

Barnakórinn minn

– Upphitunaræfingar og leikir
Drög að handbók fyrir stjórnendur barnakóra

Íris Baldvinsdóttir
Sigríður Hulda Arnardóttir



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MENNTAVÍSINDASVIÐ

Lokaverkefni lagt fram til fullnaðar B.Ed.-gráðu
í kennslufræði við Háskóla Íslands, menntavísindasvið

Apríl 2010

Lokaverkefni til B.Ed. -prófs

Leikir fyrir barnakóra

Fræðileg umfjöllun, hagnýtar upplýsingar og leikir

Íris Baldvinsdóttir

040365-5839

Sigríður Hulda Arnardóttir

280973-4839

Háskóli Íslands
Menntavísindasvið
Kennaradeild, grunnskólakennarafræði
Apríl 2010

Formáli

Við völdum að gera barnsröddina og þjálfun hennar að viðfangsefni í lokaverkefni við menntavísindasvið Háskóla Íslands vegna þess að í náminu rákum við okkur á að lítið efni er til á íslensku um þjálfun barnsraddarinnar. Markmið okkar með þessu verkefni er að setja saman handbók með skemmtilegum upphitunaræfingum fyrir stjórnendur barnakóra. Við vinnslu verkefnisins höfðum við það að leiðarljósi að setja saman fræðilega og hagnýta þætti sem gera kórastarfið skemmtilegt og kórstjóra meðvitaðri um barnsröddina. Einnig höfðum við þau atriði í huga sem okkur sem verðandi kórstjórum fannst áhugavert að vita og skipta máli. Við völdum æfingar og leiki með það í huga að gera upphitunaræfingar áhugaverðar og spennandi og jafnframt til þess fallnar að þroska rödd barnsins því hver og einn leikur hefur sín markmið. Það er reynsla okkar sem kórstjóra að gott er að hafa leiki við upphaf og lok kóræfingar þar sem markmiðið er að þetta hópinn og hafa gaman sem verður til þess að nemendur fara heim með jákvæða upplifun og hlakka til næstu æfingar. Einnig er gott að hafa leiki tiltæka þegar skortur á einbeitingu gerir vart við sig en það gerist samkvæmt okkar reynslu gjarnan á miðri æfingu. Kórstjórinn á að hafa í höndunum bók sem hann getur notað til að gera upphitunaræfingar skemmtilegar ásamt því að vinna með ákveðna þætti sem þroska röddina. Einnig er mikilvægt að skapa þá upplifun að það sé gaman að vera í kór. Patrick K. Freer (1998:38) segir að það fæðist engin fullnuma söngvari heldur sé það hæfileiki sem hægt er að þroska með sér. Því má líkja söng við það að keyra bíl, enginn getur keyrt bíl án þess að æfa sig. Með tímanum þróar ökumaðurinn hæfileika til að skipta um gír mjúklega og því er eins farið með barkakýlið sem æfir sig í að skipta um gír mjúklega. Það er ákveðin ögrun að vinna með börnum og þjálfa söngrödd þeirra og mjög mikilvægt að kunna til verka þar sem barnsröddin er viðkvæm og auðvelt að skemma hana.

Bestu þakkir

Við vinnslu svona verkefnis er gott að hafa frábært fólk sér til aðstoðar. Við viljum byrja á því að þakka leiðsagnarkennara okkar Helgu Rut Guðmundsdóttur lektor við Háskóla Íslands – menntavísindasvið, kærlega fyrir faglegar og góðar ábendingar við uppsetningu og vinnslu þessarar handbókar. Einnig þökkum við kórstjórunum Sigurbjörgu H. Magnúsdóttur og Sigrúnu Mögnu Þórsteinsdóttur fyrir yfirlestur hagnýta hlutans og góðar ábendingar um það sem betur mætti fara. Hallfríði Sverrisdóttur og Laufeyju Leifsdóttur eru færðar hjartans þakkir fyrir aðstoð við yfirlestur. Þökkum einnig Sigríði Hrefnu Pálsdóttur fyrir þýðingar úr bókinni, *Barn i kören*. Síðast en ekki síst fjölskyldum okkar fyrir alla þolinmæðina og stuðninginn.

Efnisyfirlit

Um bókina.....	7
1. Proski barnsraddar	8
2. Þjálfun barnsraddarinnar	11
2.1 Beiting raddarinnar	12
2.2 Rétt líkamsstaða.....	13
2.3 Af hverju upphitunaræfingar?.....	13
2.4 Eru upphitunaræfingar nauðsynlegar?	14
2.5 Af hverju radd- og öndunaræfingar?.....	14
3. Álitamál í fræðunum	16
4. Markmið með leikjum	19
5. Nokkur ráð fyrir kórstjóra	20
5.1 Kórinn	20
5.3 Upphitun	20
5.4 Það sem ber að varast.....	21
5.5 Rétt líkamsstaða.....	21
5.6 Teygjuæfingar	22
5.7 Öndun.....	22
5.8 Æfingar fyrir út- og innöndun.....	23
5.9 Að finna hljómbotninn.....	25
5.10 Að velja lög.....	26
5.11 Að kenna lag	27
5.12 Að hvetja til einsöngs.....	28
5.13 Sjálfsmeðvitund	29
5.14 Jákvæðni	29
6. Tónlist og hreyfing	30
7. Að hita upp fyrir flutning/tónleika	31
7.1 Tillaga að upphitunaræfingu fyrir barnakóra.....	31
8. Leikir	32
Hreyfileikir.....	32
Ég í kórnum.....	32
Frost	32
Búa til form.....	33
Fylgið Jóni	33
Hver er Jón?.....	34
Verið spegilmynd mín.....	35
Stólaleikir.....	35
Pásustólinn	35
Skipta um stóla.....	36
Söngur með dýrahljóðum.....	36
Hlustunarleikir	37
Hvar er ég?.....	37
Að syngja atkvæði.....	37
Að muna hljóð.....	38
Hversu margir standa fyrir aftan mig?	38
Hver syngur sterkast?.....	39
Ómstríður hljómur án hláturs.....	39
Taktleikir.....	40
Slá púlsinn.....	40

Sameiginlegur púls.....	40
Hermiæfingar	41
Kórinn í jafnvægi	41
Hermdu eftir því sem þú heyrir.....	42
Verið bergmálið mitt.....	42
Hljóðhringur.....	42
Hreyfi- og söngleikir.....	43
Púsla lagi saman.....	43
Leitið að ykkar söng.....	43
Sannfæringarleikur.....	44
Að klára lagið.....	44
Að klára setninguna	45
Hver stjórnar?.....	45
Trefill	45
Spegilinn ómar	46
Mennskur sílafónn	46
Rússíbanaleikur.....	47
Týndi fjallaklifrarinn.....	47
Hljóðbolti	47
Hljóð og leikur	48
Að teikna lag	48
Teygju- og slökunarleikir.....	49
Að blása upp blöðru	49
Að skrifa tölustafi með líkamanum.....	49
Hristihringur.....	50
Að teygja á andlitinu	51
Ljónið.....	51
Leikir til skemmtunar.....	52
Gulrótarleikur.....	52
Ég er svo sérstök/stakur vegna þess	52
Tarzan, Jane og ljónið	53
Gaur.....	53
Ávaxtakarfan.....	54
Stólaleikur með tónlist	54
Sprengileikur.....	55
Mennskur hnútur.....	55
Blöðrubolti	55
9. Söngæfingar.....	56
10. Keðjusöngvar.....	61
Heimildaskrá	71

Um bókina

Þessi handbók er hugsuð fyrir kórstjóra barnakóra eins og áður hefur komið fram og markmiðið með henni er að kynna skemmtilegar upphitunaræfingar sem hægt er að nota með barnakórum. Þessar upphitunaræfingar eru þó ekki bara leikur einn heldur er verið að vinna markvisst með röddina og í hverjum leik er unnið með ákveðna þætti í sambandi við röddina. Handbókin skiptist í fræðilegan hluta og hagnýtan hluta.

Fyrst er fræðilegi hlutinn og fjallar hann um þroska barnsraddarinnar. Mikilvægt er að kórstjórar geri sér grein fyrir því hvernig barnsröddin þroskast. Að þeir sé meðvitaðir um hvar nemendur eru staddir raddþroskalega séð þegar þeir byrja að syngja í barnakór. Næst er fjallað um þjálfun barnsraddarinnar þar sem meðal annars er farið yfir raddsviðin þrjú og hvernig sé best að vinna með þau. Einnig er farið í mikilvægi rétrar öndunar, líkamsstöðu og upphitunaræfinga fyrir rödd og líkama. Í lok fræðilega hlutans er síðan fjallað um helstu markmiðin með leikjunum.

Í hagnýta hlutanum koma nokkur ráð fyrir kórstjóra um ýmsa þætti varðandi kórastarf. Eftir það koma leikir og æfingar sem þjálfar meðal annars að teygja á röddinni rétta öndun og líkamsstöðu, hita upp líkamann. Með því að gera æfingarnar að leik myndast jákvætt andrúmsloft og þá ætti að vera kominn góður grundvöllur fyrir heildstæðari og skemmtilegri æfingu.

Hefðbundnar upphitunaræfingar fyrir röddina eru ekki í þessari handbók þar sem við teljum að flestir hafi aðgang að þeim en við ákváðum þó að vera með nokkur sýnishorn af æfingum sem mikilvægt er að vinna með í upphituninni fyrir barnakóra.

Til að fá álit fagfólks á því hvort handbókin væri nýtileg í starfi, sendum við tveimur kórstjórum hagnýta hluta bókarinnar og báðum um álit þeirra. Þeim leist mjög vel á bókina og fannst spennandi að sjá alla leikina sem hægt er að nota sem upphitun bæði fyrir rödd og líkama. Þeir komu einnig með góðar ábendingar um atriði sem þeir töldu að væri til bóta.

1. Þroski barnsraddar

Fyrsta hljóðið sem barnið gefur frá sér í þessari veröld er þegar það grætur við fæðingu en það má kalla fyrstu æfingu raddbandanna. Tónlist er barninu eðlislæg og strax á fyrstu mánuðunum er það farið að hlusta á hljóð og tóna í umhverfi sínu, það uppgötvar að hljóðið tákna eitthvað og það er hægt að nota það til að tjá tilfinningar. Þess vegna er mikilvægt að halda áfram að örva barnið og hvetja það áfram því barnið vill fá að uppgötva þann hljóðheim sem það býr í (Sigríður Pálmadóttir, 1991:11,13). Samkvæmt Campbell (1995) byrja börn snemma að mynda tónhljóð og babla áður en þau fara að tala, en það er æfing fyrir það sem koma skal. Áður en þau fara að syngja nota þau tónlistarbabl, laglínufrasarnir verða sífellt lengri og lengri og þau tengja atkvæði saman í tvíundum og þríundum. Eftir því sem þau eldast verða tónbilin í söngvum þeirra stærri og regluleg hrynmynstur myndast en misjafnt er hvenær börn byrja að syngja laglínur. Reynsla okkar er sú að það virðist vera einstaklingsbundið, en Campbell (1995:) talar um að þegar þau nálgast þriggja ára aldur syngi þau sjálfsprottna söngva, barnagælur og rímur og geti farið með einfaldar hreyfingar sem fylgja barnasöngvunum. Um fjögurra til fimm ára uppgötva þau muninn á talröddinni og söngröddinni. Þó svo að sjálfsprottin söngvar þeirra geti náð allt að tveimur áttundum þá er ekki víst að þau geti sungið ófalskt yfir stórt tónsvið, kannski bara frá d´ til a´. Því er mikilvægt að syngja fyrir börn og að þau hafi góða og nákvæma fyrirmynd til að herma eftir því þannig læra börn söngva best (Campbell, 1995:127-129). Söngur í leikskóla er þýðingarmikill fyrir söngþroska barna því hann þjálfar þau í að tjá tilfinningar sínar og líka að muna með því að endurtaka tóna, takt og texta. Með því að syngja mikið þjálfar þau einnig tal- og öndunarfæri (Sigríður Pálmadóttir, 1992:5).

Frá sex til átta ára aldri breiðkar tónsvið þeirra frá því að vera d´ upp í b´. Meðalsöngsvið þeirra er samt heldur minna og helst ætti ekki að syngja á lægstu og hæstu nótum tónsviðs. Um átta ára aldur geta börn haldið sama blænum í gegnum allt lagið og um leið og tónlistarminnið eykst geta þau farið að læra lengri og flóknari lög. Um níu ára aldur má fara að kenna þeim flóknari söngva og fara að vinna með einfalda röddun (Campbell, 1995:129). Með auknum líkamlegum þroska barna breytist rödd þeirra. Í fjórða, fimmta og sjötta bekk verða raddir þeirra fyllri og meira hljómandi. Tónsvið barna í fjórða bekk er a til e´´, í fimmta bekk as til f´´ og í sjötta bekk frá g til g´´ (Campbell, 1995:130). Fræðingunum Campbell og Phillips ber að

mestu leyti saman um tónsvið barna frá sex til tólf ára. Það munar einungis litlu tónbili á hærri nóttunni í fyrsta, öðrum og þriðja bekk hjá Campbell.

Raddsvið c' - c''

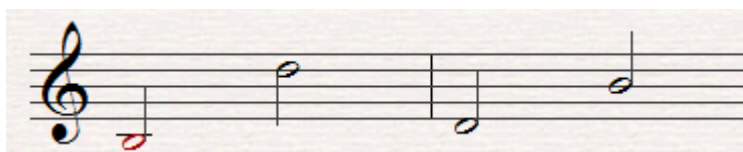
Þægilega sviðið d' - a'



Fyrsti bekkur

Raddsvið b - d''

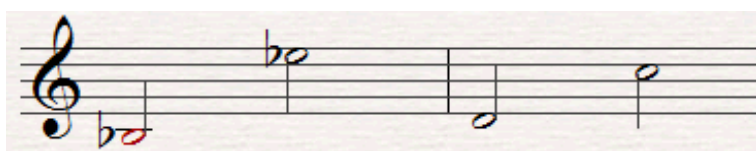
Þægilega sviðið d' - b'



Annar bekkur

Raddsvið bes - es''

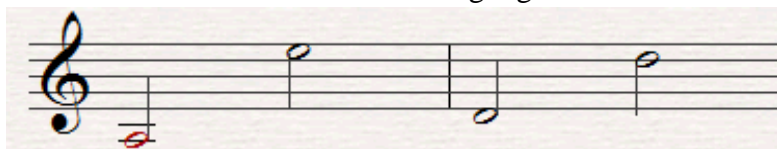
Þægilega sviðið d' - c''



Þriðji bekkur

Raddsvið a - e''

Þægilega sviðið d' - d''



Fjórði bekkur

Raddsvið as - f''

Þægilega sviðið d' - d''



Fimmti bekkur

Raddsvið g - g''

Þægilega sviðið d' - d''



Sjötti bekkur

Söngsvið barna 1.-6. bekkur (Phillips, 1996:59-60)

Bæði kynin fara í mútur við ákveðinn aldur en það ber meira á því hjá drengjum en stúlkum. Mikilvægt er að útskýra vel fyrir nemendum af hverju þeir fara í mútur því þá er hægt að koma í veg fyrir að þeir fari hjá sér þegar að því kemur, og sennilega líka koma í veg fyrir að þeir hætti að syngja í kórum. Samkvæmt Campbell (1995) hefjast fyrstu raddbreytingar stráka í kringum tíu til ellefu ára samhliða auknum líkamlegum og andlegum þroska. Hormónabreytingar hafa þessi áhrif og verða raddir drengja dýpri og eiga það til að breyta. Á þessum tíma er best að syngja á miðsviðinu og forðast að neyða röddina mjög lágt eða mjög hátt. Ber það oft við á þessum aldri að drengir missa áhugann á því að syngja og finnst hallærislegt að vera í kór.

Til eru margar kenningar um þessar breytingar á röddum nemenda og tilraunir hafa verið gerðar til að skilgreina leiðir til að flokka þær svo að kennarar geti sett saman æfingar sem koma til móts við þarfir nemenda hvað þetta varðar. Talað er um í bókinni *Getting Started with Middle-Level Choir* (1998) að raddir drengja bresti þegar barkakýlið breytir um stillingu og leitar að nýjum tóni, eins og til dæmis þegar þeir verða tilfinningalega æstir. Þessar skyndilegu breytingar eru tengdar þroska á vöðvum í kringum barkakýlið og eru hluti af eðlilegum raddþroska. Strákar sem þróað hafa hæfileikann til þess að nota bæði höfuð og brjóstttónasviðið gengur betur að syngja og blanda söngsviðunum bæði fyrir og eftir mútur (Freer, 1998:36-38).

Sumir tónlistarkennarar halda því fram að það ætti ekki að þjálfa röddina fyrr en líkamlegur þroski, sem tengdur eru kynþroskaskeiði, hefur átt sér stað. Ástæðan er hræðsla við að radd- og söngtækniæfingar geti skemmt ungar raddir, en ekki eru til neinar vísindalegar sannanir þess að svo sé. Þess í stað halda sérfræðingar eins og til dæmis Robert Sataloff og Joseph Spigle því fram að það sé hægt að þjálfa ung börn til þess að syngja en það beri að varast að vera með of miklar radd- og tækniæfingar. Blandan milli æfinga og laga þarf að vera hæfileg með vísan í fræðin (Phillips, 1996:4).

2. Þjálfun barnsraddarinnar

Öll börn geta lært að syngja ef þau byrja ung og fá að þróa og þroska söngrodd sína með persónulegri söngupplifun á unga aldri. Einnig þarf sá sem kennir þeim að trúa því að öll börn geti lært að syngja og hafa kennslufræðilega þekkingu. Jean Ashworth Bartle (2003) segir að það eigi aldrei að segja börnum að þau geti ekki sungið eða að biðja þau að hreyfa bara varirnar. Einnig segir Sigríður Pálmadóttir (1991) að aldrei ætti að segja barni að það syngi falskt því sum börn eru lagvillt lengi vel og röddin þjálfast ekki nema þau fái að syngja með öðrum. Margir fullorðnir hafa talað um það með tárin í augunum þegar kórstjórinn sagði þeim að hreyfa bara varirnar vegna þess að þau skemmdu útkomuna hjá kórnum, sem varð til þess að þeir hættu í kórastarfi og hafa jafnvel ekki sungið síðan. Kórstjóri sem gerir slíkt getur skemmt ánægju einstaklingsins við að taka þátt í tónlistarupplifun og njóta tónlistar sem er mannum eðlislægt. Kórstjóri á alltaf að hafa í huga að hægt er að gera mikið við raddir barna með rétttri þjálfun því raddir þeirra þjálfast í gegnum söngæfingar og leiki (Campbell, 1995:131).

Ungar barnsraddir hafa þrjú svið, það er höfuðtónasvið, miðjutónasvið og brjósttónasvið. Brjósttónasviðið nær frá miðju Cinu (c[˘]) niður á g. Frá c[˘] til c^{˘˘} liggur miðsvið barnsraddarinnar og frá c^{˘˘} til c^{˘˘˘} er höfuðtónasviðið (Phillips, 1996:43).



Höfuðtónasvið

Miðjutónasvið

Brjósttónasvið

Raddsvið barna (Phillips, 1996:43).

Ef lægra raddsviðinu er leyft að þróast með því efra skapar það rödd sem heldur hljómi og gæðum. Raddþjálfunin er alltaf sett þannig upp að unnið er frá efra raddsviði niður á það neðra og tæknin við brúa bilið er best lærð með því að byrja alltaf söng, og tækniæfingar, frá efra sviði og niður (Phillips, 1996:46).

Miðjutónasviðið er brúin milli brjósttóna og höfuðtóna. Það þarf að þjálfna öll raddsviðin til þess að raddþjálfunin gefi heilbrigða rödd og við það verður tónninn öflugur og nákvæmur. Það er vitað að ef börn hljóta ekki þjálfun í söng, syngja þau á

brjósttónum, það er á talraddarsviði þeirra og þau syngja á „þægilega sviðinu“. Mörg börn hafa ekki reynt neitt annað en að syngja á brjósttónum en ef sungið er þannig yfir langan tíma getur rödd þeirra orðið fyrir varanlegum skemmdum. Það er eins og að keyra bíl á sextíu kílómetra hraða í fyrsta gír. Farartækið er ekki byggt með þannig notkun í huga og það er barnsröddin ekki heldur (Phillips, 1996:44). Því er mælt með því að syngja sem mest á höfuðtónasviðinu því það gefur frjálsan og eðlilegan söng og geta börn sungið mjög háa tóna þar. Þegar börn kvarta yfir að þau geti ekki sungið er það vegna þess að þau nota ekki höfuðtónasviðið. Hægt er að kenna öllum börnum að syngja á öllum sviðunum en nemendur vilja helst syngja á lægsta sviðinu því það er auðveldast. Þar liggur talsviðið þeirra og þau eiga það til að kvarta og kveina ef þau eru beðin um að syngja á höfuðtónasviðinu því erfiðast er að læra að nota það. Samt er mikilvægt að hvetja þau til að syngja á höfuðtónasviðinu því það víkkar tónsviðið og rödd þeirra styrkist (Rutkowski og Runfola, 1997:1; Sigríður Pálmadóttir, 1992:11).

2.1 Beiting raddarinnar

Í fyrsta bekk í grunnskóla er hægt að fara að þjálfra rödd barna með tækniæfingum, þjálfra rétta öndun, líkamsstöðu, tjáningu og myndun tóns. Án viðeigandi þjálfunar geta börnin þróað með sér slæma ávana í söng sem getur valdið þeim erfiðleikum út lífið. Það er eins með söng og alla aðra hæfileika, hann þarf að æfa (Phillips, 1996:72). Þegar byrjað er að æfa börnin er gott að kórstjórinn noti rödd sem er björt, hrein, létt og laus við mikið „vibrato“ og að hann syngi í tóntegundunum Es-dúr, E-dúr og F-dúr. Karlmennt sem þjálfra ung börn þurfa að syngja í falsettu eða alt-rödd þar til börnin geta heyrt höfuðtóninn og hermt eftir honum. Með því er átt við að ung börn læri að syngja með því að herma eftir því sem þau heyra og það er mikilvægt að fyrirmyndin hljómi nákvæmlega eins og þau eiga að syngja. Þar sem ekki er víst að allir kennarar hafi þá rödd sem til þarf er til dæmis hægt að bjóða sópransöngkonu að koma og hjálpa við að kenna börnunum eða finna í hópi barnanna einhvern sem getur gert þetta (Bartle, 2003:5).

2.2 Rétt líkamsstaða

Rétt líkamsstaða söngvara er grunnurinn að réttri öndun, fallegum tón og að geta túlkað frasa fallega. Betra er að sýna nemendum hvernig á að standa heldur en að reyna að útskýra með orðum. Ýmsar æfingar og leikir eru til sem hægt er að nota til að útskýra fyrir börnum hvernig rétt líkamsstaða er. Mikilvægt er að kenna börnum strax rétta líkamstöðu svo hún verði eðlilegur hluti af kórastarfi (Campbell, 1998:131-133).

2.3 Af hverju upphitunaræfingar?

Upphitun á rödd og líkama er mjög mikilvæg til að þróa röddina og ráðlagt er að nota tuttugu prósent af æfingatímanum í upphitunaræfingar. Æfingarnar ættu að innihalda líkamsæfingar til viðbótar við raddæfingar eins og til dæmis teygjuæfingar sem losa um spennu í öxlum, höfði og hálsi (Hoffer o.fl., 1991:6). Í grein eftir Karen B. Frederickson 2002 sem heitir „*Fit to play*” er fjallað um að einfaldar, stuttar leikfimiæfingar sem fléttaðar eru inn í æfingar tónlistarfólks, geti bætt frammistöðu tónlistarmannsins og verndað gegn líkamsmeiðslum. Vöðvar virka betur ef þeir eru hitaðir fyrst upp og er því mikil þörf á að mennta tónlistarfólk, kennara og nýliða í tónlist um mikilvægi upphitunar. Oft ber það við að nemendum finnst upphitunaræfingar leiðinlegar, tilgangslausar og vita ekki út á hvað þær ganga og er þá gott að útskýra tilganginn með þeim. Æfingarnar séu gerðar til að koma í veg fyrir líkamsmeiðsli vegna óupphitaðra vöðva og að hver upphitun hafi markmið og tilgang. Eindregið er mælt með því að upphitunaræfingar séu kenndar með því að endurtaka þær aftur og aftur og að þær séu sungnar eftir minni því þá eru nemendur líklegri til að einbeita sér að kórstjórnandanum sem nær meira út úr upphituninni þegar hann hefur fulla athygli nemenda. Æfingar skal byrja að ofanverðu og fara niður sem skilar góðum árangri því tilgangurinn er að ná höfuðtóninum niður. Ef byrjað er á lágum tóni og farið upp er hætta á að þær þvingi brjósttóninn upp, sérstaklega hjá kvenröddum. Mælt er með að syngja upphitunaræfingarnar án píanós til þess að nemendur verði ekki háðir því. Í lok tímans er gott að hafa slökun (Robinson og Althouse, 1995:3-4).

2.4 Eru upphitunaræfingar nauðsynlegar?

Flestir kórstjórar myndu segja já, en spurningin er hvort þeir framfylgja því á æfingum. Margir kórstjórar hafa upphitunaræfingar en án nokkurrar tengingar við kóræfinguna sjálfa og sumir hita alls ekkert upp. Oft gera kórstjórar sér ekki grein fyrir mikilvægi upphitunar fyrir en þeir heyra að kórinn nær ekki samhljómi og/eða heldur ekki lagi.

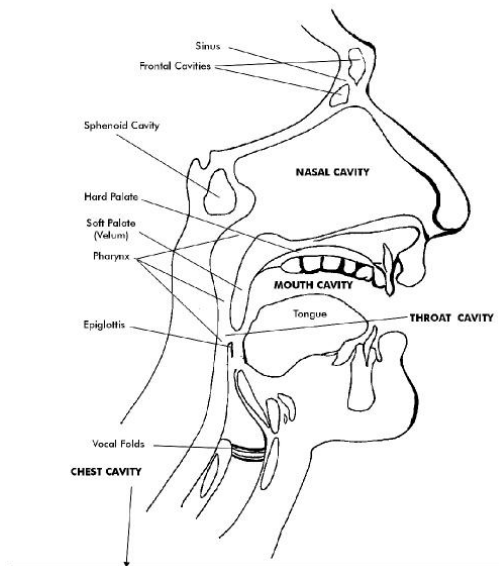
Oft nota kórstjórar rangar upphitunaræfingar og því verður að hafa í huga hvers konar tónlist verið er að vinna með og hafa upphitunaræfingar í samræmi við það, því ekki hentar að hafa sömu upphitunaræfingar fyrir popp eða madrigala. Upphitunaræfingar efla einbeitingu, undirbúa rödd og líkama fyrir söng, æfa hlustun, þjálfra rétta öndun, jafna sérhljóðana og stuðla að tengingu við tónlistina (Robinson og Althouse, 1995:5-6).

2.5 Af hverju radd- og öndunaræfingar?

Góð öndun er mikilvæg til að þróa góðan tón í söng. Þegar byrjað er að þjálfra ung börn í söng þarf að útskýra fyrir þeim að það þarf meiri öndun í söng heldur en þegar talað er. Gott er að nota myndlíkingar til útskýringar með því að segja þeim að það sé jafn mikilvægt að taka inn nóg loft áður en sungið er eins og að setja bensín á bíl. Öndunaræfingar eru ætlaðar til að gefa börnum tilfinningu fyrir stuðningi sem þarf í söng- og söngæfingar sem innihalda innöndun og til þess þarf söngæfingar sem æfa innöndun. Stuðningur og losun á lofti þróar eðlislæga stjórnun á góðum söng (Bartle, 2003:17-18; Campbell, 1995:135).

Tónmyndun byggir á samspili loftstraums og raddbanda og til að ná fallegum tóni er mikilvægt að ná valdi á loftstraumnum. Við innöndun kemur loft í lungun, brjóstkassi þenst út, rifbeinin lyftast og þindin fer niður. Við útöndun fer þindin upp í brjóstkassann og loftið fer út um lungun upp öndunarveginn. Þindin stjórnar því loftstraumnum sem fer í gegnum barkakýlið. Með því að æfa öndunartæknina er verið að æfa upp vald á hreyfingum þindarinnar til að stjórna lofstraumnum betur. Tungan, tennur, varir og harði gómurinn mynda síðan framburðinn (Sigríður Pálmadóttir, 1992:5, 1991:18). Ekki er þó nóg að hafa þindina rétta því það þarf hljómbotn til að fá fallegan tón og hann kemur með hljómhölinu. Hljómholið er í höfði, koki, munni og brjóstkassa og samspil raddbanda og hljómhols myndar tóninn. Með því að syngja

sérhljóðana skýrt nýtist hljómbotninn og tónninn verður fallegrri. Samhljóðarnir styrkja öndun. Með því að ofnota brjóströddina getur komið bólga í raddböndin sem veldur þreytu, hæsi og raddmissi í mislangan tíma (Sigríður Pálmadóttir, 1992:6, 9).



Skýringarmynd af myndun tóna

Nasal cavity = nasarhol = höfuðtónn – sambland af léttum og björtum tón
Mouth cavity = munnhol = miðjutónn – sambland af mjúkum og sterkum tón
Chest cavity = brjósthól = brjósttónn – sambland af djúpum, mjúkum, sterkum og þykkum tón.
(Debandi, 2002)

3. Álitamál í fræðunum

Kórstjóri þarf að ákveða að hvaða markmiðum er unnið, hvers vegna hann notar þessa nálgun en ekki hina. Einnig þarf hann að vera meðvitaður um hvernig áhrif þær tækniæfingar sem hann notar hafa til skemmri eða lengri tíma litið og hvaða afleiðingar þær geta haft (McGraw, 2002:25).

Mönnum ber ekki saman um hvaða áherslur eigi að vera og hvernig kenna eigi börnum að syngja. Í því samhengi er talað um þrjú svið eða brjósttónasviðið, miðjusviðið/„Viox mixte“ og höfuðtónasviðið (McGraw, 2002:25). Sumir byggja alla sína söngkennslu upp á brjósttónasviðinu eða þægilega sviðinu eins og það er stundum kallað. Þeir sem leggja áherslu á brjósttónasviðið eru meðal annars talsmenn amerísku Orff-Schulwerk og Kodaly (McGraw, 2002:27). McGraw segir hins vegar að það tónsvið sem oftast valdi ungum söngvurum sem syngja á brjósttónum vandræðum sé tónsviðið sem byrjar í kringum g´ og endar um fjórum línnum ofar eða á d´. Þetta er tónbilið þar sem börn þurfa að kunna að nota höfuðtónasviðið. Notkun brjósttóna þroskar ekki röddina því brúin þar á milli er vegartálminn í að víkka söngsviðið. Því má segja að þau börn sem syngja á brjósttónunum séu þau sem eru tónvillt, syngja lægra en laglínan, mónótónískt og eigi í erfiðleikum með að hitta á rétta tóna (McGraw, 2002:30). Sigríður Pálmadóttir (1992) talar um að þjálfun „Voix mixte“ sé best til árangurs, að brjósttónaröddin sé of kröftug, þung og gróf. Höfuðtónaröddin sé hins vegar of kraftlítil og með yfirtónasnaudan hljóm og því teljist hvorug röddin vera eftirsóknarverð í söng. Hún segir að sambland af þessum tveimur sviðum sé best og er það svæði mitt á milli brjósttónasvæðis og höfuðtónasvæðis. Raddþjálfun eigi að beinast að því að þróa „Voix mixte“ yfir allt söngsviðið til að fá fallegan þéttan blæ. McGraw er sammála Sigríði um að börn sem læra að syngja vel á svæðinu þar sem brúin er, séu á réttri leið með að syngja nákvæmar og að breikka tónsvið sitt. Með tímanum getur tónninn farið upp í g´, a´, b´ og jafnvel c´´. Eins mun lægra sviðið fara niður á f sem er fyrir neðan miðju c´. Ávallt skal byggja raddir að ofan og niður þegar börn læra að nota höfuðtónasviðið (McGraw, 2002:31).

Enskir drengjakórar syngja aðeins eina rödd, það er sópran. Höfuðtónninn fyrir neðan c´ hljómar útþaninn og loftkenndur vegna þess að þeim er ekki leyft að nota blöndu af höfuð- og brjósttóni. Til að halda tóninum tærum verður að syngja mjög létt og tónn fyrir neðan e´ hljómar líflaus og virkar ekki. Þess vegna eru fullorðnir

karlmenn látnir syngja altrödd með falsettu í drengjakórum. Royal School of Church Music hefur hundsáð þær raddbreytingar sem unglingspiltar ganga í gegnum og látið þá syngja í höfuðtóni eins lengi og hægt er eða allt þar til röddin brestur en þá eru þeir settir í hvíld. Enska módelið hefur ekki náð fótfestu í Ameríku og er John Dawson meðal þeirra fyrstu sem opinberlega gagnrýndi enska módelið. Hann heldur því fram að ef drengjum er leyft að þróa neðra sviðið fyrir unglingsárin þá bresti röddin ekki (Phillips, 1996:45). Kenneth H. Phillips (1996) segir samt sem áður að enska módelið sé ekki alslæmt því það þrói fallett efra svið hjá barnsröddinni og ef lægra raddsviðinu er leyft að þróast með því efra, skapi það rödd sem haldi hljóm og gæðum. Kórstjórnendur enskra drengjakóra hafa einungis leyft söng í höfuðtóni; söngur á brjósttónum er bannaður, sem leiðir til þess að drengjakórarnir syngja með þessum háa tæra tóni. Það er þó skoðun Phillips að slík þjálfun sé ekki það rétta og geti valdið því að jafnvægi milli söngsviða sé raskað, sérstaklega á miðjusviðinu. Þar sem mannsröddin hefur þrjú raddsvið er eðlilegt að þjálfu öll sviðin. Öll raddsviðin hjá fullorðnu fólki eru þjálfuð í söngnámi og því ekki eins hjá börnum? Munurinn á þjálfun barnsradda og fullorðinsradda er sá að þegar verið er að þjálfu barnsröddina er farið frá höfuðtóni og niður á brjósttón, en yfirleitt öfugt þegar um fullorðna er að ræða. Þótt reynsla okkar sem skrifum þessa handbók af kórstjórn sé ekki mikil höfum við þó rekið okkur á að börn sem eingöngu hafa verið látni syngja í höfuðtóni reynist erfitt að fara niður á miðjusvið hvað þá brjósttónasvið. Sem dæmi má nefna stúlku sem kom í söngprufu. Hún hafði verið að læra söng og sungið í kór þar sem mikið er lagt upp úr notkun höfuðtóna. Hún söng með mjög fallettum höfuðtóni og hafði háa og bjarta rödd en þegar hún var beðin um syngja í lægri tóntegund gat hún það ekki því hún gat bara sungið í höfuðtóni. Okkur finnst þetta styðja það að best sé að vinna með öll raddsviðin þrjú þar sem hvert svið styður annað.

Ekki eru þó allir sammála þessu því MacGraw (2002) lýsir reynslu sinni af því að kenna fyrst með þægilega sviðinu og síðan á höfuðtónasviðinu. Þegar hún byrjaði með kór lagði hún áherslu á brjósttónasviðið því hún var meðal annars undir áhrifum af kennslufræðum frá amerísku Orff-tækninni og Kodaly. Í tíu ár vann hún með sömu nemendum frá þriggja til átta ára aldurs og notaði „þægilega sviðið“ allan tímann. Í fyrstu gekk vel, en þegar nemendur voru orðnir átta ára fór að bera á vandamálum sem hún fór að hafa áhyggjur af. Þegar lögin sem sungin voru breyttust frá þrengra tónsviði í víðara tónsvið voru margir nemendur í vandræðum með að finna tóninn. Þeir höfðu ekki tileinkað sér þá tækni sem til þarf til að syngja á hærra tónsviðinu

vegna þess að hún hafði alltaf æft á þægilega sviðinu. Árangurinn eftir tíu ára þjálfun var ekki sem skyldi og því fór hún að skoða hvað væri að kennslunni. Hún hafði eitt sinn farið á námskeið hjá Dr. Helen sem notaði þá aðferð að kenna á höfuðtónasviðinu og var talsmaður þess hve mikilvægt væri að nota höfuðtónasviðið til að þroska og þjálfa barnsröddina. Í kjölfarið ákvað MacGraw að nota þessa tækni og endurþjálfa sömu nemendur og láta þá syngja á höfuðtónasviðinu. Það tók meira en ár að heyra framfarir hjá nemendum en fljótlega eftir það gátu þeir sungið næstum því allt. Niðurstaða hennar var því sú að það að nota höfuðtónaröddina gefi ungum börnum meiri aðgang að söngsviði þeirra og því séu meiri líkur á að þau syngi nákvæmar. Með því að syngja á höfuðtóninum næst víðara söngsvið, börnin syngja hreinna og söngreynslan verður árangursríkari. Að nota einungis brjósttónasviðið takmarkar söngsviðið, börnin syngja lægra en laglínun, þau talsyngja laglínuna og syngja mónotónískt.

4. Markmið með leikjum

Kórastarf byggist að mestu leyti upp á félagslegri samveru þar sem nemandinn getur komið inn á eigin forsendum. Þar sem að hann getur verið hann sjálfur og upplifað sig öruggan, að hann hafi gaman af því syngja og að vera í kór og hlakki til næstu æfingar. Að skapa slíkt andrúmsloft er í höndum kórstjórans og hann þarf því að vita hvaða aðferðir henta til að vinna að slíkum markmiðum. Leikir eru viðurkennd leið til að hrista saman hópa og skapa traust og notalegt andrúmsloft því þeir fela í sér nánd, það að vinna saman, að allir eru jafnir og síðast en ekki síst að hlæja saman og njóta félagsskaparins. Allir leikir hafa dulin markmið sem nemendur er ómeðvitaðir um en stjórnandinn vinnur markvisst að og veit hvað býr að baki. Börnum er eðlislægt að leika sér og leikurinn er mikilvægur í að fóta sig í lífinu (Storms, 1995:1-5). Þess vegna er gott að hafa leiki með í kórastarfi. Leikirnir sem eru í þessari handbók eru hugsaðir til þess að vinna með mikilvæga þætti sem eru grunnur að því að ná góðum hljómi í barnakór. Með þeim er meðal annars verið að vinna að því að auka raddþroska barna, vernda röddina, skapa tónlistarlega þekkingu, félagslegt samspil, að hita upp líkamann, æfa hlustun, takt og syngja einsöng.

5. Nokkur ráð fyrir kórstjóra

Mörg börn sem sýna hæfileika í söng skortir kunnáttuna í að nota góða söngtækni. Æskilegt er að kenna þeim að syngja og lesa söngnótur á kóræfingum. Það tekur sinn tíma að byggja upp söngrödd og það er áskorun fyrir kórstjórnanda að þróa lestur eftir nótum og undirbúa tónlistarflutning fyrir áhorfendur (Phillips, 2004:357).

5.1 Kórinn

- Allir nemendur sem sýna áhuga á að vera í kór ættu að fá tækifæri til þess, burtséð frá hæfileikum. Kórstjóri ætti samt sem áður að hafa áheyrnarpróf til að geta betur áttað sig á sönghæfileikum hvers og eins og til þess að vita hvort einhver þurfi á aukabjálfun að halda (Campbell, 1995:153-154).
- Ungum börnum ætti ekki að vera hafnað í áheyrnarprófi. Mikilvægt er að vera með kór þar sem öll börn fá inngöngu því þegar þau eldast komast þau að því sjálf hvort þau hafa áhuga á að syngja eða ekki (Phillips, 2004:357).
- Til þess að hjálpa nemendum að þroska röddina og syngja rétt þarf kennarinn stöðugt að vera að meta þá (Rutkowski og Runfola, 1997:1).
- Ef barnið byrjar í kór á grunnskólaaldri mun afstaða kórstjórans til söngs hafa þýðingu fyrir skilning barnsins á því hvað er „rétt“ og „rangt“. Einnig um hvað er fallett, ljótt, erfitt eða létt (Fagius og Larsson, 1990:18).

5.2 Kórstjórnandinn

Kórstjórnandinn er oftast sá sem gefur fyrirmælin um það sem á að læra og er mikilvægt að samspilið á milli stjórnanda og kórs sé eins þjálft og kostur er. Kórinn þarf að geta séð og skilið kórstjórnandann og lifað sig inn í skilaboð hans. Kórstjórinn og kórfélagarnir geta æft þetta samspil með æfingunum sem hér koma á eftir (Fagius og Larsson, 1990:56).

5.3 Upphitun

- Byrja ætti allar kóræfingar á upphitun bæði fyrir líkama og rödd.
- Hafa ætti æfingarnar sem fjölbreytilegastar og til að halda athygli barnanna er gott að styðja sig við þá reglu að eyða að hámarki sjö mínútum í hvert lag. Fer

Það þó eftir því hvernig lagið er kennt. Hægt er að kenna eitt lag allan tímann en þá verður að nota fjölbreyttar aðferðir til þess.

- Einnig er gott að nota æfingar með líkamlegum hreyfingum ef nemendur fara að missa einbeitinguna (Campbell, 1995:153-154).

5.4 Það sem ber að varast

Það er hættu á því að hreyfing geti orðið einhæf og takmörkuð í notkun. Stundum er sunginn einn hreyfisöngur til að „létta stemninguna“, til dæmis þegar nýbúið er að æfa erfitt lag sem hefur krafist mikillar einbeitingar. Þetta er auðvitað ekki rangt en það þarf að gæta þess að nota hreyfinguna ekki eingöngu í þeim tilgangi. Þá fá börn það á tilfinninguna að hreyfing og hrynjandi sé eitthvað sem maður gerir aukalega og sé ekki eins mikilvægt og að syngja (Fagius og Larsson, 1990:53).

5.5 Rétt líkamsstaða

Rétt líkamsstaða söngvara er grunnurinn að réttri öndun, því að ná fallegum tóni og að geta túlkað fallega. Gott er að stjórnandinn komi með söngmódel fyrir nemendur til að þeir skilji hvað eigi að gera. (Campbell, 1995:131).

Rétt staða fyrir söngvara:

1. Fætur flatir á gólfi og þyngd á hælunum.
2. Hné eiga að vera afslöppuð, alls ekki læst.
3. Bak ætti að vera beint.
4. Brjóstkassi fram (uppréttur).
5. Axlir eiga að vera niðri og eilítið til baka.
6. Höfuð á að vera beint og vera í beinni línu við háls og hrygg.
7. Hendur eiga að hanga niður með hliðum (Campbell, 1995:131).

Til að gefa nemendum sem skýrasta mynd þá er hægt að notast við ímyndaða strengjabrúðu.

- Börnin standa í hring.
- Börnin ímynda sér að þau séu föst við tvo strengi, annar fari úr loftinu í herberginu í bakið á þeim og hinn efst í höfuðið.

- Ósýnilegur brúðustjórnandi losar strengina og börnin detta frá mitti með höfuðið og handleggi niður, fram hjá hnjúnum niður í gólfið. Í þeirri stöðu hossa þau sér mjúklega.
- Þegar brúðustjórnandinn byrjar að taka aftur í strengina þá byrja börnin að rísa hægt og brjóst, axlir, háls, höfuð og handleggir falla rólega í rétta stöðu.
- Axlir fara upp, aftur og niður og þá er komin rétt staða.
- Þessa æfingu er líka hægt að gera í sitjandi stöðu (Campbell, 1995:133-134).

5.6 Teygjuæfingar

- Látið söngvarana flétta saman fingurna og teygja sig fram, upp, aftur, til hægri og til vinstri og í lokin er gott að hrista hendurnar.
- Látið söngvara teygja sig í skýin og líta upp, síðan klifra stiga með opnum höndum. Haldiðe er í þrepið í stiganum og dregið niður um leið og hin höndin fer upp. Þessar æfingar opna rifbeinin og gera mjaðmir sveigjanlegar fyrir sönginn (Robinson og Althouse, 1995:15).
- Teygja sig í epli, kasta eplinu (höf. ókunnugur).
- Morgunteygjur; geispa með hljóði (höf. ókunnugur).
- Geifla sig (höf. ókunnugur).
- Grímur; glaður, dapur, hræddur, sorgmæddur, hissa (höf. ókunnugur).

5.7 Öndun

Kórstjóra er ætlað að byggja upp örugga söngrödd. Tvö stærstu vandamálin sem stjórnendur standa frammi fyrir við að kenna börnum að syngja rétt eru röng öndun og brjósttónasöngur. Um leið og börn læra að anda rétt og uppgötva notkun höfuðtónana byrjar tæknin við að syngja að virka sjálfkrafa (Phillips, 2004:357). Öndunaræfingar ættu að innihalda söngathafnir fyrir innöndun, stuðning og losun á lofti. Með því er verið að þróa eðlislæga stjórnun á góðum söng (Campbell, 1995:135).

- Markmið:
 - Æfa inn- og útöndun
 - Fá tilfinningu fyrir inn- og útöndun í söng
 - Ná hraðri djúpri öndun (Campbell, 1995:135)

5.8 Æfingar fyrir út- og innöndun

- **Hundur:** Látið nemendur liggja á bakinu með bogin hné og anda eins og hundur (Rutkowski og Runfola, 1997:10-12).
- **Sogrör:** Nemendur taka inn loft eins og þau séu að drekka gos í gegnum rör og með kipuðum vörum „drekka“ þau rólega loftið. Á leiðinni út gera þau s-hljóð (Rutkowski og Runfola, 1997:11).
- **Blöðruæfing:** Nemendur ímynda sér blöðru, setja hendur fram og láta fingur snertast. Börnin draga inn andann með ímynduðu röri og um leið fara hendur í sundur og fara svo saman aftur þegar andað er frá. Þetta er endurtekið nokkrum sinnum (höf. ókunnugur).
- **Kerti:** Stjórnandi segir nemendum að draga inn andann til að fylla lungun af lofti. Nemendur eiga síðan að ímynda sér vera með fimm kerti sem þeir eiga að blása á og deila loftinu jafnt niður á kertin. Blásið er á þau þannig að síðasta kertið fær jafn sterkan blástur og það fyrsta fékk. Ekkert nýtt loft er tekið inn á milli kertanna. Hægt er að fjölga síðan kertunum í 7, 9, 11, 13 eða í eins mörg og nemendur treysta sér. Eftir því sem kertum fjölgar þarf að spara blásturinn betur. Stjórnandi stýrir taktinum í blæstrinum. Þessi æfing styrkir bæði meðvitund um þindaröndun og vöðvana sem stjórna henni og þar með vex öndunarúthaldið (Kristín Á. Ólafsdóttir, 2008:6-7).
- **Hendur í takt við öndun:** Handleggir hafðir beinir fram, færðir upp fyrir innöndun og niður fyrir útöndun (höf. ókunnugur).
- **Sápukúlur:** Látið nemendur anda inn og síðan út eins og að blása sápukúlur. Ef blásið er of fast koma engar kúlur (höf. ókunnugur).
- **Geispi:** Látið nemendur geispa. Djúpur geispi er samspil inn- og útöndunar. Ranga innöndun barna og fullorðinna er auðvelt að greina. Þau lyfta öxlunum upp og kviðurinn fer inn við innöndun sem getur valdið hásum og kraftlausum tóni því það vantar tengingu við þindina sem gefur stuðning (Sigríður Pálmadóttir, 1992:5).

Gangandi öndun

- Nemendur dreifa sér í rýminu.
- Kennari segir þeim að tæma allt loft úr lungunum, og anda síðan inn. Þegar andað er aftur út eiga nemendur að byrja að ganga í hvað átt sem er og passa

að klessa ekki á aðra nemendur. Haldið áfram að labba þar til allt loft er búið. Stoppið þegar það gerist og andið aftur inn og haldið síðan áfram í aðra átt.

- Öndunin á að vera blíðleg og létt.
- Nemendur halda áfram að ganga um rýmið og eftir tvær mínútur er þeim sagt að humma lágt og gæta þess að pressa ekki á loftið.
- Eftir smá stund á að auka styrkinn á humminu og þegar röddin er farin að hitna aðeins er hægt að nota sérhljóða í staðinn fyrir hummið.
- Gott er að segja nemendum að hlusta hver á annan til að geta sungið á sama tóni.
- Allan tímann ganga nemendur um rýmið og vinna fyrst með öndunina og síðan með röddina.
- Hafið það í huga að þessi æfing tekur sinn tíma (Farmer, 2007:70).

Ha-ha æfingar:

- Láta nemendur draga inn andann og segja „ha-ha“ hratt um leið og andað er út.
- Láta nemendur draga inn andann og syngja „ha-ha“ á einum tóni um leið og andað er út.
- Láta nemendur draga inn andann og segja þeim að syngja „ha-ha“ frá Do upp á So og svo niður.



(Campbell, 1995:135)

Útöndun:

- **„Sh-sh-sh“:** Láta nemendur anda inn og segja „sh-sh-sh“ á leiðinni út. Þessi æfing kemur móttöðu á loftið (Rutkowski og Runfola, 1997:11).
- **Tannkremstúba:** Láta nemendur anda djúpt inn og á leiðinni út ímynda sér að þeir séu að kreista hægt tannkrem út úr tannkremstúbu (Rutkowski og Runfola, 1997:11).
- **Einhyrningur:** Láta nemendur anda djúpt inn og á leiðinni út ímynda sér að hljóðið komi út um ennið í staðinn fyrir brjóstið (Rutkowski og Runfola, 1997:10-12).

Innöndun:

Við inn- og útöndun eiga axlir að vera slakar og niðri.

- **Hissa:** Segja nemendum að vera mjög hissa rétt áður en sungið er (Rutkowski og Runfola, 1997:11).
- **Ilma:** Segja nemendum að anda inn eins og þeir séu að lykta af blómi eða einhverju sem gefur ilm (löng innöndun) (höf. ókunnugur).
- **Fiskur:** Segja nemendum að anda inn eins og fiskar (stutt innöndun) (höf. ókunnugur).
- **Hrökkva við:** Segja nemendum að anda inn eins og þegar þeir hrökkva við (stutt innöndun og halda) (höf. ókunnugur).

5.9 Að finna hljómbotninn

Ýmsar leiðir eru til þess að finna hljómbotninn og er best og auðveldast að byrja á því að finna hvernig röddin hljómar í höfði og brjóstholi.

- Láta nemandann halda með báðum höndum um höfuðbeinið (enni, kinnbein og nefbein), og láta hann mynda söngtóna og um leið að hugsa röddina upp í höfuðið, þá ætti að finnast titringur í höfði.
- Láta nemandann setja annan lófann ofarlega á brjostið og beina röddinni upp í höfuðið því þá ætti einungis að finnast titringur þar. Síðan hugsar nemandinn röddina niður í brjostið og þá ætti að finnast titringur undir lófanum á brjóstinu.
- **Draugahljóðið:** Láta nemandann halda með annarri hendi um höfuðbeinið en hin fer ofarlega á brjostið. Sungið er ÚÚÚÚ-hljóð sem rennur (glissando) ýmist hátt upp eða djúpt niður. Láta nemandann reyna að finna hvernig titringurinn færast milli höfuðs og brjósts.
- **Sírenan:** Nemendur mynda nnnn-hljóð og röddin látin leika hátt upp og langt niður (eins og sírena). Með því að hafa hendur á höfuðbeinum og brjosti ætti að finnast titringur, ýmist uppi eða niðri.
- **Rússíbani:** Svipað og í sírenunni nema nú stjórnar hver þátttakandi fyrir sig, leikur sér með röddina í sveigjum upp og niður, misdjúpt og mishátt, eins og hann búi til sína eigin rússíbanuferð. Notar nnnn-hljóð. Ágætt að sýna sveigjurnar í rússíbananum um leið með hendinni (Kristín Á. Ólafsdóttir, 2008:6).

5.10 Að velja lög

Það þarf að huga að mörgum þáttum þegar valin eru lög fyrir börn. Því er almennt haldið fram að söngskrá fyrir aldurinn níu til sextán ára eigi að innihalda ólíka tónlist frá ýmsum tímabilum, ólíkum stílum frá ólíkum menningarheimum. Hver og einn stjórnandi verður hins vegar að ákveða jafnvægið þar á milli og velja það sem er við hæfi og getu nemenda og fellur að markmiðum kórstjórans. Allar söngskrár ættu að vera valdar með það í huga að þær séu sem bestar fyrir raddir nemenda (Hoffer o.fl., 1991:3).

Eftirfarandi atriði er ágætt að hafa í huga þegar lög eru valin fyrir barnakóra:

1. Velja lög sem eru viðeigandi fyrir þann aldur sem um ræðir.
 - a. Athuga tónhæðina.
 - b. Athuga hvort tónhæðin sé innan þess söngsviðs sem hentar nemendum.
 - c. Athuga textann:
 - Er hann of barnalegur?
 - Er hann of fullorðinslegur?
 - Fellur efnið að áhugasviði barna?
 - Skilja nemendur textann?
 - Inniheldur textinn særandi orð?
 - Ef hann er á öðru tungumáli, getur stjórnandi borið það fram?
2. Velja lög sem stjórnandi getur sungið.
 - a. Athuga hvort lagið er innan getu og reynslu kórstjórnandans, getur hann lært að syngja það sannfærandi?
3. Rifja upp sönginn með áherslu bæði á tónlistina og textann.
 - a. Athuga laglínuna, eru þar erfið tónbil sem þarf að æfa sérstaklega?
 - b. Athuga taktinn, eru taktar sem þarf að fara í eina og sér?
 - c. Athuga textann, eru þar hugmyndir til að tengja við sögur, ljóð, umræður um söguleg og menningarleg málefni (Campbell, 1995:144-145).

5.11 Að kenna lag

Mikilvægt er að kórstjórinn sé viss um að nemendur skilji hvernig á að syngja lagið rétt. Hann þarf einnig að vera viss um að þau syngji á réttu tónsviði. Ef nemendur gera vitlaust, þá er gott að kórstjórinn syngji fyrst fyrir þau eins og þau sungu og syngja síðan eins og á að gera til þess að þau heyri muninn (Rutkowski og Runfola, 1997:7).

- Varast að nota orðin hátt og lágt því nemendur rugla því oft við að hafa hátt og syngja veikt. Sýna frekar hvað nemendur eiga að gera en að nota þessi orð (Rutkowski og Runfola, 1997:7).
- Kórstjóri er fyrirmynd hvað varðar rétta öndun og stöðu. Best er að syngja blíðlega og án mikils víbrings og syngja á réttu tónsviði (Rutkowski og Runfola, 1997:7).
- Nota léttu rödd, sérstaklega ef nemendur syngja á brjósttónunum eða eiga í erfiðleikum með að syngja á mið- og höfuðtónasviðinu. Koma með fyrirmynd að þeirri rödd fyrir nemendur (Rutkowski og Runfola, 1997:8).
- Karlkyns kórstjórar ættu að tala og syngja með léttari rödd. Nota skal falsettusöng sem fyrirmynd fyrir þá nemendur sem eiga erfitt með að staðsetja röddina í réttri tónhæð en að öðru leyti ætti að varast að nota hana (Rutkowski og Runfola, 1997:8).
- Bergmálssöngur með kennarann sem fyrirmynd er notadrjúgur en jafningjafyrirmynd er jafnvel betri. Þegar kórstjóri hefur komið auga á góðan söngvara er gott að láta hann bergmála eftir stjórnanda og síðan þann sem á í erfiðleikum að bergmála eftir jafningja sínum (Rutkowski og Runfola, 1997:9).
- Nemendum finnst gaman að syngja sterkt. Venjulega geta þeir ekki gert það á mið- og höfuðtónasviðinu. Taktu sérstaklega vel eftir þessu og ekki biðja þá um að syngja hátt. Notaðu fremur orðalag á borð við „að syngja með meiri orku“ og „að láta tóninn stækka“ (Rutkowski og Runfola, 1997:9).
- Söngur stjórnanda þarf að vera nákvæmur, það er eins og hann vill að nemendur syngi (Rutkowski og Runfola, 1997:29).
- Mikilvægt er að gefa einhvers konar merki um hvenær nemendur eiga að byrja að syngja. Til dæmis að kinka kolli (Rutkowski og Runfola, 1997:29).
- Leyfa nemendum að heyra lagið nokkrum sinnum áður en byrjað er að kenna það (Rutkowski og Runfola, 1997:29).

- Gefa nemendum tækifæri til að syngja einsöng bæði í litlum hópum og stórum. (Rutkowski og Runfola, 1997:24).
- Gott er að ganga á milli og hlusta á einstaklingana þegar gengið er fram hjá þeim (Rutkowski og Runfola, 1997:5).
- Nota búta úr lagi sem hluta úr upphitun eða láta nemendur herma eftir tóntegundamynstri frekar en að syngja lag (Rutkowski og Runfola, 1997:5).
- Gefa því gaum að börn eiga það til að syngja með brjóströddinni þegar þau eru ekki kunnug efninu sem þau eru að fara að syngja (Rutkowski og Runfola, 1997:6).
- Láta nýja nemendur herma eftir stuttum hendingum en eldri fá lengri hendingar. Farið í gegnum allt lagið sem kórstjóri ætlar að kenna því ef farið er tvisvar í sömu hendinguna getur það ruglað nemendur í ríminu (Rutkowski og Runfola, 1997:30).

5.12 Að hvetja til einsöngs

Það er mikilvægt að nemendur fái að syngja einsöng, ekki eingöngu til að þroska röddina heldur til að þeir fái tækifæri til að heyra eigin rödd. Einsöngur á að vera fastur liður á æfingu svo það verði ekki að vandamáli þegar þau fá tækifæri til að syngja einsöng. Stjórnandi þarf þó að vera viss um að nemendur séu öryggir á laginu. Nemendur munu syngja einir og hafa gaman af ef þeim er ekki stillt upp við vegg og þeir beðnir um að syngja það sem þeir kunna ekki nógu vel. Þegar stjórnandi heyrir einsöng nemanda ætti hann að nefna einhver atriði sem þeir gerðu rétt og gefa þeim svo dæmi til að bæta sig. Láta nemandann prófa einu sinni enn en ekki dvelja of lengi við vandamál því það getur dregið úr áhuga nemandans. Ef barn öskrar eða syngur sterkt á brjósttónunum getur ástæðan verið til þess að heyra í sjálfum sér (Rutkowski og Runfola, 1997:23).

5.13 Sjálfsmeðvitund

Gott er að draga úr sjálfsmeðvitund barna með leikjum eða leikmunum þegar þau syngja ein. Hér eru nokkrar aðferðir til að draga athyglina frá einsöngvaranum:

- Láta nemendur syngja í hljóðnema eins og í „karóki“ (Rutkowski og Runfola, 1997:23).
- Hægt er að láta nemendur sitja í hring og láta einn í miðjuna með bundið fyrir augun. Þeir sem sitja í hringnum eiga að syngja lag sem stjórnandinn ákveður einu sinni á meðan hann velur þann sem á að syngja einsöng. Síðan syngur einsöngvarinn lagið og sá sem er í miðjunni á að reyna að geta hver það er. Þá beinist athyglin að þeim sem á að geta en ekki á þann sem syngur einsönginn (Rutkowski og Runfola, 1997:26).
- Láta nemendur syngja í litlum hópum til að öðlast sjálfstraust áður en þau syngja einsöng (Rutkowski og Runfola, 1997:24).
- Láta alla nemendur syngja nöfn allra í bekknum (Rutkowski og Runfola, 1997:26).
- Láta sönginn fara í hring. Láttu nemendur syngja fyrst eitt kunnuglegt lag saman. Láttu síðan einn nemanda syngja fyrstu hendinguna, bentu svo á annan til að syngja næstu hendingu og svo framvegis. Ekki fara hringinn heldur farðu fram og til baka og yfir og ekki hika við að taka þann sama upp tvisvar því nemendur eiga það til að slaka á þegar þeir eru búnir að gera einu sinni. Að vita til þess að þeir þurfi hugsanlega að syngja aftur heldur þeim vakandi (Rutkowski og Runfola, 1997:26).

5.14 Jákvæðni

- Alltaf að segja eitthvað jákvætt um söng nemenda eftir hverja tilraun. Jafnvel þótt það sé bara að nemendur hafi munað orðin. Svo má koma með gagnlega uppástungu um hvað geti hjálpað nemendum að bæta sönginn. Láta síðan nemendur prófa aftur (Rutkowski og Runfola, 1997:7).
- Gefa söngvurunum endurgjöf sem lýsir því sem þeir hafa gert. Nota blæbrigði sem lýsir ánægju stjórnanda, áhuga og umhyggju fyrir útkomu þeirra. Því nákvæmari lýsingar sem söngvurunum eru gefnar þeim mun meira hlusta þeir (Rutkowski og Runfola, 1997:9).

6. Tónlist og hreyfing

Börn hreyfa sig gjarnan við tónlist og má segja að þau taka inn tónlistina til jafns í gegnum vöðva og eyru. Þá má kannski segja að takttilfinningin liggi djúpt í undirmeðvitund okkar alveg frá fæðingu. Oft er talað um að tónlist og hreyfing tilheyri hvort öðru og að börn hafi meðfædda og náttúrulega hreyfiþörf og ef sú þörf sé uppfyllt hafi það áhrif bæði á persónulegan og tónlistarlegan þroska barnsins. Það á bæði við um einstaklinginn og kórinn (Fagius og Larsson, 1990:52). Í barnakórarstarfi er lögð rík áhersla á að þekkja hrynjanda/takt og hreyfingu og að tengingin á milli líkamlegrar tjáningar og söngs sé mikilvæg og sjálfsögð. Líkami sem er læstur og spenntur gefur frá sér samsvarandi rödd og öfugt, frjáls líkami syngur frjálst (afslappað) (Fagius og Larsson, 1990:52).

Stundum þegar börn eiga í erfiðleikum með rétta áherslu, að gera til dæmis réttar hendingar, getur ástæðan verið af sálfræðilegum toga. Að þau þori ekki að „sleppa fram af sér beislinu“. Umhverfið, rýmið eða stemmingin geta verið hamlandi þættir eins og til dæmis það að þurfa alltaf að sitja á sama stað í herberginu, sitja alltaf við hliðina á sömu manneskjunni, að heyra alltaf í kórnum úr sömu átt. Þessir þættir bjóða ekki alltaf upp á frjálsa túlkun. Með því að sjá til þess að hreyfiþörfinni sé alltaf fullnægt getur kórstjórnandi komið í veg fyrir líkamlega spennu sem gefur af sér samhæfðari, hljómbetri og kraftmeiri kór (Fagius og Larsson, 1990:52-53).

7. Að hita upp fyrir flutning/tónleika

1. Nota ekki sömu upphitunaræfingar og á venjulegum æfingum. Gott er þó að hafa nokkrar kunnuglegar með.
 2. Vinna með djúpa öndun, að anda rólega inn í gegnum nasir og út um munninn.
 3. Hvetja til góðrar líkamsstöðu.
 4. Minna söngvara á að læsa ekki hnjónum.
 5. Minna söngvara á öndun og að vera ekki að fikta við hár eða nef.
 6. Tala jákvætt um söngskrána og láta söngvarana vita hvað kórstjóri heldur að gangi vel. Ekki tala um það sem gæti gengið illa.
 7. Hvetja söngvarana til að njóta þess að koma fram og syngja.
 8. Ekki láta söngvarana fara of snemma á sviðið.
 9. Láta nemendur gera eitthvað sem þjappar þeim saman fyrir tónleika (Robinson og Althouse, 1995:11).
- Gott er að hafa í huga ef söngvarar eru stoltir af því sem þeir eru að gera munu þeir bera það með sér. Ef þeir líta út eins og þeir séu besti kór í heimi eru mun meiri líkur á því að þeim takist vel til heldur en ef þeir eru óöryggir og svartsýnir (Robinson og Althouse, 1995:12).

7.1 Tillaga að upphitunaræfingu fyrir barnakóra

1. Byrja æfinguna á hreyfileikjum eða hermileikjum sem vísa í efni dagsins.
2. Vinna með öndunina, að hafa stuðning við röddina.
3. Hafa jákvæðan anda bæði í upphitun og á æfingunni sjálfri.
4. Hafa gott rennsli á upphitunaræfingunum, passið að ekki séu dauðar stundir.
5. Reyna nýjar upphitunaræfingar og nýjar hugmyndir í bland við gamlar (Robinson og Althouse, 1995:7).

8. Leikir

Hreyfileikir

Ég í kórnum

Aldur: Fimm til sjö ára.

Áhöld: Geisladiskur og spilari.

Markmið: Að æfa hlustun og einbeitingu.

- Tónlist spiluð
- Labba um í öllu rýminu og nota allt rýmið, fylla út í göt sem myndast.
- Ímynda sér doppótt efni sem hreyfist en stoppar stundum.
- Hægt er að stoppa tónlistina og þá frjósa allir í sporunum eða að einhver í hópnun stoppar og við það frjósa allir í sporunum.
- Við ákveðið merki frá kórstjóranum byrja allir í kórnum að hreyfa sig aftur (Fagius og Larsson, 1990:53).

Frost

Aldur: Allur aldur.

Áhöld: Geisladiskur og spilari.

Markmið: Að æfa hlustun og einbeitingu. Að hita upp líkamann.

- Spila tónlist og láta nemendur hreyfa sig til dæmis með því að hlaupa eða dansa.
- Stoppa tónlistina í 20 sekúndur og þá eiga allir að frjósa í þeirri stöðu sem þeir eru í.
- Spila tónlistina aftur (Storms, 1995:31).

Búa til form

Aldur: Fimm til sjö ára.

Áhöld: Geislaspilari og geisladiskur.

Markmið: Að æfa hlustun og einbeitingu. Að hita upp líkamann. Að þjálfa samvinnu.

- Spila rólega tónlist.
- Nemendur ganga um rýmið.
- Þegar tónlistin stoppar nefnir stjórnandinn eitthvað form sem þau eiga að gera sem hópur, til dæmis hring, línu, hálfmána, þríhyrning.
- Nemendur eiga að gera þetta án þess að tala.
- Taka eftir því hvað þeir eru lengi að búa til formið og hverjir verða sjálfkrafa þeir sem stjórna.
- Ef þetta tekur of langan tíma, láta þá reyna aftur og athuga hvort þeir verði fljótari.
- Gera eins með önnur form (Storms, 1995:73).

Fylgið Jóni

Aldur: Allur aldur.

Áhöld: Geisladiskur og spilari.

Markmið: Að æfa hlustun og einbeitingu. Að hita upp líkamann með hreyfingu. Að örva ímyndunaraflíð. Að þjálfa samvinnu.

- Prautakóngur
- Allir ganga í langri röð á eftir Jóni.
- Jón finnur upp á hreyfingum eða sporum við tónlistina, hreyfingar sem eru öðruvísi og sjást ekki úti á götu á hverjum degi.
- Allir herma eftir.
- Þegar gert er hlé á tónlistinni færir Jón sig aftast í röðina og sá sem var númer tvö í röðinni verður nýr Jón.
- Allir standa á línu (eins og fyrir framan spegil). Einhver er valinn til að vera Jón, hinir herma eftir. Láta tónlistina setja hreyfinguna í gang, til dæmis legato/staccato. Skipta um Jón!

- Mikilvægt er að það sé notaðar einfaldar hreyfingar svo það sé auðvelt fyrir hópinn að herma eftir. Endurtekningar eru mjög kærkomnar.
- Tilbrigði: Allir standa í þéttum hóp og snúa í sömu átt. Með eða án tónlistar á hópurn/kórinn að reyna að halda saman „eins og einn líkami“. Hér er ekki neinn valinn sem þrautakóngur (Jón). Hópurinn hreyfir sig á staðnum eða út í rýmið og reynir að finna eins líka hreyfingu og mögulegt er. Sá sem er fremstur í hópnum fær við það leiðtogaábyrgð, en þegar hópurn breytir um stefnu, verður einhver annar fremstur.
- Einfaldleiki og endurtekning eru lykilorð í þessari samvinnuæfingu (Fagius og Larsson, 1990:55).

Hver er Jón?

Aldur: Allur aldur.

Áhöld: Engin.

Markmið: Að æfa hlustun og einbeitingu. Að hita upp líkamann með hreyfingu. Að örva ímyndunaraflið. Að hita upp röddina.

- Einn fer út úr herberginu, á meðan velur hópurn þrautakóng.
- Sá nemandi sem fór út kemur inn aftur.
- Aðrir herma eftir hugmyndum Jóns eins samtímis og hægt er.
- Hér gildir að kíkja ekki á Jón heldur að treysta á það sem maður sér útundan sér, nota hliðarsjón.
- Hugmyndir Jóns geta verið um:
 - að sitja/standa/ganga á mismunandi vegu
 - að stjórna (eins og kórstjórnandi)
 - að nota hljóðfæri
- Einnig getur Jón komið með ýmis hljóð eða söngva sem hinir í hópnum herma eftir.
- Sá sem yfirgaf herbergið á að giska á hver þrautakóngurn er (Fagius og Larsson, 1990:55).

Verið spegilmynd mín

Aldur: Allur aldur.

Áhöld: Engin.

Markmið: Að æfa hlustun og einbeitingu. Að hita líkamann upp.

- Kórinn hermir samtímis með eftir stjórnandanum með látbragði, handahreyfingum.
- Hreyfingar í rýminu: til hliðanna, fram/aftur á bak.
- Hafa mismunandi hraða og kraft (Fagius og Larsson, 1990:56).

Stólaleikir

Pásustólinn

Aldur: Fimm til tólf ára.

Áhöld: Einn stóll

Markmið: Að hita upp líkamann, þjálfá einbeitingu og örva ímyndunaraflið.

- Einum stól er komið fyrir í miðju herberginu.
- Kórfélagarnir hreyfa sig í salnum þangað til einhver, má vera hver sem er, sest á stólinn.
- Á sama augnabliki frjósa allir. Pásan er spennandi og myndin af steinrunnum kórnum er skemmtileg að rannsaka.
- Þegar manneskjan á stólnum stendur aftur á fætur og finnur upp á nýrri aðferð við að komast áfram, eiga allir að herma eftir.
- Taka má mislöng skref.
- Það má hreyfa sig á mismiklum hraða, stutt, hröð, kraftmikil skref eru fyndin, sérstaklega þegar allir eru að reyna að komast eitthvað.
- Ganga eins og ákveðnar persónur, til dæmis eins og Chaplin.
- Hoppa á einum fæti – frekar erfitt! (Fagius og Larsson, 1990:53-54).

Skipta um stóla

Aldur: Allur aldur.

Áhöld: Trefill, klútur.

Markmið: Að æfa hlustun og einbeitingu.

- Nemendur sitja í hring.
- Einn nemandi er í miðjunni með bundið fyrir augun.
- Allir í hringnum fá númer – ekki láta þann sem er í miðjunni heyra.
- Sá sem er í miðjunni kallar tvö númer (með bundið fyrir augun).
- Þessi tvö númer skipta um sæti.
- Sá sem er í miðjunni reynir að ná öðru þeirra.
- Bannað að setjast í sama sæti aftur.
- Um leið og þeir sem eru að skiptast á sætum eru sestir eru þeir komnir í höfn.
- Ef sá sem er í miðjunni nær einhverjum skipta þeir um hlutverk (Storms, 1995:20).

Söngur með dýrahljóðum

Aldur: Fimm til sjö ára.

Áhöld: Engin.

Markmið: Að æfa hlustun og einbeitingu. Að æfa nemendur í að horfa á kórstjórnann og fara eftir því hans fyrirmælum. Hentar fyrir tíu manna hópa eða stærri.

- Nemendur standa í hring og valið er einfalt vel þekkt lag eins og til dæmis Óskasteina.
- Nemendum er skipt niður í litla hópa, 2-3 saman.
- Hver hópur ákveður sitt dýrahljóð, til dæmis gelt, mjálm, hnegg eða eitthvað í þeim dúr. Ganga þarf úr skugga um að enginn hópur hafi valið sama hljóð og annar.
- Stjórnandinn bendir á þann hóp sem á að syngja (Storms, 1995:60).

Hlustunarleikir

Hvar er ég?

Aldur: Allur aldur.

Áhöld: Trefill, klútur.

Markmið: Að æfa hlustun og einbeitingu.

- Látanemendur horfa í kringum sig til að muna hvernig herbergið lítur út.
- Binda fyrir augun á einum nemanda og fara með hann út í eitt hornið á stofunni.
- Hinir nemendurnir geta staðið hvar sem er í herberginu og eiga að standa á sama stað allan tímann.
- Sá sem er með bundið fyrir augun kallar eitt nafn og á þá hinn sami að gera eitthvað hljóð á því svæði sem hann er á (til dæmis á gólfinu, með hurðinni eða glugga).
- Sá blindi þarf að finna út hvaðan hljóðið kemur, úr hvaða átt og hvernig það er gert. Ef hann getur rétt þá verður sá sem gerði hljóðið næsti sem hlustar (Storms, 1995:23).

Að syngja atkvæði

Aldur: Allur aldur.

Áhöld: Engin.

Markmið: Að æfa hlustun og einbeitingu. Að hita upp röddina.

- Nemendur standa í hring.
- Einn nemandi fer út úr herberginu.
- Velja eitt orð sem hefur að minnsta kosti þrjú atkvæði.
- Ef orðið hefur til dæmis fimm atkvæði þarf að skipta nemendum í fimm hópa.
- Hver hópur fær eitt atkvæði og labbar um rýmið og syngur það.
- Nemandinn sem fór út kemur inn og á að hlusta og reyna að heyra hvert orðið er og raða nemendum í rétta röð (Hurley, 2009:59).

Að muna hljóð

Aldur: Allur aldur.

Áhöld: Hlutir sem hægt er að búa til hljóð með í herberginu, blað og skriffæri.

Markmið: Að æfa hlustun og einbeitingu. Að slaka á.

- Láta nemendur slaka á með því að liggja á gólfinu eða sitja í stól og loka augunum.
- Nota nokkrar mínútur í að búa til hljóð í umhverfinu.
- Hægt er að klappa á orgelið, draga frá gardínurnar, hrista ruslatunnuna og svo framvegis.
- Láta alla reyna að geta hvaðan hljóðin komu og skrifa niður í réttri röð.
- Fara yfir hljóðin aftur og bera saman við niðurstöður nemenda (Storms, 1995:29).

Hversu margir standa fyrir aftan mig?

Aldur: Fimm til tólf ára.

Áhöld: Trefill, klútur.

Markmið: Að æfa hlustun og einbeitingu. Að teygja á röddinni.

- Nemendur standa í hring.
- Einn nemandi er í miðjum hringnum með bundið fyrir augun.
- Stjórnandinn bendir á nokkra nemendur til að fara og standa fyrir aftan þann sem bundið er fyrir augun á.
- Um leið og nemendur fara af stað eiga þeir að burra tóna og halda því áfram í smá stund. Þegar þeir eru komnir fyrir aftan þann sem er með bundið fyrir augun syngja þeir eða burra þar til stjórnandinn stoppar þá.
- Aðrir í hópnum þurfa að vera þögulir.
- Sá sem er með bundið fyrir augun þarf að hlusta vandlega og geta hversu margir standa fyrir aftan hann.
- Ef hann getur rétt þá ákveður stjórnandinn hver verður næstur með bundið fyrir augun (Storms, 1995:21).

Hver syngur sterkast?

Aldur: Fimm til sjö ára.

Áhöld: Trefill, klútur.

Markmið: Að æfa hlustun og einbeitingu. Að æfa röddina og vinna með styrkleikabreytingar.

- Nemendur standa í hring.
- Einn í miðjunni með bundið fyrir augun.
- Allir í hringnum syngja saman lag sem stjórnandinn ákveður.
- Ákveða áður hver syngur veikt, meðalsterkt, sterkt, og sterkast án þess að sá sem er í miðjuni heyri.
- Einn syngur sterkast.
- Sá blindi þarf að hlusta og segja nafnið á þeim sem syngur sterkast og líka finna hann.
- Ef það tekst skal binda fyrir augun á þeim nemanda sem söng sterkast og láta hann vera í miðjunni (Storms, 1995:26).

Ómstríður hljómur án hláturs

Aldur: Átta til tólf ára.

Áhöld: Spjöld fyrir alla þar sem skrifuð eru vel þekkt sönglög.

Markmið: Að æfa hlustun og einbeitingu. Að hita upp röddina og líkamann með hreyfingu. Að örva ímyndunaraflið.

- Skiptið hópnum í þrennt.
- Hver hópur skiptist á að leika og hinir horfa á.
- Látið alla í fyrsta hópnum fá spjald með nafni á einhverju þekktu lagi.
- Þegar þú gefur merki eiga allir í hópnum að ganga um rýmið og syngja sitt lag án þess að hlæja. Stjórnandi getur stjórnað því hvernig nemendur eiga að syngja lagið með handarhreyfingum, það er veikt, sterkt með auknum styrk og svo framvegis. Einnig getur hann látið nemendur syngja lagið með tilfinningu, eins og til dæmis með að að syngja lagið glaðlega, sorglega, eins og trúður, eins og tannlaus óperusöngvari og svo framvegis.

- Stjórnandi ákveður hvort nemendur syngja heilt lag eða bara eina hendingu úr lagi.
- Þeir nemendur sem fara að hlæja eru úr.
- Sá hópur sem heldur flestum þátttakendum vinnur (Storms, 1995:41).

Taktleikir

Slá púlsinn

Aldur: Allur aldur.

Áhöld: Engin.

Markmið: Að æfa hlustun og einbeitingu. Að hita upp líkamann með hreyfingu. Að æfa reglubundið taktslag („púlsinn“). Að syngja og klappa í einu.

- Ganga um í herberginu. Stjórnandinn slær/gefur púlsinn. Taka eitt skref við hvert slag.
- Nemendur smella eða klappa púlsinn á meðan kórstjórinn spilar/syngur laglínu eða slær laglínutaktinn.
- Mynda fleiri litla hópa þar sem hver og einn nemandi fær smá stund til að prófa að styrkja púlsinn með stórum hreyfingum sem aðrir í hópnum herma eftir.
- Stjórnandinn spilar laglínuna mörgum sinnum og velur stundum nýjan hraða (Fagius og Larsson, 1990:56-57).

Sameiginlegur púls

Aldur: Allur aldur.

Áhöld: Engin.

Markmið: Að æfa hlustun og einbeitingu. Að hita upp líkamann með hreyfingu. Að æfa reglubundið taktslag („púlsinn“). Að æfa söng og að slá takt á sama tíma.

- Hver og einn gengur um í herberginu á sínum hraða.
- Reyna smám saman að ná sama gönguhraða.

- Þegar pulsinn er stöðugur og jafn getur stjórnandinn sungið, trallað, blístrað eða spilað nýtt lag og nemendur sungið með.
- Kórinn getur stoppað þegar lagið er búið.
- Kórinn getur skipt á milli þess að stíga skref áfram/aftur þegar stjórnandinn skiptir á milli sterkt/veikt.
- Kórinn getur fylgt hraðanum eftir í skrefum sínum ef stjórnandinn breytir um hraða, „accelerando“/„ritardando“ (Fagius og Larsson, 1990:55).

Hermiæfingar

Kórinn í jafnvægi

Aldur: Allur aldur.

Áhöld: Engin.

Markmið: Að æfa hlustun og einbeitingu. Að hita upp röddina og líkamann með hreyfingu. Að þjálfja jafnvægi. Að æfa hreyfingar og söng samtímis. Að þjálfja samvinnu.

- Standið í hring, öxl við öxl og snúið inn í hringinn.
- Reynið að finna jafnvægið, vissa líkamsstöðu þar sem jafnvægi næst best.
- Hallið ykkur aðeins fram og finnið hversu mikil áhrif þessi litla hreyfing hefur – allur kórinn skreppur saman.
- Farið aftur í upprunalega stöðu.
- Hallið aðeins aftur á bak – allur kórhringurinn víkkar.
- Bættu hljóði við. Syngið tóna að eigin vali: „o“ – jafnvægi, „ú“ – lítill hringur, „a“ – stór hringur.
- Látið hvern og einn skipta eins og hann vill á milli þessara þriggja sérhljóða og fylgja hreyfingunum.
- Reynið að fá allan kórinn til að vinna eins, bæði með því að hafa augun opin og líka lokað án leiðbeiningar.
- Athugið að kóröndun er nauðsynleg (Fagius og Larsson, 1990:56).

Hermdu eftir því sem þú heyrir

Aldur: Allur aldur.

Áhöld: Engin.

Markmið: Að æfa hlustun, rödd, einbeitingu og æfa takt.

- Kórstjórnandi syngur ákveðinn frasa, gerir ákveðið hljóð, klappar ákveðinn takt og nemendur herma eftir.
- Mikilvægt er að kórstjórnandinn gefi ákveðið merki þegar hann vill að kórinn hermi eftir (Fagius og Larsson, 1990:56).

Verið bergmálið mitt

Aldur: Allur aldur.

Áhöld: Engin.

Markmið: Að æfa hlustun og einbeitingu. Að þjálfra raddbeitingu. Að hita upp röddina.

- Kórinn lokar augunum eða snýr sér frá stjórnandanum og hermir eftir frösnum eða öðrum hljóðum sem kórstjórnandinn gefur frá sér eins og bergmál í skóginum (Fagius og Larsson, 1990:56).

Hljóðhringur

Aldur: Sjö til tólf ára.

Áhöld: Engin.

Markmið: Að æfa hlustun, einbeitingu og minni. Að hita upp röddina. Að örva ímyndunaraflið.

- Nemendur standa í hring.
- Fyrsti nemandinn velur sér eitthvert hljóð og næsti nemandi hermir eftir því og bætir síðan eigin hljóði við.
- Þannig gengur það allan hringinn og sá sem er síðastur þarf að muna öll hljóðin og bæta síðan sínu við.
- Hægt er að leika sama leik með því að nota bergmál.
- Fyrsti nemandinn gerir hljóð sem bergmálar allan hringinn.

Hreyfi- og söngleikir

Púsla lagi saman

Aldur: Allur aldur.

Áhöld: Engin.

Markmið: Að æfa hlustun og einbeitingu. Að þjálfa söng og stuðla að hreyfingu.

- Hópstærðin fer eftir laginu sem kórstjórnandi velur. Til dæmis ef stjórnandi velur lag með átta hendingar þarf níu leikmenn.
- Einn nemandi úr hverjum hópi fer út úr herberginu.
- Þekkt lag er sett í búta og hver og einn nemandi fær einn bút.
- Nemendur ganga síðan um í rýminu og syngja sína hendingu.
- Þeir sem fóru út koma inn og þurfa að reyna að setja saman bútana.
- Þeir reyna síðan að raða nemendum upp eftir hendingum og ef það tekst, syngja nemendurnir lagið í heilu lagi – samt hver sinn bút.
- Erfiðari útgáfa er að láta nemendur syngja lagið á la-la-la eða humma það í staðinn fyrir að syngja orðin (Storms, 1995:45).

Leitið að ykkar söng

– hópskiptingaleikur.

Aldur: Allur aldur.

Áhöld: Spjöld með söngtitlum, eitt lag er skrifað á hvert spjald. Flauta.

Markmið: Að æfa hlustun og einbeitingu. Að þjálfa söng og stuðla að hreyfingu. Að þjálfa heyrn.

- Hópnum er skipt í minnst sex manna hópa.
- Búin eru til spjöld með söngtitlum, eitt spjald fyrir hvern meðlim.
- Valin eru þrjú vel þekkt lög og skrifuð á spjöldin, eitt lag á hvert spjald.
- Spjöldunum er ruglað og nemendur draga eitt spjald.
- Þegar stjórnandi flautar í flautuna eiga nemendur að ganga um rýmið og syngja sitt lag og finna hina sem eru með sama lagið.

- Þegar þeir finna sína félagu þá eiga þeir að leiðast og halda áfram að ganga til að leita að fleirum.
- Þannig heldur þetta áfram þar til allir eru komnir í sinn hóp.
- Núna er búið að búa til þrjá hópa sem hægt er að vinna með í einhverjum ákveðnum lögum (Storms, 1995:58).

Sannfæringarleikur

Aldur: Fimm til tólf ára.

Áhöld: Engin.

Markmið: Að æfa hlustun og einbeitingu. Að þjálfa röddina með styrkleikabreytingum og að syngja lag fyrir aðra.

- Hver og einn velur sér þekkt lag án þess að segja hinum.
- Nemendur ganga um rýmið og syngja sitt lag eins hátt og mögulegt er.
- Hver nemandi á síðan að reyna að sannfæra aðra um að syngja sitt lag með því að syngja hærra og með því að velja skemmtileg lög.
- Þetta er gert í tvær mínútur og þegar stjórnandi stoppar leikinn kemur í ljós hversu mörgum tókst að safna í sitt lið (Storms, 1995:77).

Að klára lagið

Aldur: Fimm til sjö ára.

Áhöld: Engin.

Markmið: Að æfa hlustun og einbeitingu Að syngja hvert fyrir annað og að efla sjálfstraust til einsöngs. Að þjálfa heyrn.

- Nemendur sitja eða standa í hring.
- Kórstjóri velur einhvern úr hópnum til að syngja fyrstu línuna í ákveðnu lagi, næsti nemandi syngur næstu línu og svo framvegis.
- Halda áfram þar til einhver nemandi veit ekki hver næsta lína er, þá byrjar sá á öðru lagi og sá sem situr við hliðina á honum næstu línu í því lagi og svo framvegis. Halda áfram eins lengi og nemendur hafa gaman af leiknum (Storms, 1995:79).

Að klára setninguna

Aldur: Fimm til tólf ára.

Áhöld: Mjúkur bolti.

Markmið: Að æfa hlustun, einbeitingu, einsöng, minni, hreyfingu og viðbragð.

- Nemendur standa í hring.
- Stjórnandi kastar bolta til einhvers nemanda og syngur eina laglínu úr einhverju lagi og sá sem grípur boltann á að syngja næstu laglínu á eftir.
- Þetta er gert þar til allir eru búnir að syngja einu sinni (Hurley, 2009:107) .

Hver stjórnar?

Aldur: Fimm til tólf ára.

Áhöld: Engin.

Markmið: Að æfa hlustun og einbeitingu. Að hita upp röddina og þjálfra heyrn.

- Nemendur standa í hring.
- Einn nemandinn yfirgefur herbergið.
- Kórstjórinn velur einhvern til að stjórna og allir herma eftir hreyfingum stjórnandans.
- Sá sem var fyrir utan kemur inn og gengur um rýmið reynir að uppgötva hver það er sem stjórnar (Fagius og Larsson, 1990:56).
- Einnig er hægt að láta einhvern nemanda byrja að syngja og sá sem kemur inn reynir að heyra hver það var.

Trefill

Aldur: Fimm til níu ára.

Áhöld: Trefill, klútur.

Markmið: Að æfa hlustun og einbeitingu. Að æfa raddstjórnun. Að uppgötva eigið raddsvið.

- Léttum trefli eða klút er hent upp í loftið og nemendur fylgja honum með sírenuhljóði og alveg þangað til hann lendir í gólfinu. Einnig er hægt að halda í eitt hornið og veifa honum í hringi (Rutkowski og Runfola, 1997:16).

Spegilinn ómar

Aldur: Allur aldur.

Áhöld: Engin.

Markmið: Að æfa hlustun og einbeitingu. Að þjálfa upptakt, endi, þagnir, pásu, hraðabreytingar, styrkleikabreytingar og framburð.

- Kórinn „hljóðsetur“ handahreyfingar kórstjórans.

Athugaðu:

Hér eru möguleikar á að þjálfa: innslag/upptakt, endinn, þagnir, stopp, hraða- og styrkleikabreytingar (Fagius og Larsson, 1990:56).

Mennskur sílafónn

Aldur: Allur aldur.

Áhöld: Engin.

Markmið: Að æfa hlustun og einbeitingu. Að þjálfa heyrn. Að þjálfa röddina.

- Nemendum skipt í átta manna hópa.
- Hver hópur stendur í beinni línu og fyrsti nemandinn syngur lága nótu sem hann þarf að muna.
- Næsti syngur næstu nótu í dúrskalanum og næsti næstu nótu og svo framvegis.
- Þannig myndast mennsk áttund.
- Hver nemandi þarf að muna sinn tón svo hann geti sungið tóninn hvenær sem er.
- Nemendur halda útréttri annarri hendinni þannig að aðrir nemendur geti slegið á eða kreist höndina og þannig spilað á hópinn eins og sílafón.
- Hver nemandi verður að syngja sinn tón í hvert skipti sem hönd hans er kreist eða slegið á hana. Þannig er hægt að spila vel þekkt lög (Storms, 1995:43).

Rússíbanaleikur

Aldur: Fimm til tólf ára.

Áhöld: Engin.

Markmið: Að þjálfa og uppgötva eigið raddsvið.

- Farið er í rússíbanaleik með raddirnar.
- Kórstjóri eða nemandi býr til leið með höndunum og hinir í hópnum fylgja eftir hreyfingunum með hljóðum (Rutkowski og Runfola, 1997:18).

Týndi fjallaklifrarinn

Aldur: Allur aldur.

Áhöld: Engin.

Markmið: Að losa um röddina. Að opna röddina.

- Leika „týnda fjallaklifrarann“.
- Stjórnandi stendur í horninu á stofunni eða á stól og kallar á hjálp með því að syngja „jú-hú“ á sol-mi tónunum.
- Nemendurnir eru beðnir um að vera bergmálið sem kemur úr fjöllum.
- Nemendur skiptast á að vera týndi fjallaklifrarinn (Rutkowski og Runfola, 1997:19).

Hljóðbolti

Aldur: Fimm til tíu ára.

Áhöld: Mjúkur bolti.

Markmið: Að æfa hlustun og hermifærni. Að hita upp líkama og rödd.

- Nemendur standa í hring.
- Stjórnandi hendir bolta til einhvers í hópnum og gerir eitthvert hljóð um leið.
- Nemandinn sem fær boltann á að herma eftir hljóðinu og henda síðan boltanum til einhvers annars með nýju hljóði.
- Svona gengur þetta þar til allir hafa kastað boltanum (Hurley, 2009:114).

Hljóð og leikur

Aldur: Allur aldur.

Áhöld: Engin.

Markmið: Að æfa hlustun, einbeitingu og hermifærni. Að hita upp líkama og rödd.

- Nemendur standa í hring.
- Einn gerir eitthvert hljóð og hreyfingu með eins og til dæmis að segja júhú og stíga fram með hægri fæti inn í hringinn um leið.
- Hinir í hringnum herma eftir.
- Sá sem er hægra megin við þann sem byrjaði gerir svo annað hljóð með öðrum hreyfingum og allir herma eftir.
- Leikurinn á að vera hraður og nemendur fljótir að hugsa hvað þeir ætla að gera.
- Hægt er að enda leikinn þegar allir eru búnir að gera einu sinni en það er líka hægt að fara nokkra hringi (Farmer, 2007:19).

Að teikna lag

Aldur: Fimm til tólf ára.

Áhöld: Engin.

Markmið: Að hita upp líkama og rödd. Að æfa styrkleikabreytingar.

- Stjórnandi eða einn af nemendum leika að þeir séu kórstjórnandi.
- Hópurinn er hljómsveitin og röddin er notuð sem hljóðfæri.
- Nemendur mála „hljóðmynd“ eftir ákveðnu þema, til dæmis sjóhljóð, borgarhljóð, frumskógarhljóð. Einnig er hægt að notast við tilfinningar, skap og að láta nemendur spinna á staðnum og athuga hvaða þema kemur út úr því.
- Stjórnandinn leiðir formið með því að nota hendurnar til að hækka og lækka hljóðið. Ef hann fer hátt með hendurnar þá á hljóðið að vera sterkt en ef hann er fer með hendur niður í gólf þá á hljóðið að vera mjög veikt (Farmer, 2007:69).

Teygju- og slökunarleikir

Að blása upp blöðru

Aldur: Fimm til ellefu ára.

Áhöld: Engin.

Markmið: Að hita upp líkamann. Að kenna djúpöndun. Að teygja og slaka á líkamanum.

- Nemendur dreifa sér um svæðið og passa að hafa gott pláss í kringum sig.
- Stjórnandinn biður nemendur að ímynda sér blöðru, hvernig hún sé í laginu og á litinn.
- Stjórnandinn segir þeim að þau séu tóm blaðra og þau eigi að blása sig sjálf upp með því að anda í gegnum nefið og blása út.
- Áður en það byrjar leggjast nemendur á gólfið og þegar kennarinn segir til þá byrja nemendur að blása.
- Í hvert skipti sem blásið er í blöðruna, rísa nemendur hægt og rólega á fætur.
- Þegar allir hafa staðið upp, labba nemendur um rýmið og ímynda sér að þeir séu við það að springa.
- Eftir smá stund kallar kennarinn „frost“ og þá eiga nemendur að stoppa.
- Síðan kallar kennarinn „sleppa“ og þá hlaupa nemendur um eins og blaðra sem loftið er að leka úr.
- Nemendur enda síðan á að leggjast í gólfið eins og tóm blaðra (Hurley, 2009:96).

Að skrifa tölustafi með líkamanum

Aldur: Fimm til ellefu ára.

Áhöld: Engin.

Markmið: Að hita upp líkama og rödd. Að teygja á raddsviði barna. Að læra að fylgja eftir fyrirmælum. Að æfa hlustun og einbeitingu.

- Nemendur dreifa sér um svæðið eða standa í stórum hring.
- Nemendur ímynda sér að þeir haldi á stórri töflu með hægri hendinni og skrifa tölustafina með vinstri frá einum til níu í loftið, eins stóra og hægt er.
- Kennarinn getur síðan stjórnað hvað nemendur eiga að gera með því að kalla tölustafinn og hvernig þeir eiga að skrifa hann. Til dæmis að skrifa tölustafinn níu mjög hægt, að skrifa tölustafinn fjóra og teygja upp í loftið, að skrifa tölustafinn tvo og beygja sig í hnjánum.
- Endurtekið með vinstri hendi.
- Einnig er gaman að skrifa tölustafina með olnboga, höfði, fingrum, handleggjum, mjöðmum og öllum líkamanum (Hurley, 2009:97).
- Stjórnandi getur látið nemendur syngja tölustafina á þann hátt að það teygist á röddinni með því að koma með fyrirmynd. Byrja á tóninn að ofanverðu og fara niður, hægt er að renna sér milli tóna (glissendo) og hafa styrkleikabreytingar.

Hristihringur

Aldur: Allur aldur.

Áhöld: Engin.

Markmið: Að hita upp líkamann. Að þjálfá einbeitingu og hæfni til að fylgja stjórnandanum. Að þjálfá röddina.

- Nemendur standa í hring.
- Stjórnandi, sem stendur í miðjum hringnum, leiðir æfinguna um leið og hann framkvæmir ásamt hópnum.
- Báðir handleggir teygðir fram, byrja á að hreyfa aðeins þumalfingurna. Allir hreyfinguleikar þumlanna kannaðir en líkaminn að öðru leyti kyrr.
- Vísifingrar síðan hreyfðir líka, ásamt þumalfingrum og þannig er síðan hinum fingrunum bætt við smátt og smátt í hreyfinguna.
- Hver ný hreyfing fær nokkurn tíma og sterk einbeiting er sett í hana og það sem einu sinni er komið á hreyfingu heldur áfram að hreyfast æfinguna á enda.
- Hreyfingin tekur til eftirtalinna staða: Únliðir, olnbogar, axlir, háls, mitti, mjaðmir, hné, andlitið allt, fótum lyft til skiptis og sveiflað um ökkla.

- Þegar allur líkaminn hreyfist ganga þátttakendur um og spjalla/syngja saman með röddum sem þeim finnst passa svona „hristifólki“ og gæta þess að missa ekki niður neinar hreyfingar.
- Stjórnandi þarf að vera mjög hvetjandi í leiðbeiningum sínum og gjörðum, minna á að nemendur einbeiti sér að þeim líkamspörtum sem bætast við í hreyfinguna og jafnframt að gæta þess að halda uppi þeim hreyfingum sem áður eru komnar (Hurley, 2009:101).

Að teygja á andlitinu

Aldur: Allur aldur.

Áhöld: Engin.

Markmið: Teygja á andlitsvöðvum til að fá slökun. Að teygja á röddinni.

- Nemendur standa í hring.
- Kennari segir nemendum að gera andlitið eins lítið og þeir geta.
- Síðan opna þeir munninn eins mikið og þeir geta og geispa hátt.
- Láta nemendur geifla sig og gretta að vild í eina mínútu.
- Næst er farið í kjálkaæfingar. Nemendur vinna betur ef þeir ímynda sér eitthvað uppi í munnum. Til dæmis:
 - Að hafa þrjú Húbba búbba tyggjó uppi í sér.
 - Að vera með karamellu uppi í sér sem festist í öllum tönnum.
 - Að borða gulrót (Hurley, 2009:109).

Ljónið

Aldur: Fimm til átta ára.

Áhöld: Engin.

Markmið: Að liðka hálsinn, taka spennu úr hálsvöðvum og hita upp röddina.

- Nemendur standa í hring eða dreifðir um rýmið.
- Nemendur öskra sterkt um leið og þeir rúlla höfðinu rólega, fyrst til hægri og síðan til vinstri (Martin, 2009:17).

Leikir til skemmtunar

Aldur: Allur aldur.

Áhöld: Engin.

Markmið: Að þjappa hópnum saman og hafa gaman.

Gulrótarleikur

- Nemendur liggja í hring á grúfu á gólfinu og krækja saman höndum og mynda keðju.
- Hlutverk kórstjórnandans er að reyna að slíta keðjuna í sundur með því að taka í fætur á einum nemandanum og toga keðjuna í sundur.
- Þegar einum nemanda er náð úr keðjunni flýta hinir sér að krækja saman höndunum og loka gatinu sem myndaðist en sá sem togaður er út úr hringnum hjálpar kórstjórnandanum að ná fleirum úr keðjunni.
- Leikurinn endar þegar enginn er eftir í keðjunni.
 - Athugið að mikilvægt er að nemendur girði vel boli niður í buxur og ermar hylji hendur til að koma í veg fyrir brunasár (höf. ókunnugur).

Ég er svo sérstök/stakur vegna þess ...

- Nemendur sitja saman í hring.
- Hver og einn á að hugsa um eitt atriði sem er einstakt við hann.
- Einn byrjar og segir: „Ég er svo sérstök vegna þess að ég á þrjá hunda”
- Ef það sem hann nefnir á við fleiri standa þeir upp og setjast á hann.
- Sá sem byrjaði verður nú að láta sér detta í hug eitthvert annað atriði sem er sérstakt við hann í von um að það eigi ekki við hina.
- Takist honum það losnar hann við þá sem settust á hann.
- En aftur á móti gæti það sem hann nefnir átt við hina sem sátu ekki á honum. Þegar hann hefur fundið upp á einhverju sem eingöngu á við hann og enginn sest á hann, segir sá næsti sem situr við hliðina hægra megin „ég er svo sérstakur...”. Þannig gengur þetta þar til allir í hringnum hafa nefnt eitthvað sem er einstakt við þá (höf. ókunnugur).

Tarzan, Jane og ljónið

– Svipað og skæri, blað og steinn

Hreyfingarnar:

Tarzan: Slá á bringuna og „góla“

Jane: „Sýna“ brjóstin, þ.e. leika að þau séu stór og segja um leið: „vúúúúú“

Ljónið: Klóra í loftið, gretta sig og segja: „arrrrrhhhh“

Tarzan vinnur ljónið, Jane vinnur Tarzan og ljónið vinnur Jane.

- Leikinn er hægt að setja upp þannig að allir sitja í hring nema einn sem kemur upp. Síðan velur hann einn til að keppa við sig. Sá sem tapar sest niður og hinn velur nýjan andstæðing.
- Líka er hægt að hafa tvo og tvo saman og síðan sá sem tapar er úr og sigurvegarinn keppir við annan sigurvegara þangað til einn er eftir.

Gaur

Rými: Inni eða úti.

Áhöld: Engin.

Aldur: Allir aldurshópar.

Hópastærð: Sex til þrjátíu.

- Þátttakendur standa í hring.
- Leiðbeinandi segir öllum að líta niður.
- Þegar hann gefur skipun um að líta upp eiga þátttakendur að horfast í augu við einhvern annan í hópnum.
- Ef báðir horfast í augu, þ.e. ná augnsambandi, eiga þeir að segja GAUR og fara úr hringnum.
- Ef þeir horfast ekki í augu gefur leiðbeinandinn skipunina að líta niður. Þannig gengur leikurinn þar til allir hafa náð augnsambandi (höf. ókunnugur).

Ávaxtakarfan

- Nemendur sitja í hring á stól.
- Foringinn nefnir þá einhverjum nöfnum á ávöxtum, til dæmis epli, appelsína, banani og pera (til skiptis).
- Einn stendur í miðjum hringnum og kallar nafn einhvers ávaxtanna.
- Þeir ávextir sem nefndir eru skipta um sæti en á meðan reynir sá sem stendur í miðjunni að ná sér í stól.
- Ef það tekst þarf sá sem verður afgangur að vera í miðjunni næst.
- Sá sem er í miðjunni getur einnig kallað „ávaxtasalat“, og þá skipta allir um sæti. Ath: Það er bannað að flytja sig um minna en tvö sæti (höf. ókunnugur).

Stólaleikur með tónlist

- Raðað er stólum í tvær raðir sem snúa stólbökunum saman.
- Stólarnir eiga að vera einum færri en þátttakendur.
- Allir raða sér í hring í kringum stólana en mega aldrei snerta þá með höndunum.
- Nú spilar einhver á hljóðfæri eða kveikt er á tónlist. Þá eiga allir að ganga af stað í kringum stólana, réttisælis.
- Eftir smástund þagnar tónlistin og þá eiga allir að hoppa upp á stólana, síðan er einn stóll tekinn úr.
- Engir fætur mega vera á gólfinu.
- Tónlistin byrjar aftur og halarófan gengur af stað.
- Þannig er alltaf einn og einn stóll tekinn úr í hvert skipti sem tónlistin þagnar og allir þurfa að hrúgast upp á þá stóla sem eftir eru.
- Leikurinn endar á því að allir þurfa að komast upp á 1-2 stóla án þess að fætur snerti gólf (höf. ókunnugur).

Sprengileikur

- Stjórnandinn leggur tíu hluti á gólfið og einn nemandi fer út.
- Þeir sem eftir eru inni ákveða undir hvaða hlut sprengjan er.
- Þegar því er lokið kemur sá sem var frammi inn og þarf að taka upp hlutina einn í einu.
- Ef hann tekur upp hlutinn sem sprengjan er undir kalla þátttakendur eins sterkt og þeir geta „**Búmm**“.
- Hægt að gera þetta þangað til allir hafa fengið að fara fram því það er mest spennandi (höf. ókunnugur).

Mennskur hnútur

- Þátttakendur sem geta verið tíu til fimmtán og standa mjög þétt saman.
- Þeim er sagt að rétta út hendurnar og finna lófa til að halda í.
- Enginn má þó leiða manneskju sem er næst við hliðina sér né halda í fleiri lófa en tvo.
- Þegar allir hafa gert þetta er kominn mennskur hnútur og eiga þátttakendur nú að vinna saman að því að leysa úr flækjunni og mynda hring án þess að sleppa takinu á þeim sem þeir leiða (höf. ókunnugur).

Blöðrubolti

- Það þarf eina uppblásna blöðru í þennan leik.
- Einn kastar henni upp í loftið og kallar upp nafn einhvers í hópnunum, sá á að reyna að grípa blöðruna áður en hún lendir á gólfinu.
- Ef hún lendir á gólfinu er hann úr en ef hann grípur blöðruna fær hann að kasta upp blöðrunni.
- Gott að vera í stórum hring og kasta blöðrunni inn í miðjuna.
- Einnig er hægt að láta þátttakendur reyna að halda blöðrunni á lofti saman, en gott er þá að minnka hringinn eða jafnvel skipta hóp í smærri hópa og hafa þá fleiri blöðrur til taks (höf. ókunnugur).

9. Söngæfingar

Fjallað hefur verið um mikilvægi þess að byrja upphitunaræfingar á því að ná höfuðtóninum niður og er það gert með því að byrja á háum tóni sem fer niður. Ef byrjað er á lágum tóni og farið upp er hætta á að brjóströddin sé þvinguð upp. Hér koma nokkur sýnishorn af æfingum sem vinna með höfuðtóninn, sérhljóða, öndun og framburð.

Markmið: Hung – ah-æfing hjálfar opnun og fókus raddar.

Hung - ah

(Fengið úr Phillips, 2004:271)

Markmið: Æfing sem æfir sérhljóðana og hjálpar höfuðtóninum niður.

Ja ja ja ja je je je je jí jí jí jí jo jo

jo jo jú jú jú jú jí jí jí jí ja ja ja ja

(Fengið úr The Complete Choral Warm-Up Book, 1995:27).

Markmið: Æfing sem æfir sérhljóða og hjálpar höfuðtóninum niður. Hægt að nota humm í staðinn fyrir sérhljóða.

Noo noo noo noo noo noo naa noo naa noo mm

(Fengið úr The Complete Choral Warm-Up Book, 1995:27).

Markmið: Æfing sem æfir sérhljóða og hjálpar höfuðtóninum niður

Pa-pa pa-pa pa - a - pri - i - ka Pa-pa pa-pa pa - a pri - i - ka

Pi-pi-pi-pi pi - i - i - i - zza Pi-pi-pi-pi pi - i - i - i - zza Po-po-po-po-po-pp o - og

kók Po-po-po-po-po-pp o - og kók Pu-pu-pu-pu-pu - u - u - nt -

strá pu - pu - pu - pu - pu - u - u - unt - strá

(Fengið úr The Complete Choral Warm-Up Book, 1995:27).

Markmið: Æfing sem þjálfar öndun og stuðning.

Koo - koo - koo - koo - koo - oo koo - koo - koo - koo - koo - oo

(Fengið úr Phillips, 1996:270).

Markmið: Æfing sem vinnur með öndun og staðsetningu sérhljóða.

Oo - - - Oo - - - Oo - - - Oo

Brrr
Zzzz
Vvvv

(Fengið úr The Choral Warm-Up Collection, 2003:9).

Markmið: Ma – mí-æfing þjálfar hálfónabil og höfuðtón.

Ma-mí ma-mí ma-mí ma-mí ma - mí Ma-mí ma-mí ma-mí ma-mí ma - mí
 7 Nonn-i Nonn-i Nonn-i Nonn-i Nonn - i Nonn-i Nonn-i Nonn-i Nonn-i Nonn - i

Ma - mí ma - mí ma - mí ma - mí ma - mí Ma - mí ma - mí
 11 Nonn - i Nonn - i Nonn - i Nonn - i Nonn - i Nonn - i Nonn - i

ma - mí ma - mí ma - mí Ma - mí ma - mí ma - mí ma - mí ma - mí
 Nonn - i Nonn - i Nonn - i Nonn - i Nonn - i Nonn - i Nonn - i

(Fengið úr Út um græna grundu, 1995:100)

Markmið: Æfing sem þjálfar þrúndir og höfðutón.

Ví - oo, - ví - oo, - ví - oo, - ví - oo ví. Ví - oo, ví - oo, ví - oo, ví - oo ví.

5 Ví - oo, ví - oo, ví - oo, ví - oo ví. Ví - oo, ví - oo, ví - oo, ví - oo ví.

9 Ví - oo, ví - oo, ví - oo, ví - oo ví. Ví - oo, ví - oo, ví - oo, ví - oo ví.

13 Ví - oo, ví - oo, ví - oo, ví - oo ví. Ví - oo, ví - oo, ví - oo, ví - oo

16 ví. Ví - oo, ví - oo, ví - oo, ví - oo ví.

(Fengið úr The Complete Choral Warm-Up Book, 1995:27).

Markmið: Skemmtileg æfing sem æfir skýran framburð.

The cat wore a hat and the bee had a flea and they jumped on a board. oh my Lord. The..

The cat wore a hat and the bee had a flea and they jumped on a board. oh my Lord. The..

The cat wore a hat and the bee had a flea and they jumped on a board. oh my Lord. The..

The cat wore a hat and the bee had a flea and they jumped on a board. oh my Lord. The..

The cat wore a hat and the bee had a flea and they jumped on a board. oh my Lord. The..

The cat wore a hat and the bee had a flea and they jumped on a board. oh my Lord. The..

(Fengið úr The Complete Choral Warm-Up Book, 1995:53).

10. Keðjusöngvar

Keðjusöngva er gott að nota í upphitun því þeir eru einfaldir, áhrifamiklir og henta öllum aldri að meðtöldum unglingum og fullorðnum. Mælt er með að nota keðjusöngva í lok upphitunar. Keðjusöngva ætti að kenna án nótnablaðs, með því að syngja þá endurtekið eða þar til þeir eru fastir í minninu því þá geta söngvararnir einbeitt sér að því að syngja lagið (Robinson og Althouse, 1995:122). Einnig æfa þeir nemendur í hlustun, heyrn og þau þjálfast í að syngja í röddum.

Allelúja

Keðjusöngur

Höfundur ókunnugur

Piano

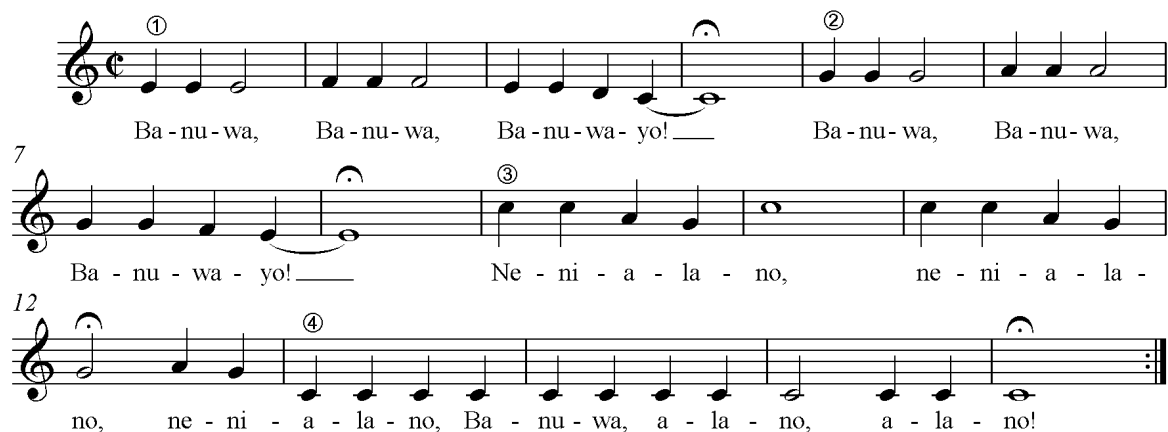


Al - le - lu - ia. Al - le - lu - ia. Al - le - lu - ia.

(Fengið úr safni Sigrúnu M. Þórsteinsdóttur, 2010)

Banuwa - round

Afrískur keðjusöngur



Ba - nu - wa, Ba - nu - wa, Ba - nu - wa - yo! Ba - nu - wa, Ba - nu - wa,
Ba - nu - wa - yo! Ne - ni - a - la - no, ne - ni - a - la -
no, ne - ni - a - la - no, Ba - nu - wa, a - la - no, a - la - no!

(Fengið hjá Margréti Pálmadóttur, 2010)

Bela mama!

Ókunnur höfundur

Afriskur keðjusöngur

Musical notation for 'Bela mama!' in G major, 4/4 time. The melody is written on a single staff. The first line contains measures 1-4 with lyrics 'Bel-a ma-ma bel -a ma-ma hei!' and chords ① D, A, ② D, A, ③ D, A, D, A. The second line contains measures 5-8 with lyrics 'Bel-a ma-ma bel -a ma-ma Bel-a ma-ma bel -a ma. Bel-a ma-ma bel -a ma-ma hei!' and chords D, A, D, A, D, A, D.

(Fengið úr Út um græna grundu, 1995:9).

Calypso

Lag og texti: Jan Holdstock

Musical notation for 'Calypso' in G major, 4/4 time. The melody is written on a single staff. The first line contains measures 1-5 with lyrics 'An-y time you need a ca - lyp-so here is what you must do. First of all you' and chords ① D, G, A⁷, D, ② D. The second line contains measures 6-8 with lyrics 'need a rhy- thm_ so shaka a lit -tle, shaka a lit -tle, shaka a lit -tle shak-er, and you' and chords G, A⁷, D. The third line contains measures 9-11 with lyrics 'bang a drum and you_ sing and strum and then there's a ca-lyp-so for you.' and chords ③ D, G, A⁷, D.

(Fengið úr Út um græna grundu, 1995:9).

Dirrin dí

Lag og texti: Björn Þórarinnsson

① Vetr-ar - ský vék á ný ver-um kát og syngj-um sam-an um sól og sum-ar - frí.

②

4 Óm - ar loft af ló - u söng, já, leið-in heim var löng. Tra - la - la - la. Dirr - in - dí.

③

Detailed description: The musical score for 'Dirrin dí' is written in 4/4 time with a key signature of one flat (B-flat). It consists of two staves. The first staff contains the first two lines of music, with lyrics 'Vetr-ar - ský vék á ný ver-um kát og syngj-um sam-an um sól og sum-ar - frí.' The second staff contains the next two lines, with lyrics 'Óm - ar loft af ló - u söng, já, leið-in heim var löng. Tra - la - la - la. Dirr - in - dí.' There are three numbered first endings: ① at the start, ② at the end of the first line, and ③ at the end of the second line.

(Fengið úr Út um græna grundu, 1995:14)

Dona nobis pacem

Uppruni ókunnur

① Do - na no - bis pa - cem, pa - cem; do__ na__ no - bis pa__

8 cem. ② Do - na no - bis pa - cem, do - na no - bis pa__ cem.

17 ③ Do - na no - bis_ pa - cem, do - na no - bis pa - cem.

Detailed description: The musical score for 'Dona nobis pacem' is written in 3/4 time with a key signature of three sharps (F#, C#, G#). It consists of three staves. The first staff contains the first line of music with lyrics 'Do - na no - bis pa - cem, pa - cem; do__ na__ no - bis pa__'. The second staff contains the second line with lyrics 'cem. Do - na no - bis pa - cem, do - na no - bis pa__ cem.' The third staff contains the third line with lyrics 'Do - na no - bis_ pa - cem, do - na no - bis pa - cem.' There are three numbered first endings: ① at the start, ② at the end of the second line, and ③ at the end of the third line.

(Fengið úr Sígild sönglög 2, 1995:61)

Fingrasmellur

Þrástef: smella, stappa, slá og klappa
4/4 1 2 3 4

Jon Holdstock

Musical score for 'Fingrasmellur' in D major, 4/4 time. The score consists of two staves. The first staff has a treble clef and a key signature of one sharp (F#). It begins with a circled '1' and a 'D' above the staff. The melody is: D4 (quarter), E4 (quarter), F#4 (quarter), G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (quarter), C5 (quarter), B4 (quarter), A4 (quarter), G4 (quarter), F#4 (quarter), E4 (quarter), D4 (half). There are 'x' marks above the notes B4 and C5. A circled '2' is above the second measure. The second staff has a treble clef and a key signature of one sharp. It begins with a circled '3' and a 'D' above the staff. The melody is: D4 (quarter), E4 (quarter), F#4 (quarter), G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (quarter), C5 (quarter), B4 (quarter), A4 (quarter), G4 (quarter), F#4 (quarter), E4 (quarter), D4 (half). There are 'x' marks above the notes B4 and C5. A circled '4' is above the fourth measure. The lyrics are: Fyrst með fingr - um ger - um smell, fæt - ur stapp - a hátt. Hend - ur slá á hné og klapp - að - u dátt.

(Fengið úr Út um græna grundu, 1995:17).

Góðan dag

Ísl. texti: Guðmundur Óli Sigurgeirsson

W.A.Mozart

Musical score for 'Góðan dag' in D major, 4/4 time. The score consists of two staves. The first staff has a treble clef and a key signature of one sharp (F#). It begins with a circled '1'. The melody is: D4 (quarter), E4 (quarter), F#4 (quarter), G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (quarter), C5 (quarter), B4 (quarter), A4 (quarter), G4 (quarter), F#4 (quarter), E4 (quarter), D4 (half). There are circled '2' and '3' above the second and third measures respectively. The second staff has a treble clef and a key signature of one sharp. It begins with a circled '4'. The melody is: D4 (quarter), E4 (quarter), F#4 (quarter), G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (quarter), C5 (quarter), B4 (quarter), A4 (quarter), G4 (quarter), F#4 (quarter), E4 (quarter), D4 (half). There are circled '5' and '6' above the second and third measures respectively. The lyrics are: Góð - an dag, þitt er dýrð - ar lag, því sól - in skín svo blítt og brátt mun verð - a hlýtt.

(Fengið úr safni Sigrúnu M. Þórsteinsdóttur, 2010)

I like the flowers

Enskur keðjusöngur

Musical score for 'I like the flowers' in 2/4 time, key of F major. The score consists of three staves of music with lyrics underneath. Chords are indicated above the notes.

① F Dm Gm⁷ C⁷ ② F Dm Gm⁷

I like the flow-ers, I love the daf - fo - dils, I like the moun - tains, I love the

8 C⁷ ③ F Dm Gm⁷ C⁷

rol - ling hills, I like the fi - re - side, when the lights are low;

13 ④ F Dm Gm⁷ C⁷

Bum - di - di - ai - di, bum - di - di - ai - di, bum - di - di - ai - di, bum - di - di - ai - di.

(Fengið úr Út um græna grundu, 1995:34).

Jubilate Deo

M. Pratoirius

Musical score for 'Jubilate Deo' in 2/2 time, key of F major. The score consists of a single staff of music with lyrics underneath. Six measures are numbered 1 through 6.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥

Ju - bi - la - te - De - o Ju - bi - la - te De - o. Al - le - lu - ia!

(Fengið af Kirkjan.is, 2010).

Juna, Juna

Höf. ókunnur

④ Ju - na__ ju - na ju - na__ la ju - na__ ju - na ju - na__ la

③ Jo - na jo - na la jo - na jo - na la

② Jo - na jo - na la jo - na jo - na la

① Mom - ba mom - ba mom - ba ja mom - ba mom - ba mom - ba ja.

(Fengið úr safni Sigrúnu M. Þórsteinsdóttur, 2010).

Kongo - Boat - Song, Come on Dear Friends

Afrískt þjóðlag. Ensukur texti: Lorenz Maierhofer

Afrískt þjóðlag Úts: Lorenz Maierhofer

① Ah sued 'em, ba - ka - wed - dy on, ked - em, ke - dee!
Come on, dear friends, let's row the boat, come on, come on!

② Ah Row, now,

③ ah sued 'em, ba - ka - wed - dy on, ked - dem, ke - dee!
row, now! Come on, dear friends, let's row the boat, come on, come on!

He - ya - ya, he - ya, hey, he - ya hey!

Ke - dem, ke - dee! Uh
Come on, let's row! Oob!

(Fengið úr Sing and Swing, 2005:183).

Lofum sönginn

Þóra Marteinsdóttir

John Coates

Musical score for 'Lofum sönginn' in 6/8 time, key of F major. The score consists of two staves. The first staff has a treble clef and a key signature of one flat (F major). It starts with a circled 1 and a chord of F. The notes are: F4 (quarter), A4 (quarter), Bb4 (quarter), G4 (quarter), F4 (quarter), E4 (quarter), D4 (quarter), C4 (quarter). Above the notes are chords: F, D7, Gm, C7, F. The lyrics are: Lof - um söng - inn, lát - um óm - a, ljúf - a syngj - um gleð - i - hljóm - a. Syngj -
The second staff starts with a circled 6 and a chord of D7. The notes are: D4 (quarter), C4 (quarter), Bb4 (quarter), A4 (quarter), G4 (quarter), F4 (quarter), E4 (quarter), D4 (quarter). Above the notes are chords: D7, Gm, C7, F, D7, Gm, C7. The lyrics are: um sam - an. Söng - inn lát - um óm - a, syngj - um gleð - i - hljóm - a.

(Fengið úr Út um græna grundu, 1995:52).

Meistari Jakob

Höfundur ókunnur

Franskt þjóðlag

Musical score for 'Meistari Jakob' in 4/4 time, key of F major. The score consists of two staves. The first staff has a treble clef and a key signature of one flat (F major). It starts with a circled 1 and a chord of F. The notes are: F4 (quarter), A4 (quarter), Bb4 (quarter), A4 (quarter), G4 (quarter), F4 (quarter), E4 (quarter), D4 (quarter). Above the notes are chords: F. The lyrics are: Meist - ar - i Jak - ob, meist - ar - i Jak - ob, sef - ur þú, sef - ur þú?
The second staff starts with a circled 5 and a chord of D7. The notes are: D4 (quarter), C4 (quarter), Bb4 (quarter), A4 (quarter), G4 (quarter), F4 (quarter), E4 (quarter), D4 (quarter). Above the notes are chords: D7, Gm, C7, F, D7, Gm, C7. The lyrics are: Hva - ð slær klukk - an Hvað - slær - klukk - an? Hún slær þrjú. Hún slær þrjú.

(Fengið úr Sígild sönglög 1, 1993:63).

Rosen fra Fyn

Danskur keðjusöngur

Musical score for 'Rosen fra Fyn' in 4/4 time, key of F major. The score consists of one staff with a treble clef and a key signature of one flat (F major). It starts with a circled 1 and a chord of F. The notes are: F4 (quarter), A4 (quarter), Bb4 (quarter), A4 (quarter), G4 (quarter), F4 (quarter), E4 (quarter), D4 (quarter). Above the notes are chords: F, C7, F, F, C7, F, F, C7, F, F, C7, F. The lyrics are: Ros - en fra Fyn, ros - en fra Fyn. Ros - en fra Fyn, _____ ros - en fra Fyn.

(Fengið úr Út um græna grundu, 1995:83).

Sá ég spóa

Þjóðvísa

Uppruni lags ókunnur

^① F C 7 F ^② C 7 F
 Sá ég spó - a suðr - í fló - a. Syng - ur ló - a út' - í mó - a:
 5 F C F ^④ C⁷ F
 bí, bí, bí, bí. Vor - ið er kom - ið vist á ný.

(Fengið úr Sígild sönglög 1, 1993:77).

S(w)ingin' (Kanon)

Hans van den Brand

Hans van den Brand

^① ^②
 Da - va da da - va da doo dub dub da - va da - va squee - lyu da__ Dub doo doo dub doo doo dub da,
 7
 dub dub doo doo dub doo dub da__ Da - va dub dub dub da - va dub dub da - va doo doo doo dub da__
 13 ^④
 Doo doo doo doo doo - va doo doo doo doo doo dub da__
 Dm dm dm doo - va dm dm dm doo - va dm dm dm doo - doo - va doo - da -

(Fengið úr Sing and swing, 2005:37).

The Lady of Riga

Kanon von Uli Fuhre

^① ^② ^③
 A smi - ling young la - dy of Ri - ga who had a ride on a - tig - er. But at the
 5 ^④
 end of the ride was the la - dy in - side and a smile on the face of the ti - ger

(Fengið úr safni Sigrúnu M. Þórsteinsdóttur, 2010).

Tónlistin og lífið - keðjusöngur

Íslenskur texti: Helga Rut Guðmundsdóttir

Höf: ókunnur

Musical score for 'Tónlistin og lífið - keðjusöngur'. The score is written in 3/4 time and consists of two staves. The first staff has a treble clef and a key signature of one flat (B-flat). It contains the first two lines of the melody, with measure numbers 1 and 2 above the notes. The second staff has a bass clef and a key signature of one flat. It contains the next two lines of the melody, with measure numbers 7 and 3 above the notes. The lyrics are written below the notes.

Allt er í heim - in um hverf - ult og valt. Líf - ir þó tón - list - in
líf - ir þó tón - list - in líf - ir þó tón - list - in lík - leg - a allt.

(Fengið hjá Helgu Rut Guðmundsdóttur, 2008).

Upphitunarkenning

David Ward

Musical score for 'Upphitunarkenning'. The score is written in 4/4 time and consists of two staves. The first staff has a treble clef and a key signature of one flat (B-flat). It contains the first two lines of the melody, with measure numbers 1 and 2 above the notes. The second staff has a bass clef and a key signature of one flat. It contains the next two lines of the melody, with measure numbers 4 and 3 above the notes. The lyrics are written below the notes.

Dum dú bí dum dú bí dum dú bí dú - a, dum dú bí dum dú bí
dum dú bí dú - a, dú dú dú dú dú dú dú dú dú, _____ dú bí dú - a

(Fengið úr safni Sigrúnu M. Þórsteinsdóttur, 2010).

Viva la Musica

M. Praetorius

M. Praetorius

Musical score for 'Viva la Musica'. The score is written in 4/4 time and consists of one staff with a treble clef and a key signature of three sharps (F#, C#, G#). It contains one line of the melody, with measure numbers 1, 2, and 3 above the notes. The lyrics are written below the notes.

Vi - va, vi - va la Mu - si - ca, vi - va, vi - va la Mu - si - ca, vi - va la Mu - si - ca.

(Fengið úr Sígild sönglög 2, 1995:61).

Zum gali, gali

Ísl. texti: Jón Ragnarsson

Vinnusöngur frá Ísrael

The musical score is written in 2/4 time with a key signature of one sharp (F#). It consists of three systems of staves. The first system has a vocal line with a whole rest and a piano accompaniment of eighth notes. The second system has a vocal line with lyrics and a piano accompaniment. The third system has a vocal line with lyrics and a piano accompaniment. The piano accompaniment consists of eighth notes in the right hand and a simple bass line in the left hand.

Zum gal-i, gal-i, gal-i zum gal-i, gal - i, Zum gal-i, gal-i, gal-i, zum gal-i, gal - i,

5
Út - i morg - un - sól - in__ skín. Þýð-ur öll - um út til__ sín.
Sam-an leik - um, syngj um__ lag eft - ir lang - an erf - ið - is - dag.

Zum gal - i, gal-i, gal-i zum gal-i, gal - i Zum gal - i, gal-i, gal-i zum gal-i, gal - i,

(Fengið úr *Út um græna grundu*, 1995:89).

Heimildaskrá

- Albrecht, K., S. (2003). *The Choral Warm-up Collection*. USA: Alfred Publishing.
- Bartle Ashworth, Jean. 2003. *Sound Advice: Becoming a Better Children's Choir Conductor*. New York: Oxford University Press.
- Campbell, S., P. (1998). *Songs in Their Heads*. New York: Oxford University Press.
- Campbell, S., P. (1995). *Music in Childhood*. New York: Schirmer Books.
- DeBandi, Y. (2002, X). Should I Sing This in My Head Voice or My Chest Voice?
Sótt 11. janúar 2010 af <http://www.vocalist.org.uk/headorchest.html>
- Farmer, D. (2007). *101 Drama Games & Activities* (önnur útg). Útgefið af höfund: David Farmer.
- Frederickson, B., K. (2002, ed). Fit to play: Musician's health tips. *Music Educators Journal*, 88 , (6). Sótt 12. janúar 2010 af:
<http://proquest.umi.com/pqdweb?did=118461432&sid=8&Fmt=4&clientId=58032&RQT=309&VName>
- Freer, K., P. (1998). *Getting Started with Middle-Level Choir*. USA: The National Association for Music Education.
- Fagius, G. og Larsson, E. (ritstjórar) (1990). *Barn i kör*. Gautaborg: Verbum Förlag AB.
- Gylfi Garðarsson (1993). *Sígild sönglög 1*. Reykjavík: Nótuútgáfan.
- Gylfi Garðarsson (1995). *Sígild sönglög 2*. Reykjavík: Nótuútgáfan.
- Helga Rut Guðmundsdóttir (2008). Ljósrit af kennsluefni.

- Hoffer og fleiri (1991). *Teaching Choral Music*. Útg. Staðar ekki getið: The National Association For Music Education.
- Hurley, N. (2009). *175 Theatre Games*. Colorado: Meriwether Publishing.
- Kristín Á. Ólafsdóttir (2008, X: haust). *Tjáningarmáttur og næmi*. Glósur úr kennslustund við Háskóla Íslands.
- Margrét Pálmadóttir (2010). Ljósrit af kórefni.
- Maierhofer, L. (2005). *Sing & Swing – Das Chorbuch*. Esslingen: Helbling, Rum/Innsbruck.
- Martin, R. (2009). *Drama Games and Acting Exercises*. Colorado Springs: Meriwether Publishing.
- McGraw, G. (2002). *Singing in early childhood: A re-examination of appropriate practice*. Sacramento: DMA California State University.
- Philips, H., K. (2004). *Directing the Choral Music Program*. New York: Oxford University Press.
- Phillips, H., K. (1996). *Teaching Kids to Sing*. New York: Schirmer books.
- Robinson, R. og Althouse, J. (1995). *The Complete Choral Warm-Up Book*. USA: Alfred Publishing.
- Rutkowski, J., Runfola, M. (1997). *The Child Voice*. Virginia USA: Reston, VA Music Educators National Conference.
- Sigríður Pálmadóttir (1991). *Tónmennt I*. Reykjavík: Fósturskóli Íslands
- Sigríður Pálmadóttir (1992). *Leikur með hljóð og tóna*. Reykjavík: Fósturskóli Íslands

Sigrún Magna Þórsteinsdóttir (2010). Ljósrit af kórefni.

Storms, J. (1995). *101 Music games for children*. Canada: Hunter House Inc, Publishers.

Kirkjunetið (1997). *Sálmabók*. Sótt 31. mars 2010 af <http://www.kirkjan.net/salm/salmabok.htm>

Þórunn Björnsdóttir og Egill Rúnar Friðleifsson (1995). *Út um græna grundu*. Reykjavík: Skálholtsútgáfan.