



Seniorkursus Vork
Showtime
Efterår 2014

Beskrivelse af gruppen

Showtime er en musikgruppe, der skal arbejde med sammenspil, individuel undervisning i form af musikteori, instrumentlære og sangundervisning samt undervisning i at skrive og komponere egne sange.

Formålet med gruppen

At give deltagerne nogle musikalske redskaber, som giver dem mulighed for at lave musik på alle niveauer.

Instruktører

Anders Amundsen

Laura Østergaard

Maria Theill

Indholdsfortegnelse

Temaramme

Overordnet program

Workshops

- Musikteori
- Instrumentlære
- Sangskrivning
- At stå på en scene

Reklamefilm

Bilag:

Sammenspilsnumre

- Pilgrim – Mø
 - Korarrangement [bilag 1]
 - Akkorder [bilag 1a]
- White nights – Oh land [bilag 2]
- Mama said – Luka Graham
 - Korarrangement [bilag 3]
 - Akkorder [bilag 3a]

Klatre event [bilag 4]

Temaramme

Temarammen omhandler livet som upcoming musikker og artist. Det indebære op- nedture. Deltagerne skal øve til spillejobs, små som store og tjene penge så de har råd til få tag over hovedet, mad og studietid. Deltagerne skal også selv komponere og indspille sange, som de kan tjene penge på at udgive.

Overordnet program over ugen

	Lørdag	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
07.30		Vækning Instruktørmøde kl. 07:00 m. morgenmad	Vækning Instruktørmøde kl. 07:00 m. morgenmad		Vækning Instruktørmøde kl. 07:00 m. morgenmad	Vækning kl. 9	Vækning Instruktørmøde kl. 07:00 m. morgenmad	Vækning og andagt (søn)
08.00		Morgenmad	Morgenmad	Morfar	Morgenmad	Indspilning af sange	Morgenmad	Morgenmad (fælles)
09.15		Flag + Andagt			Flag + Andagt	Fri øvning	Flag + Andagt	
10.00		Introduktion til tema	Workshops 3 * 45 min	8.50 Instruktørmøde 9.20 Flag 9.25 Fælles brunch 10.15 Andagt	Øvning i mindre hold til løbet i Vejle	10.00 Andagt	Sidste gruppetid m/evaluering og oprydning	Oprydning + rengøring
10.30		Workshops - 2 * 1 time (Deadline onsdag)		10.30-11.45 Lysningssamtaler		Spillejob hos- Jorden er giftig - (spille dem i land)		11.00 Farvel 11.30 Busafgang
12.00		Frokost + siesta 13.00 Førstegangsdeltagermøde	11.45 Fælles picnic ved søen (medbring selv mad) + andagt		Sammenspil	Frokost + siesta	Frokost + siesta	Frokost m/gruppeevaluering + oprydning og rengøring
14.00			Fællesdag kl. 13.00 (Instruktørmøde)	Sammenspil fælles (Snacks og boller i grupperne)		Sammenspil fælles	14-17 Fælles oprydning	Instruktørmøde
16.00	Deltagere ankommer i Vejle Bus stopper ved vejen Gedemarked (Vork)	Sammenspil fælles			Klatroplevelse Opagelse af reklamefilm for musik på Vork	16.30 Venskabsgrupper med Going wild	17.00 Sidstegangsmøde	15.30 Afrejse - instruktører
18.00		Aftensmad		Aftensmad	Aftensmad		17.30-18.00 Instruktørmøde	
19.00	Gruppetid + madpakker			Spillejob hos - Da mor var dreng	Koncert uden publikum i Halle		Festmiddag 18.30-19.30	
20.00	19.30 Velkomst, Vork- tid og Folkefræs 21.15 Andagt (ude) 21.45 Show	Spillejob hos 3D - piratmiddag		20.00 - 22.00 Andagt + Show		21.00 Gåtur Gudstjeneste (ude)	19.30-20.30 Festaftens aktivitet (ude)	
21.00		21.30 Andagt Sidstegangsdeltagermøde			Pandekager over bål og hygge		21.00-21.50 Show (Vork tid retur)	
22.00	22.00 Ceremoni 22.45 Kakaodisk	Opsamling på workshop Devaluering	Fællesfoto inden aftensmad	22-23 Kakaodisk / klargøring til gr. Døgn				
23.30	Ro i sovefløjen (00.00)	Ro i sovefløjen		23.00 InstruktørCafé + klargøring til gr.døgn	Indspilning af sange	Ro i sovefløjen	Ceremoni	
	Spisesalen åben	Spisesalen åben	Nataktivitet / Natoplevelse	Ro i sovefløj + Spisesalen åben		Spisesalen åben	Showtime band + kakaodisk slut ca. 00.15	
	Instruktørcafé	Instruktørcafé				Instruktørcafé	Instruktørcafé	
00.00						Indspilning af sange		
01.00								

Musikteori

Med klaver som redskab

Akkorder

Opbygning af dur og mol akkorder

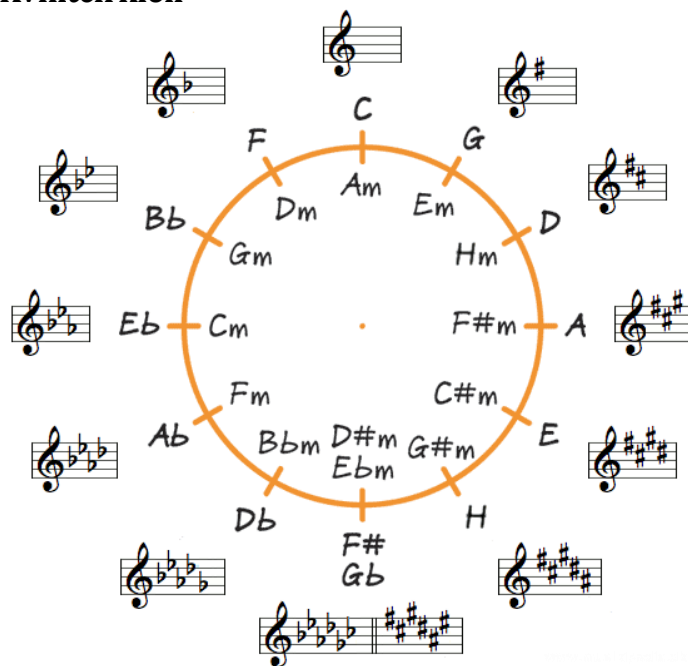
Dur: stor + lille terts (4 halv toner + 3 halve toner)

Mol: lille + stor terts (3 halv toner + 4 halve toner)

7ér: en tone under grundtonen

Maj7: en halv tone under grundtonen

Kvintcirklen



Kadence – som udgangspunkt for en melodi

C-F-G-C

Variationer:

C-G-Am-F

Tonika - dominant – tonikaparallel – subdominant

Am-F-C-G

Tonika – subdominant – tonikaparallel – dominant

Instrumentlære

Sanglære:

Deltagerene er blevet undervist i hensigtsmæssig brug af stemmen samt en række opvarmnings og rehabiliteringsøvelser:

Opvarmning:

Diafragmaudvidende vejtrækning:

Hold armene fremfor dig som i en cirkel, "operaarme", og træk nu vejret "ud til siden". Brug en modtand på vejtrækningen, ved at presse tungen mod tænderne i undermundten, og lav en s-lyd. Mærk udvidelsen af ribbenene. Hold evt. hænderne i siden.

Slaskedukken:

Afslapper mave, nakke og ryg under vejtrækning. Åbner ryggen og danner god basis for støtte.

Læn dig fremover, forsøg at nå jorden med dine fingre. Slap dernæst af i mave, skuldre og ryg. Vip ned på indblæsninger. Rejs dig efter endt indblæsninger, lav operaarme, og pust kraftigt ud på en "Tsss-lyd" Start med 3 vejtrækninger, og arbejd op imod 6.

Vandpumpen:

Åbner resonansrum, og strækker muskulaturen foran på brystet, samt modvirker fremad rullende skuldre.

Fold hænderne på ryggen, og træk op ad på hver vejtrækning. Tag 3 vejtrækninger 2 gang, vip da forover og tag de sidste 3. Lad armene falde ned, og slap godt af. Rejs dig langsomt.

Bencirkler

Strækker rygmuskulatur og forhindrer rygsvej.

Læg dig fladt på gulvet, og træk benene op i vejret. Kør nu benene i cirkler i 1-3 minutter. Det er vigtigt at nakken og ryggen er lige. Undlad at lægge armene ind under ryggen.

Kæbemassage:

Afslapper væsentlig muskulatur og sænker struben.

Massér kæben fra kindbenene og ned i små cirkler.

Massér langs kanten under hagen.

Rehabilitering:

Den syge fugl:

Styrker lukket i svælget og strækker stemmebåndene.

Sæt dig med ryggen op mod en væg, lav lang nakke. Lav en udånding på en "ha-lyd", og fornem et lukke i din hals. Sig lige efter en lys "Aaah-lyd". Fortsæt efter behov (10-40 gange)

Powerøvelser:

Kostestøtte:

Åbner ryggen og derved resonansrum, aktiverer rygmuskulatur.

Brug en kost med træskaf, eller en rundstok i samme længde. Hold kosten frem for dig imellem dine "operaarme" og find din underdrejning, ved at gå let ned i knæ. Når en høj tone skal nås, pres da kosten "ned i gulvet".

Klaverbenet:

Skaber underdrejning.

Læg benet op på klaveret/ i en vindueskarm/ på en stoleryg. Mærk et stræk. Når en høj tone skal nås, laves "operaarme", og man går ned i knæ.

Snork:

Skaber åbning i svælget, og giver god luftpassage. Derved opstår der ingen usund modstand på stemmebåndene.

Træk vejret, udvid ribbenene og lige inden en høj tone laves et kort snork.

Sangskrivning:

Deltagerne er blevet præsenteret for en række metoder til at lette sangskrivning. Her med fokus på tekstarbejde.

Hurtigskrivning:

Find et emne. Skriv nu alt, hvad der falder dig ind i løbet af 1-3 minutter. Brug dernæst 3-5 minutter på at sammenfatte tankerne til et vers/omkvæd/frase.

Hattetekst:

Riv et a-fire ark i strimler. Skriv nu gode ord, sætninger og tanker ned på strimlerne. Fold dem sammen, og læg dem i en hat. Træk nu en strimmel af gangen, og lad denne strimmel styre, hvad du tilføjer til din sangtekst.

Spil noget lort:

Et mantra, som er godt at huske, når man skriver og spiller. Man er sin egen værste kritiker, og man skal ikke være bange for at spille noget dårligt. Det ender som regel en del bedre, end man havde regnet med.

At stå på en scene

X-factor som eksempel

God stage precense:

<https://www.youtube.com/watch?v=BgvBycavWSM>

Dårlig stage precense:

<https://www.youtube.com/watch?v=dZ7nBxMJVaw>

Forbedret stage precense:

https://www.youtube.com/watch?v=yT_B00deZd0

God eller dårlig?

https://www.youtube.com/watch?v=jca_p_3FcWA

Øvelse:

Min ynglings ...

Fortæl om din yndlingsting foran et publikum

Deltagerne skal stille sig op foran et publikum og fortælle om en ting de holder meget af. Øvelsen går ud på at være nærværende og fortælle en historien så publikum bliver fanget.

Fokus:

Åbent kropssprog

Øjenkontakt

Reklamefilm