av dagen har jeg

1. Oppdaget at jeg.....
2. Følt at jeg.....
3. Erfart at jeg.....
4. Sett at jeg.....
5. Lært at jeg.....
6. Tenkt at jeg.....
7. Reflektert over at jeg.....
8. Blitt mer bevisst på at jeg.....
9. Ønsket at jeg.....

Notere på telefonen

Forslag til litteratur:

Anvik, E., Hagen, L. A., Haukenes, S. (2018) *Raffe Riff. Sanger i sirkel*. Fagbokforlaget
<https://rafferiff.fagbokforlaget.no/>

Balsnes, A. H., Danbolt, I. & Haukenes, S. (2024) *Sang og stemmebruk i skolen*.
Gyldendal

Balsnes, A. H., Hagen, L. A. & Haukenes, S. (2024). *Sang og stemmebruk i barnehagen*.
Gyldendal

Oberborbeck, I. (2006). *Stemmen danser – kroppen synger*. Herning Folkeskolens
Musiklærerforening

Trallappen:

www.trall.no

Den fyrste song eg høyra fekk

Den fyrste song eg høyra fekk
Var mor sin song ved vogga
Dei mjuke ord til hjarta gjekk
Dei kunde gråten stogga

Dei sullar meg so underleg
So stilt og mjukt te sova
Dei synte meg ein fager veg
Opp frå vår vesle stova

Den vegen ser eg enno tidt
Når eg fær auga kvila
Der stend ein engel smiler blidt
Som berre ei kan smila

Og når eg sliten trøytnar av
I strid mot alt som veilar
Eg høyrer stilt frå mor si grav
Den song som all ting heilar

Tekst: Lars Søråas

Melodi: Per Sivle

O alele!

Trad.



Calypso

Leder: O a- le- le! Alle: O a- le- le! L: A

ka- ri kit- sji kom- ba! A: A ka- ri kit- sji kom- ba! L: A

ma- sa ma- sa ma- sa! A: A ma- sa ma- sa ma- sa!

Leder: O ba- e ba- i ba- o! Alle: O ba- e ba- i ba- o!

Leder: O alele!
Alle: O alele!
Leder: A kari kitsji komba!
Alle: A kari kitsji komba!
Leder: A masa masa masa!
Alle: A masa masa masa!
Leder: O bae bai bao!
Alle: O bae bai bao!

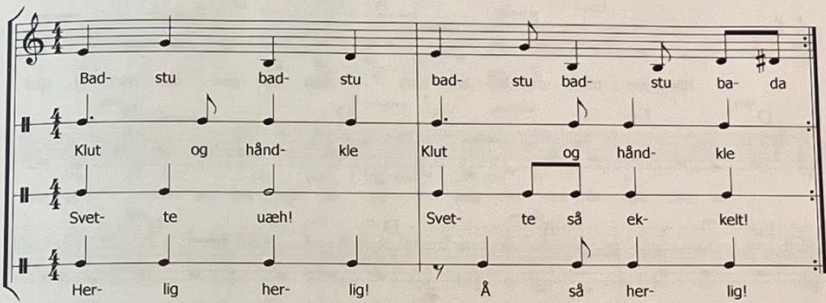
Her kan du boltre deg i musikkens elementer ved å endre tempo, dynamikk, klang og tonehøyde.

7

Badstu

Tekst og melodi: Ukjent

Swing  3



Bad- stu bad- stu bad- stu bad- stu ba- da
Klut og hånd- kle Klut og hånd- kle
Svet- te uæh! Svet- te så ek- kelt!
Her- lig her- lig! Å så her- lig!

Start med «badstu badstu» og legg på en og en stemme.

O alele og Badstu er hentet fra
Ese, Kirsti (2007). *Av glede lager vi musikk. Sang og rytmikk for barnehage og småskole.*
Norsk Musikkforlag