KÖRGUIDE

Lite om vad som kan
vara bra att veta när
man sjunger i kör

Skapad av Anna Saintout
i samarbete med Vocalhouse

INNEHÅLL

Att sjunga i kör..... 2

Körens stämmor..... 3

Prova hemma 4

Sånghållning..... 5

Nack och halsstretch 6

Stöd och andning..... 7

Noter och pauser..... 8

Rytmövning..... 9

Tonernas namn..... 10

Symboler..... 11

Ordlista..... 12

ATT SJUNGA I KÖR

För att sjunga i kör krävs inga förkunskaper, men det kan bli roligare om har lite baskunskaper.

I denna lilla guide går vi igenom några saker som kan vara roligt att veta och skönt att få läsa hemma i lugn och ro.

Det är inte bara roligt att sjunga i kör! All forskning tyder på att sångare lever längre och håller sig friskare tack vare sitt sjungande!

Vi är inte ensamma !
I Sverige är det närmare 600 000 personer som sjunger i kör vilket faktiskt gör det till en folkrörelse.

KÖRENS STÄMMOR

I kör brukar man dela upp sig i stämmor för att sjunga snygga arrangemang och ge fyllighet till musiken som bara en kör eller orkester kan ge.

Alla har unika röster med olika kvalitéer där man kan ha olika klangfärger och lägen, ljus, mellan eller lägre.
Det är inte alltid lätt att veta vart man ligger särskilt om man ligger mitt i mellan vilket också är trevligt, då kan man ju välja att gå både uppåt eller neråt.

Man brukar dela in i stämmorna Sopran,Alt, Tenor & Bas.
Har man fler än 4 stämmor så delar man upp stämmorna ytterligare och kallar de sopran1 &sopran2, Alt1 & alt2 osv.

SOPRAN

Högre och ljusare röster
a - a2 (lilla a till tvåstruckna a)

TENOR

Högre och ljusare röster
G - g1 (stora G till ettstruckna g)

ALT

Lägre och mörkare röster
f - f2 (lilla f till tvåstruckna f)

BAS

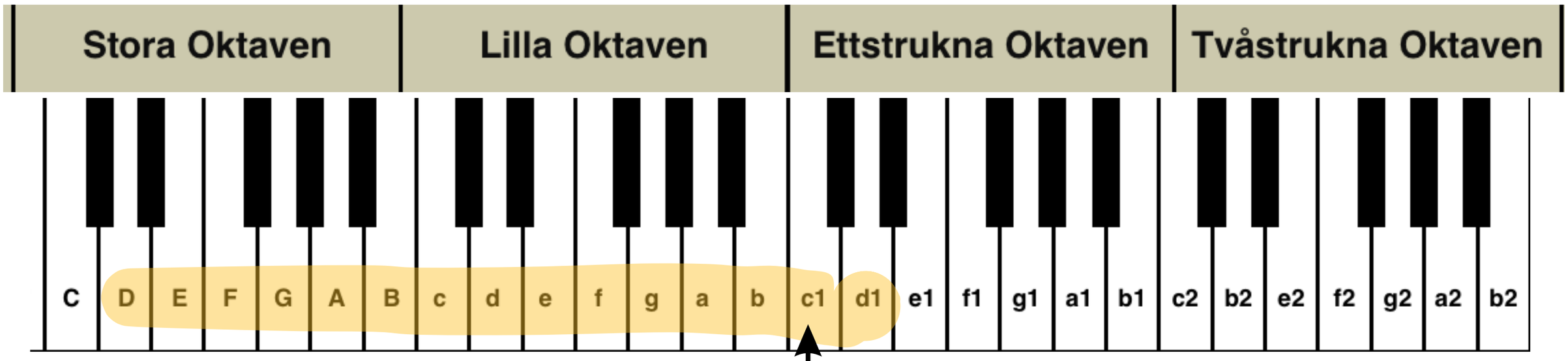
Lägre och mörkare röster
D - d1 (stora D till ettstruckna d)

Vilket omfång det är på stämmorna beror på
vilken genre man sjunger i.
Dessa toner är anpassade för pop - genren och är ungefärliga

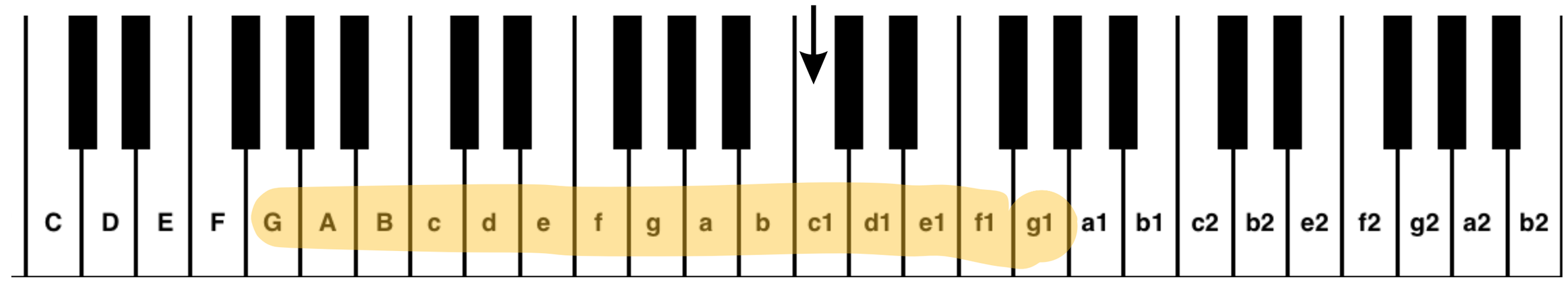
PROVA HEMMA!

Börja från mitten C:et på pianot och gå neråt och uppåt och se hur långt du kommer.
Trevligt är att sjunga på my, ma.

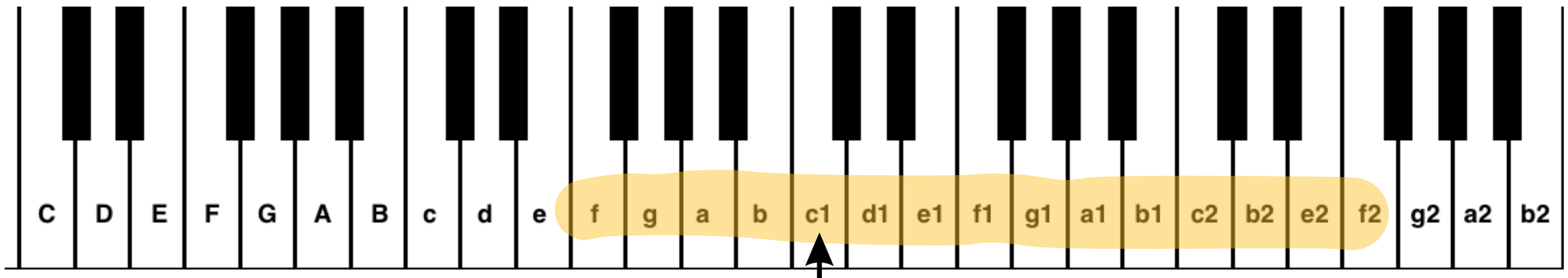
Bas



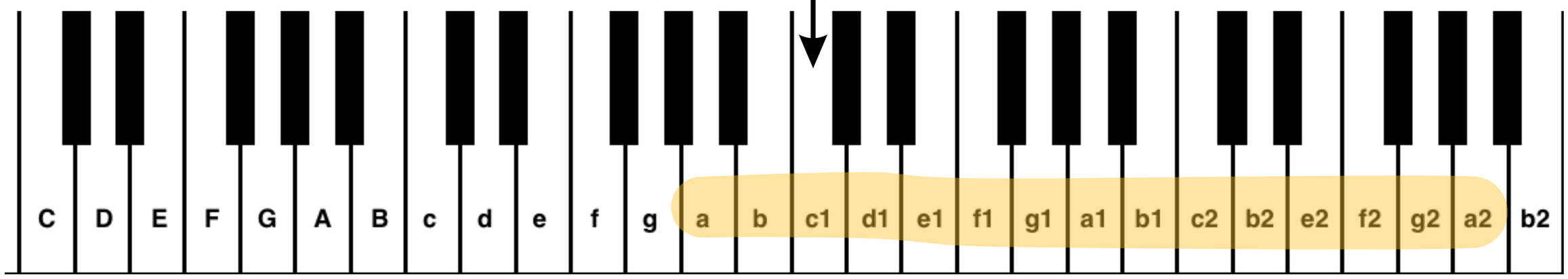
Tenor



Alt



Sopran



Vi har lättare att komma neråt i tonläge då vår talröst är lägre och med sångträning kommer vi upp i de högre tonerna.
Så för att hitta vart du ligger kan du utgå ifrån den tonen du kommer lägst på samt där du tycker det är bekvämast och roligast att sjunga.

SÅNGHÅLLNINGEN

För att orka sjunga länge och hålla ut långa toner så behöver vi sitta och stå så att vi underlättar för andningen.
Tänk på när vi sitter och repar, att inte sjunka ihop för mycket i ryggen och axlar, vi behöver kunna andas ordentligt.

Övning för att hitta sånghållningen:

Börja med att stå höft-brett isär med benen, benen ska va rakt nedanför höfterna, inte för brett och inte för smalt.
Armarna hänger längs sidan av kroppen.

Andas in genom näsan och ta upp armarna ganska långsamt som en sol ovanför huvudet och titta på händerna.
Andas ut och låt armarna komma ner samma väg.

Låtsas att det sitter en tråd fast i nacken och som drar dig uppåt likt en pinocchio gubbe.
Var kvar där och andas, hitta en avslappning och njut av utsikten.

Andas in genom näsan och låt också bröstkorgen expandera och försök att inte sjunka ihop för mycket när du andas ut.
Se även till att axlarna inte följer med
utan låt gravitationen ta de neråt.

TIPS!
Att jobba på en god hållning förhindrar också smärta och hjälper självförtroendet.

NACK & HALSSTRETCH

Denna övning hjälper musklerna kring struphuvudet i hals och nacke att mjukas upp och därmed blir rösten friare att jobba. För att musklerna ska hinna slappna så bör man hålla varje position i minst 10 sekunder.

1. Börja med att andas in genom näsan och sträcka på nacken likt som att du hängde från en tråd från taket. Låt hela ryggraden sträcka sig mot taket.
2. Andas ut och samtidigt låta huvudet luta åt sidan. Va kvar där och andas in och ut igen.
3. Andas in och på utandning låt huvudet vridas diagonalt framåt och titta snett neråt. Va kvar där och andas in och ut.
   Avsluta med hjälp av din hand försiktigt putta tillbaka huvudet tillbaks till mitten.

4. Titta nu uppåt mot taket men obs. inte för långt bak då det drar onödigt på diskarna mellan ryggkotorna. Låt nu även hakan dra sig upp mot taket som att du hade underbett Håll ca 10 sek och släpp.

5. Tappa huvudet framåt och försiktigt och känn hur det stretchar i nacken.

6. Titta så långt du kan till sidan men utan att överkroppen följer med. Låt bröstkorgen och axlar fortsätta vara framåt. Håll i 10 sek och glöm inte att andas!

Tips!
Skönt att göra även morgon eller kväll.

STÖD & ANDNING

Ordet stöd dyker ofta upp och det har många namn; magstöd, sångstöd, stödet, magen.
För att hitta stödet kommer här några enkla övningar följt av andningsövningar.
De samarbetar nämligen stödet och andningen och det fina är när de hittar sin balans
Då känner. man sig fri och ett med rösten!

Hitta stödet:

1. Hosta lite lätt eller skratta och känn hur magen guppar.
(detta är bukmuskulaturen som nu är aktiv.)

2. Prova att säga några ord samtidigt som du fortsätter att använda just de musklerna.
Hej! Hallå! Oj! Jaha! Va?

Teknisk övning

3. Gör korta s efter varandra s,s,s,s,s,s
byt till t,t,t,t,t,t,t
byt till sh,sh,sh,

Andningsövning

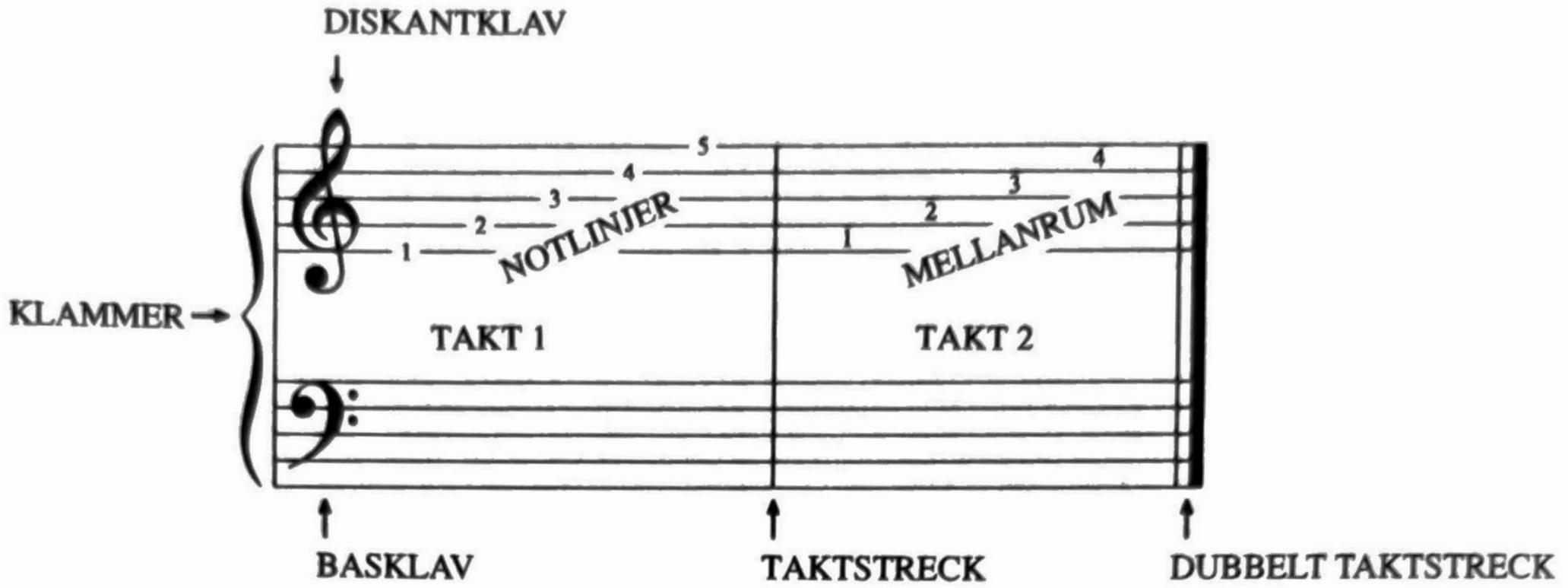
4. Håll ut på sssssss tills luften tar slut,
när du ska andas in, se om du kan släppa in luft så att både magen och bröstkorgen expanderar.

Tips!
Blanda inte ihop stödet med pushmuskeln, alltså när man lyfter tungt!

NOTER & PAUSER

Det tar tid att lära sig noter lika bra som man skulle läsa en text
men man kan få mycket hjälp och guidning om man kan grunderna.
Man ser tex. om det går upp eller ner och hur långa/korta tonerna är
Vi börjar med notsystemet och notvärderna.

Notsystemet



Notvärden

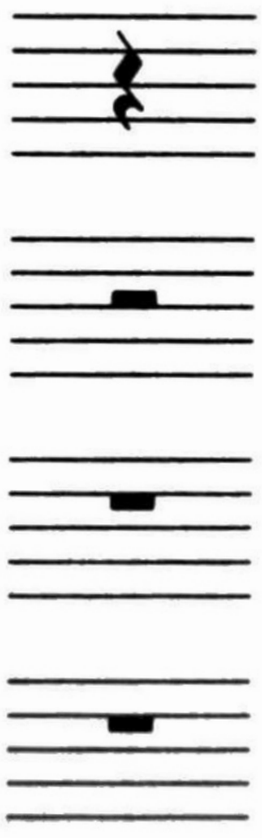
Fjärdedelsnot = 1 taktslag

Halvnot = 2 taktslag

Punkterad halvnot = 3 taktslag

Helnot = 4 taktslag

Pausvärden



Fjärdedelspaus = 1 taktslag

Halvnotspaus = 2 taktslag

Helnotspaus = 3 taktslag (i $\frac{3}{4}$takt)

Helnotspaus = 4 taktslag (i $\frac{4}{4}$takt)

Rytmövning

Se till att ha något som håller en puls antingen en metronom
(finns appar) eller så klappar/ knäpper/ stampar du själv.
Varje klapp du gör är ett taktslag!
Titta på noterna nedanför och mät deras längd med dina taktslag.
Sjung ut tonerna på "Daa" och håll ut dem så många taktslag de är.



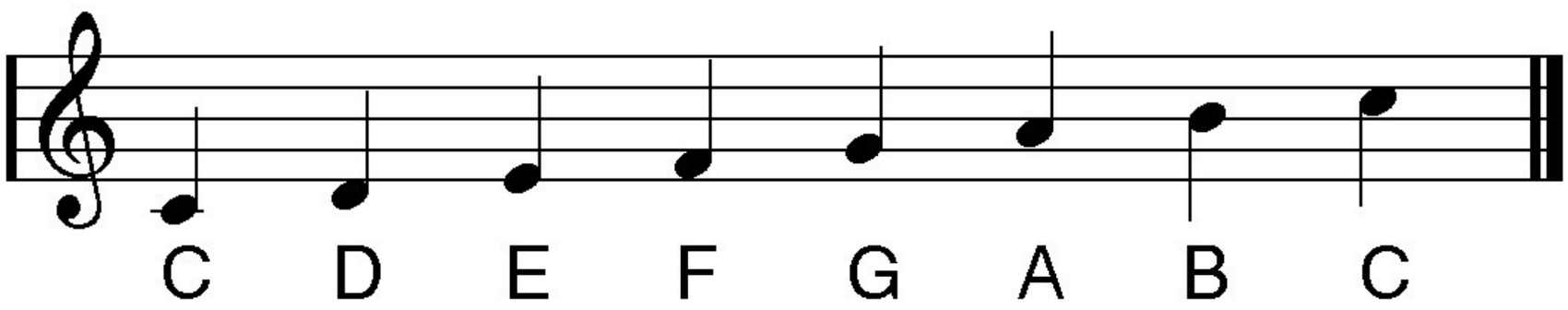
Mer övning

Ta fram en not och se om du kan läsa noterna och pauserna
Kan du känna igen de och räkna med hjälp av dina taktslag/puls
hur långa de är.



Tonernas namn

Det finns 7 stamtoner som kan höjas/sänkas.
Dessa toner övergår i olika oktaver.
se vad de heter ovan i "prova hemma"- delen.

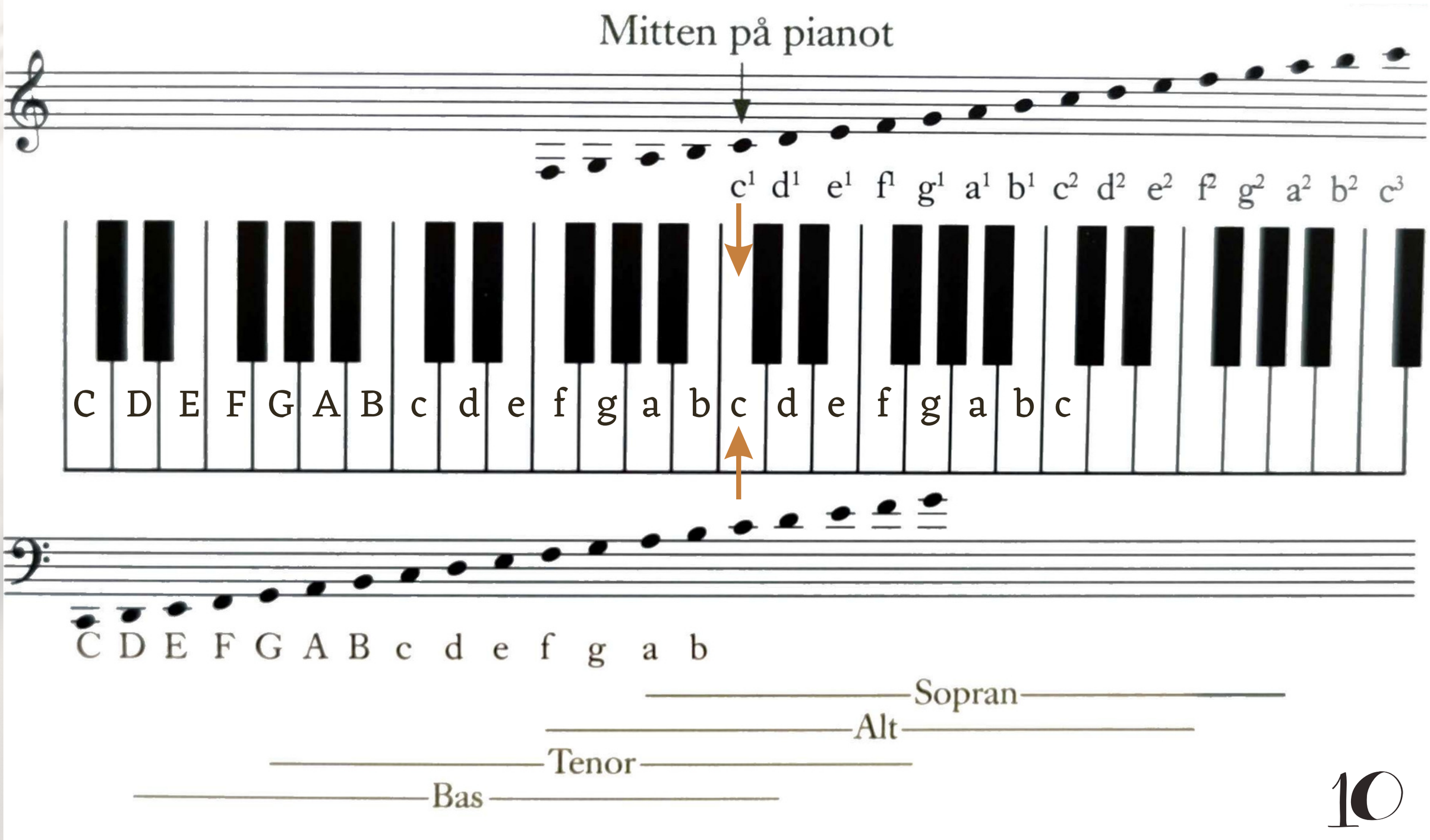


♯ Korstecken gör att tonen höjs ett halvt tonsteg
(det låter som ledmotivet i "Hajen".)
Alla toner får ett nytt namn och slutar på **iss**
C= ciss D= diss E= Eiss F= fiss G = giss A= Aiss B= biss

♭ b- förtecken gör att tonen sänks ett halvt tonsteg
Alla toner får ett nytt namn och slutar på **ess**
C= cess D= dess E= Ess F= fess G = gess A= Ass B= bess

Prova att ta tonerna på pianot!

Noterna är i linje med pianotangenterna.



SYMBOLER

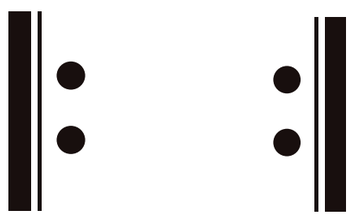
D.C al Fine (da capo al fine). från början till slut

D.S al 𝄋 (dal segno al 𝄋) från tecknet till coda

𝄋 (segno) tecken

𝄌 (coda) hjul

 (fermat) hållplats, obestämd paus

 repristecken, dessa tecken är utmarkerade i början och slutet av den delen man tar om



G-klav , Diskantklav
Visar att tonen G ligger i början på snirkeln



F-klav, Basklav
Visar att tonen F ligger emellan de två prickarna.



återställningstecken
(upphäver # och b förtecken)



Fyrtakt - vanligast taktarten i pop- rock musik
Detta innebär att det går 4 fjärdelar på en takt.
Man räknar till 4.



Tretakt - Valstakt, prova dansa till 1,2,3,1,2,3..
Detta innebär att det går 3 fjärdelar på en takt.
Man räknar till 3.

ORDLISTA

Nyanser

crescendo	starkare och starkare
diminuendo	svagare och svagare
f (forte)	starkt
ff (fortissimo)	mycket starkt
mf (mezzoforte)	medelstarkt
mp (mezzopiano)	medelsvagt
p (piano)	svagt
pp (pianissimo)	mycket svagt
sf (sfortzando)	markerat starkt

Tempi

a tempo	tilllbaka i tempo
accelerando (acc)	snabbare och snabbare
andante	gående
mosso	rörligt
rallentando (rall)	allt långsammare
ritardando (rit).	långsammare

Övrigt

A capella	utan ackompanjemang
ad lib (ad libitium)	efter behag
capo	början (huvud)
coda	slutet (svans)
da, dal	från
dolce	milt, mjukt
fine	slut
legato	bundet, ingen luft emellan
meno	mindre
piu	mer
segno	tecknet
sempre	alltid, hela tiden
staccato	kort, studsande (toner)
tutti	alla
transponera.	flytta tonarterna
un poco	något, litet
unis	i enklang, samma stämma