SANGFÆLLESSKABER FOR ALLE

Kom godt i gang med fællessang

Sanglederens guide til at skabe trygge sangfællesskaber

TrygFonden

Sangens Hus
Alle har en stemme

Kom godt i gang med fællessang
Sangledernes guide til at skabe trygge sangfællesskaber
Anne-Sofie Bækgaard, Stine Bundoline Dam Pedersen, Astrid Steen Noringriis

© Sangens Hus, 2024

Redaktion
Astrid Steen Noringriis og Mette Johnsen Elbeck, Sangens Hus

Omslag og grafisk tilrettelæggelse
Janus Engelbrecht, Sangens Hus

Publikationen er blevet til på baggrund af projektet »Sangfællesskaber for alle«, som er støttet af Trygfonden.

Stor tak til alle sangledere, sangkonsulenter og sangkraftcentre, som har været med i udviklingen undervejs i projektet.

Udgiver
Sangens Hus S/I
Nørregade 7D
7400 Herning
www.sangenshus.dk

TrygFonden

Sangens Hus
Alle har en stemme

Indhold

Hvad er et sangfællesskab, og hvad er en frivillig sangleder? 4

Den gode sangleder 5

Før, under og efter fællessangen 6

Kom godt i gang 8

Det gode program 13

Kilder og inspiration til videre læsning 19

Hvad er et sangfællesskab, og hvad er en frivillig sangleder?

I et sangfællesskab er fællesskabet gennem sang det vigtigste. I et sangfællesskab mødes man i åbne fællesskaber med plads til alle. Det vil sige, at et sangfællesskab kan opstå mange steder, hvor en sangleder sætter rammerne for fællesskabet og fællessangen. Det kan fx være i foreningen, på arbejdspladsen, til sport eller sammen med vennerne.

I denne guide har vi fokus på dig som sangleder. Du vil blandt andet få redskaber, tips og forslag til at sætte en god, tryg ramme, planlægge dine sangprogrammer, arbejde med metoder og konkrete forslag til sange og aktiviteter. Vi tager udgangspunkt i fællessang uden akkompagnement.

Fællessang kan se ud og lyde på mange forskellige måder. I kan vælge præcis de sange, I har lyst til. I kan synge unisont, synge sange med let flerstemmighed og sange med forskellige variationer. Det vigtigste er, at sangglæden er i fokus.

Som udgangspunkt kan guiden her ikke stå alene, men er en del af et kursus eller en workshop, du formentlig har været på som sangleder. God syngelyst!

Den gode sangleder

Som sangleder er din rolle at facilitere og stå for fællessang i de fællesskaber, du er i. Du kan også starte et sangfællesskab, hvor I mødes fast fx hver uge. Der kan altså være tale om både forankrede og flygtige sangfællesskaber.

Oftest er dit udgangspunkt, at du bruger din stemme og krop til at vise og guide fællessang. Det betyder også, at indholdet er afhængigt af, hvem der synger med, og ikke alt kan besluttes på forhånd. Ofte vil man som sangleder opleve at skulle rette til, op- eller nedjustere og være åben for de input, deltagerne kommer med. Når gruppen selv byder ind, understøtter det ydermere ansvarsfølelsen, holdånden, den enkeltes udvikling, kreativitet og meget mere, der alt sammen er givende for fællesskabet. Det vigtigste for dig som sangleder er dermed at have fokus på processen og selve det at være sammen om noget meningsgivende og glædesfyldt.

For at skabe de bedste vilkår for sådan en proces må sanglederen tage ansvar for at skabe et trygt rum. Tryghed opstår blandt andet, når man som deltager ved, hvad der forventes af en, når man føler sig set og anerkendt, og når man både udfordres og oplever at mestre sange og aktiviteter i sangfællesskabet.

Sanglederen har ansvaret for at vise vejen, og alle i sangfællesskabet har et fælles ansvar for at bidrage til fællesskabet. Vær her opmærksom på, at man kan bidrage og deltage på flere forskellige måder.

Når man som sangleder lykkes med at sætte en tryg ramme, skaber man et rigtig godt udgangspunkt for, at deltagerne tør prøve sig selv af og udvikle sig sammen med andre.

Som sangleder er det derfor vigtigt, at du:

- Tør gå forrest og være et godt forbillede
- Laver et program for sangfællesskabet, som indeholder både genkendelighed og variationer
- Er bevidst om, hvilket fokus du vil have for sangfællesskabet den konkrete dag
- Er imødekommende, nærværende, rosende, anerkendende og nysgerrig på deltagerne
- Har øvet dig i de sange og aktiviteter, du skal bruge, så du selv er tryg ved dem
- Har gjort dig overvejelser om, hvordan en sang skal læres og indstuderes
- Har valgt sange og aktiviteter, hvor deltagerne ikke føler sig blottede eller føler et præstationspres
- Italesætter, at »vi øver os sammen«, og at man ikke kan gøre/synge noget forkert
- Bruger stemmen på flere forskellige måder
- Er forberedt på at skulle ændre undervejs på det, du har forberedt hjemmefra
- Lader icebreakers eller andre aktiviteter fylde, så I får grinet eller snakket sammen.

Alt det kommer du trygt igennem i denne guide.

Før, under og efter fællessangen

Som sangleder er der mange overvejelser, du kan gøre dig før, under og efter mødet med dit sangfællesskab.

Før

Det er er en fordel at overveje følgende punkter for at komme godt i gang med dit sangfællesskab.

- Hvem skal jeg synge med?
- Hvilke forudsætninger har de for at synge?
- Hvor skal sangen foregå (lokation)?
- Hvilke sange og aktiviteter vil jeg lave?
- Hvad skal der læres og evt. hvorfor?
- Hvordan skal det læres?
- Hvad er mit fokus?
  - Fællesskabsdannende aktiviteter
  - Flerstemmighed
  - Metoder og variationer
  - Eller lidt af det hele?

Under

Når du skal mødes med dit sangfællesskab, er det vigtig at have fokus på at skabe en tryg og positiv stemning, hvor alle kan føle sig velkommen og som en vigtig del af fællesskabet. Et stærkt (sang)fællesskab er helt essentielt for at skabe et rum, hvor sangerne har lyst til at blive, og hvor de synes, der er rart at være.

Vær opmærksom på følgende:

- Start og slut sangfællesskabet sammen, gerne i rundkreds.
- Brug gerne lidt tid i starten på at varme stemmen og kroppen op. Det er både et godt udgangspunkt for sang og en god måde at lande på.
- Hav fokus på en positiv (og opløftende) stemning.
- Benyt gerne en startaktivitet, hvor man lærer hinandens navne at kende.
- Se alle i øjnene og sig pænt goddag til alle.
- Hav gerne aktiviteter undervejs, der har til formål at få jer til at smile og grine.

Efter

Det er en fordel at reflektere over, hvordan det gik, umiddelbart efter I har sunget. Stil fx dig selv disse spørgsmål:

- Hvordan gik gennemførelsen af de sange og aktiviteter, jeg havde forberedt?
- Hvad gik rigtig godt, og hvad skal jeg øve mig på til næste gang?
- Er der noget, jeg skal gøre anderledes næste gang?
- Hvilke sange og aktiviteter skal vi gentage, og skal der læres noget nyt?
- Hvordan var stemningen i gruppen?
- Følg op på deltagernes oplevelse. Du kan evt. snakke med gruppen og få deres feedback (her kan man spørge: Hvad var godt? Hvad vil I gerne have mere af? Hvad vil I gerne have mindre af?)
- Følg op på deltagere, der ikke dukker op, fx på sms/mail, hvis du har tilmelding til sangfællesskabet.

Kom godt i gang

Den fysiske ramme

Overvej på forhånd, hvad jeres fysiske ramme giver jer mulighed for. Er der godt med gulvplads, eller kan I lave lidt gulvplads eller stå bag ved stolene eller lignende? Det kan være rart at stå i en rundkreds, når I synger og laver aktiviteter. Så kan du som sangleder høre og se alle deltagerne, og de kan høre og se dig. Stå helst op, når I synger. Stemmen får de bedste forudsætninger, når man står op og synger.

Start en sang

Når man skal starte en sang, er der nogle centrale elementer, det er vigtige at have øvet sig på, så du som sangleder er så tydelig som mulig for gruppen: Opvarmning, puls og krop og toneart.

Opvarmning

Det er en god idé at starte med en form for opvarmning af krop og stemme, inden I går i gang med fx at lære en ny sang. Rent fysisk giver det et godt udgangspunkt for sangen, og mentalt kan det give mulighed for, at alle lander og er nærværende. Det behøver ikke være langt og fyldigt, men kan være en enkel rutine som denne:

- Stå op og stræk kroppen. Lav evt. gabelyde.
- Hav fokus på at stå godt med vægten ligeligt fordelt på begge fødder og afslappede skuldre og nakke. Lav evt. små vippebevægelser i knæene, og lad kroppen være afslappet og afspændt.
- Træk vejret roligt ind gennem næsen og pust ud gennem munden nogle gange. Dette kan også gøres med lukkede øjne.
- Sæt evt. lyd på udåndingerne, fx »pyyyyh« eller »ahhhh«. Sæt evt. lidt modstand på indåndingen, træk fx vejret ind gennem munden, som om I suger luften ind gennem et sugerør.
- Glissader/glidende bevægelser er rare for stemmen. Start fra en dyb tone og bevæg dig opad i en glidende bevægelse og ned igen. Dette kan fx gøres både på »mm«, »uhh«, »ahh«, »åhh«, eller hvad der føles rart.
- Vælg en opvarmningssang, som alle kender og kan synge uden brug af sangtekst. Her kan børnesange være gode, da det er nogle, de fleste kender. Fokus er på at komme godt i gang med at synge sammen, og derfor er det ikke vigtigt, hvad I synger, men at I synger.

Puls og krop

Pulsen er sangens hjerteslag. Som sangleder er det vigtigt at være bevidst om pulsen i sangene. Fælles puls er afgørende for at kunne starte og slutte en sang på samme tid og generelt følges ad. Tydelig puls ved sanglederen giver tryghed for gruppen.

Når vi synger uden akkompagnement, er det sanglederens krop, der kan vise tempoet. Pulsen kan vises fx ved at vippe i knæene, gå fra side til side eller ved klap/knips. Vær tydelig, og brug dit kropssprog, blik og vejrtrækning, når du skal starte sangen. Den samme tydelighed i kropssprog, blik og vejrtrækning skal du bruge, når sangen skal afsluttes.

Toneart
Mange sange har både lyse og mørke toner. Syng sangen godt igennem, og læg mærke til, om der er særlige spring eller lignende, du skal være opmærksom på.

Når vi synger fællessang uden akkompagnement, er det vigtigt at mærke efter, hvor det føles rart at synge. Dette er en meget subjektiv tilgang, men det er et trygt sted at starte. Hvis du får startet en sang i en toneart, der ikke fungerer, så tøv ikke med at sætte den op eller ned. Brug dine ører, og lyt og mærk efter, hvad der lyder og føles godt.

En god tommelfingerregel er at lægge mærke til, om deltagerne synger med, og om de synger/starter samme sted som dig. Dette er som regel en god indikator på, om du har fået startet sangen et sted, der passer de fleste, og om du er tydelig, når du sætter dem i gang.

Det er ikke altid nok kun at give en starttone til sangen. Ofte er det en fordel at synge/nynne lidt af første frase af sangen, så gruppen er helt tryg i, hvor de skal starte. Prøv dig frem, og find ud af, hvad der virker bedst for dig.

Indstuderingsmetoder

Når man skal lære andre en ny sang, kan man benytte sig af følgende metoder.

Ekkosang/papegøjemetoden
Du synger for, og deltagerne gentager. Bryd gerne sangen op i bidder (hele eller halve fraser), og gentag hver bid, indtil du kan høre, at gruppen kan det nogenlunde. Gå derefter videre til næste frase.

Formhøring
Syng hele sangen for sangfællesskabet, inden du starter på ekkosang. Dette kan især være en fordel ved sange, der har flere fraser, der minder om hinanden. Det kan også bruges ved sange med særlige opmærksomhedspunkter i formen/melodien. Bed evt. deltagerne om at lægge mærke til, om der er nogle gentagelser, variationer eller andet, der skiller sig ud på særlig vis.

Puls
Pulsen er sangens hjerteslag. Bibehold flow i indstuderingen ved at holde fast i pulsen hele tiden, fx med trin, klap på lår, knips eller tramp.

»Show, don't tell«
Vis, hvad du gerne vil have deltagerne til at gøre fremfor at fortælle, hvad de skal.

Bevægelser
Sæt bevægelse på teksten. Dette kan hjælpe med at huske teksten (også for sanglederen).

Stemning
Sæt stemningen for sangen ved fx at tale om, hvad sangen handler om, og om der er nogle særlige kendetegn, metaforer eller lignende.

Gentag
Mange gentagelser giver tryghed og styrker fundamentet – både i fællesskabet og i sangen. Gentag gerne med mange forskellige variationer.

Variationer
Når vi gentager samme vers eller sang på flere forskellige måder, gør vi det muligt at synge sangen mange gange, uden det bliver kedeligt. Når vi har fokus på, hvordan vi synger den, arbejder vi ydermere med udtrykket i sangen. Som sangleder kan du arbejde med gruppens stemmebevidsthed igennem de mange variationer, særligt via associativt stemmebrug (se mere nedenfor). Når vi fx synger som en karakter eller med en følelse, indstiller stemmen sig helt af sig selv, da vi per automatik ved, hvordan man lyder glad, sur eller som en operasanger. På denne måde kan du som sangleder lykkes med at arbejde mere kvalitativt med stemmens fulde potentiale gennem associationer og »leg« med stemmens udtryk. Hvis du oplever en personlig barriere, eller synes det er for grænseoverskridende selv at vise, kan billedkort være en rar genvej.

Varierede gentagelser kan altså motivere, engagere og gøre det sjovt og vedkommende for gruppen at synge en sang mange gange. Ydermere øger det gruppens stemmebevidsthed og på sigt selvsikkerhed omkring deres egne stemmer.

Her er gode generelle variationsmuligheder til at arbejde med en sang. De kan bruges til alle sange.

Associativt stemmebrug
Syng med en følelse/stemning: glad/trist/forelsket/hemmelighedsfuldt/vuggevise/vredt/sørgmodigt osv. Eller varier måden, sangen synges på: Syng som en engel, en operasanger eller lignende.

Syng uden tekst
Syng på mmm, uuhh, la la eller lignende.

Uden melodi
Læs teksten højt sammen.

Staccato/legato
Syng stakkeret eller sammenbundet.

Indadvendt/udadvendt
Syng med lukkede øjne, eller hav øjenkontakt med hinanden.

Lyt til hinanden
Syng i mindre grupper, og lyt til hinanden.

Varier i tempo
Syng hurtigere eller langsommere.

Varier i dynamik
Skru op og ned i volumen.

Stumsang
Sangen synges inde i hovedet, det vil sige uden lyd, men hvor bevægelser/trin fortsætter.

Vekselsang
To grupper synger skiftevis en linje hver.

Grundtrin
Brug lette grundtrin – gå fx fra side til side. Det giver et godt fundament for fælles puls.

Bodypercussion
Klap, tramp, knips og lignende kan udgøre et rytmisk supplement til sangen.

Roterende lederskab
Lad en sanger dirigere. Det kunne fx være dynamikken, der varieres ved at vise med hånden/kroppen, hvor kraftigt/svagt der skal synges.

Let flerstemmighed
Man kan synge flerstemmigt på flere forskellige måder. I et sangfællesskab er det ofte oplagt at synge flerstemmigt på en mere let tilgængelig måde end den traditionelle node-bundne flerstemmighed.

Dette kan fx gøres ved:

Kanonsang
Kanonsang er en dejlig og lettilgængelig måde at arbejde med let flerstemmighed på. Man kan fx synge »Jeg har fanget mig en myg«. Kanonsang kan foregå i to eller flere grupper.

Drone/flydestemme
Nogle sange egner sig godt til simple flydestemmer/droner. Dette kan fx være grundtonen og kvinten. »Denne sang« eller »Tranedans« fra sangbogen er gode eksempler (find de to sange og metodeforslag på side 16).

Ostinat
Nogle sange egner sig godt til at have en frase, der gentages. Det gælder fx »Jeg ved en lærkerede« (se side 15), hvor »jeg ved« er et ostinat under melodistemmen.

Cluster-akkorder
Nogle sange egner sig til at bruge cluster-akkorder, som opstår, når der synges mange tætliggende toner på samme tid. Alle har hver sin tone, eller man er inddelt i små grupper. »Denne sang« eller »Tranedans« fra sangbogen er gode eksempler (se side 16).

Sang og samtale

På samme måde som du har sat rammen for fællesskabet og sangen, kan du også gøre dig nogle overvejelser omkring, hvordan du kan lave en ramme for samtalen i dit sangfællesskab. At tale om sang kan være med til at styrke sangens udtryk og måden, den synges på.

Her er det en god idé, at du som sangleder forholder dig åbent til samtalen – det vil sige, at din rolle som sangleder er faciliterende.

Eksempel på åbne spørgsmål til en samtale om sang:

- Hvad handler denne sang om?
- Hvilke følelser er der på spil?
- Er der nogle steder i melodien og/eller teksten, som man lægger særligt mærke til og hvorfor?

Eksempel på en ramme for samtale om sang:

- Del i mindre grupper eller to og to.
- Brug samtalekort til at styre en samtale. Disse findes i mange forskellige udgaver. Konceptet er her, at man får en overskrift/emne at forholde sig til. Fx: »Hvilken sang minder dig om … » (fx fra samtalesaloner.dk). Man kan bruge samtalekort som udgangspunkt for en samtale i hele gruppen eller i en mindre gruppe. Man kan også tage runder, hvor man skiftes til at sige noget om det kort, man trækker, og de andre lytter. Det hele har til formål at lære hinanden bedre at kende.
- Sæt tid af i programmet til samtaler.

Find meget mere om at lave guidede samtaler i udgivelsen *Guidet fællessang* (2019).

Det gode program

Når du skal lave et godt program til netop dit sangfællesskab, er der flere overvejelser, du må gøre dig.

Sammensæt dit sangprogram

Som sangleder ligger en stor del af forberedelserne i at udvælge sange og aktiviteter til sangfællesskabet. Her er det vigtigt at kigge på formen for sangfællesskabet (er det flygtigt/forankret?), gruppen og sammensætningen af mennesker. Spørg evt. deltagerne, hvilke sange og hvilken musik der rører dem, og lad det inspirere dig til at sammensætte repertoire til netop dit sangfællesskab. Vælg sange, som du også selv kan lide og nyder at synge.

Her er forslag til, hvordan du kan udvælge sange:

- Tematiske sange: fx årstidens sange, sange fra Norden, den danske sangskat, sange fra hele verden osv.
- Lytte-sange: Lad evt. deltagerne vælge på skift. Denne sang kan I blot lytte til, eller den kan bruges som udgangspunkt for samtale/refleksion eller synges på et senere tidspunkt.
- Kendt repertoire (sange, som alle/de fleste kender i forvejen)
- Nyt repertoire (sange, der er nye for alle/de fleste)
- Gentage sange fra gang til gang, gerne med små variationer i fx den samme sang
- Forskellige genrer af sange

Din egen forberedelse

- Du kan øve dig ved at stå hjemme foran spejlet og synge sangen igen og igen
- Du kan bruge nære venner og familie som prøvekaniner.
- Split sangen op, så du øver hver enkel del for sig. Hvis du skal starte en ny sang, kan du øve dig i at finde puls og toneart, synge sangen for/igennem, øve ekkosang med eller uden bevægelser, synge sangen igennem med dynamikforskelle osv.
- Forbered lidt mere, end du forestiller dig, I kommer igennem på dagen. Så har du materiale til plan b og c og kan lettere skære fra og putte på.

Skab en tryg ramme

Det er en fordel at starte og slutte med et fast ritual hver gang. Dette kan selvfølgelig sagtens udskiftes undervejs, men lad gerne rammen være den samme i en periode, og skift ikke både start- og slutritual ud på samme tid. En genkendelig ramme giver tryghed for de fleste.

Lad der gerne være både noget genkendeligt og noget nyt på programmet hver gang. Lad gerne aktiviteter, icebreakers eller andre fællesskabsfremmende elementer fylde hver gang.

Det er vigtigt at være opmærksom på, at ikke alle synes, det er rart at være på. Det kan være intimiderende for nogle at stå i en rundkreds og synge alene – selv i en aktivitet, der er legende. Du kan som sangleder kan give plads til alle ved fx at vælge sange/aktiviteter, hvor deltagerne ikke oplever et præstationspres, og hvor rammen er helt tydelig og tryg.

Nedjustér og opjustér

Hvad gør jeg, hvis det, jeg har med, er for svært eller for let?

Som sangleder skal du stole på det, du ser og hører. Det er dit vigtigste redskab til at vurdere, hvornår og hvordan du skal gå videre med en sang. Det kræver, at du har overskud til både selv at synge og styre sangen og også til at lytte og se, hvad der sker i rummet. Derfor er det så godt at bruge sange, hvor du er med på gulvet og er fri fra tekster/noder/instrument.

Som sangleder er det vigtigt, at du føler dig fri til at gå et skridt eller to tilbage i din progression, hvis du kan høre eller se, at sangfællesskabet ikke er med. Det gælder både, når det drejer sig om indstudering og variationer. Observer, hvor hurtigt deltagerne fanger den sang, du vil lære dem. Er det for svært, går du måske for hurtigt frem.

Hvis du fx vil lave en sang med en bodypercussion-rytme til, så byg rytmen langsomt op, og hav en simpel udgave af den i baghånden, hvis du ser og hører, at den er for svær for gruppen. Det kan fx være pulsslagene, der er din back up til en mere kompliceret rytme. Italesæt gerne overfor sangfællesskabet, at denne rytme (pulsslagene) kan til hver en tid vælges i stedet for den mere komplicerede rytme. Giv også deltagerne mulighed for blot at synge eller lave bodypercussion, hvis det er for svært at gøre begge dele på én gang.

Hvis du omvendt oplever, at en indstudering fx går meget hurtigere, end du havde planlagt, så arbejd med alle de variationer, du kan komme i tanke om. Forsøg gerne at gentage i flow – altså med pulsen som en konstant – og du kan også spørge om en anden vil være »dirigent« og bestemme, hvordan I skal synge sangen.

Eksempler på sange og aktiviteter med varierende fokus

Som tidligere nævnt er det en god idé blandt andet at synge sange, som alle kender, og hvor I hurtigt kan gå videre til at synge på flere forskellige måder. Børnesange er rigtig gode her, da de for mange voksne er automatiseret (de fleste kan synge »Mester Jakob« uden at koncentrere sig særligt meget). Sange, som I allerede kan udenad, kan give frihed til at putte flere lag på, der fx kan styrke stemmens bevægelsesfrihed, pulsfornemmelse og mest af alt evnen til at lytte til hinanden og synge *sammen*.

Disse sange kan til en hver tid byttes ud med andre, og det kan være, at du selv har gode bud på sange, der er mere i »voksenhøjde« og samtidig giver frihed til at arbejde med kvaliteten. Det kunne være evergreens af Kim Larsen, Anne Linnet, Beatles eller lignende.

Her kommer eksempler på fire børnesange, hvor I kan arbejde med et væld af variationer.

»Jeg har fanget mig en myg«
Denne kendte og enkle sang kan varieres på mange forskellige måder, fx:

- Ekkosang (evt. med variationer: dynamik, staccato/legato, temposkift)
- Ekkosang med lav-selv-fagter
- Kanon i to eller flere grupper
- Bodypercussion (én markering på hver stavelse i sangen, de to linjer gentages)
- Første linje:
  - Klap
  - Bryst, højre hånd
  - Bryst, venstre hånd
  - Lår, højre hånd
  - Lår, venstre hånd
  - Tramp, højre fod
  - Tramp, venstre fod
- Anden linje:
  - Klap
  - Bryst, højre hånd
  - Bryst, venstre hånd
  - Lår, højre hånd
  - Lår, venstre hånd
  - Tramp med valgfri fod

»Jeg ved en lærkerede«
De fleste kender denne sang, som her kan bruges til at arbejde med forskellige udtryk eller klange i sangfællesskabet. Varier fx med:

- Dynamik
- Tempo
- Associativt stemmebrug og/eller stemninger
- Syng på vokaler (uhh, ahh, ihh, åhh, ohh, ehh)
- Samtaler om, hvad de forskellige måder at synge sangen på gør for sangen/udtrykket
- Ostinat under melodien:
  - »Jeg ved« på 1 (jeg) og 3 (ved) halvnoder
  - »Jeg ved« på 1 (jeg) og 2 (ved) fjerdedelsnoder
  - »Jeg ved« på 1 (jeg) og og (ved) ottendedelsnoder

»Mester Jakob«
Sangen rummer et hav af udviklingsmuligheder, og I kan arbejde med den på mange forskellige måder og på tværs af etniciteter og aldersgrupper, da den jo findes på mange sprog. Variationer kunne være:

- Fagter
- På forskellige sprog
- Kanon i 2 eller flere grupper
- Pulsklap:
  - Klap på egne lår
  - Klap på sidemandens lår til venstre
  - Klap på egne lår
  - Klap på sidemandens lår til højre
- Synge hele sangen i tre forskellige tempi på samme tid:
  - »Mester« på 1 (jeg) og 3 (Mester) halvnoder
  - »Mester« på 1 (jeg) og 2 (Mester) fjerdedelsnoder
  - »Mester« på 1 (jeg) og og (Mester) ottendedelsnoder

»Solen er så rød, mor«
Sangen er en stemningsfuld vuggevise i mol, som evt. kan bruges i slutningen af timen. Variationer kunne fx være:

- Syng på vokaler (uhh, ahh, ihh, åhh, ohh, ehh)
- Syng med lukkede øjne
- Dynamik
- Leg med forskellige stemninger (melankolsk, glad, trist, hemmelighedsfuldt osv.)
- Syng i grupper og lyt til hinanden

Sange fra sangbogen *Sangfællesskaber for alle*

»Denne sang« (side 10)

- Ekkosang med variationer (dynamik, staccato/legato, tempo)
- Som opvarmning (med fokus på kropslig støtte og vejrtrækning)
- Kanon
- Flerstemmighed med droner
- Billedkort

»Tranedans« (side 28)

- Ekkosang med fagter
- Grundtrin
- Flerstemmighed med droner
- Cluster-akkorder
- Synge på vokaler/flydestemmer
- Kombinér elementerne

»Epo i tai tai e« (side 36)

- Ekkosang
- Ekkosang med bodypercussion
- Kanon og Flerstemmighed
- Kanondans

»Joanna« (side 23)

- Samtaler om længsel, drømme, udvikling og at være sig selv
- Forskellige stemninger – evt. brug af billedkort

Find alle sangene med instruktionsvideoer til metoderne på:
https://sangfaellesskaber.dk/om/ressourcer

Icebreakers og andre aktiviteter

Frys/tømmerflåde

- Alle går frit rundt. Når en tilfældig person vælger at gå i frys, skal alle andre også gå i frys, så snart de ser en anden stå stille. Når alle står helt stille, klapper instruktøren to hurtige klap, og alle begynder at gå igen.
- Husk: Ingen snak – gå i rask tempo, og brug hele gulvet (gå ikke i rundkreds).
- Når I laver øvelsen flere gange, vokser der en samhørighed og fælles opmærksomhed ud af legen. Den skaber fokus, ro, smil og usynligt og skiftende lederskab.

Kaste bold

- 1. runde: Sig sit eget navn og kast bolden til en.
- 2. runde: Sig navnet på den, du kaster til, når du kaster bolden.
- 3. runde: sig navnet på den, der står til højre for dig, når du kaster.
- Udviklingsmuligheder: Sig navnet på den, der står til venstre, samtidig med alfabetet osv.

Tryk i hånd

- Stil jer eller sid i en cirkel, og tag hinanden i hænderne.
- Vend dig mod deltageren til venstre og få øjenkontakt, samtidig med at du giver hans/hendes hånd et let tryk.
- Håndtrykket skal nu hele vejen rundt i cirklen.
- Når håndtrykket kommer tilbage til dig, spørger du evt., hvordan det var.
- Efter en eller to runder kan I udvide legen ved at sende flere håndtryk i samme retning eller skifte retning ved to håndtryk.
- Prøv aktiviteten med lukkede øjne og i stilhed.

Saksehåndsklap
- Stå overfor hinanden to og to.
- En klapper på 1 og 3 (horisontalt), den anden klapper (vertikalt) på 2 og 4.
- Byt.
- Klap i fælles puls i hele gruppen.
- Leg med tempo undervejs.

Samtalekort
- Kan enten bruges i plenum, små grupper eller to og to.
- Varier emner.
- Varier måder at bruge dem på (er det anledning til samtale, fælles refleksion, eller en refleksion per kort per person).

Sig dit navn og en sang, du forbinder med…
- En overskrift/tema gør det nemmere at finde på en sang. Brug evt. to min på, at alle får skrevet deres sang ned på en post-it. På den måde kan man koncentrere sig om at lytte til, hvad de andre siger.
- Indsaml de sange, der nævnes. Så har du inspiration til mange kommende sangprogrammer.

Byt pladser ofte
- Opfordr til, at alle lærer hinanden at kende. Omvendt kan faste pladser også give tryghed i en ny social relation.

Lytteøvelse
- Udvælg en sang, som gruppen skal lytte til. Man kan enten tale om sangen bagefter eller blot lade det stå for sig selv. Sangen kan vælges af sanglederen – evt. med udgangspunkt i sange, som gruppen selv har budt ind med. Dette kan give øget ejerskab. Det kan også være sangerne, der på skift har en sang med.

Kilder og inspiration til videre læsning

Borčak, L. W., Nordahl, K., Løvschall, I. B., Bjerre, N. E. & Noringriis, C. S. (2023). *LYD PÅ-guide – en manual til at arbejde med recovery gennem sang*. Sangens Hus. Lokaliseret på: https://sangenshus.dk/lyd-paa-guide/

Fris-Ronsfeld, T. & Fynbo Thorning, K. (2014). *Icebreakers – en legende tilgang til gruppedynamik*. Singergy Publishing.

Fris-Ronsfeld, T. & Fynbo Thorning, K. (2019). *Bryd isen – en legende tilgang til fællesskab*. Singergy Publishing.

Guidet fællessang: en manual. (2019). Viborg Bibliotekerne. Lokaliseret på: www.guidetfællessang.dk

Myggen, S. & Noringriis, C. S. (2023). *Glade stemmer i skolen – sang, bevægelse og læring*. Sangens Hus.

Sangfællesskaber for alle – sangbogen. (2021). Sangens Hus.

Hjemmesider

www.samtalesaloner.dk
Find inspiration til samtaleformer og samtalekort her.

www.sangfaellesskaber.dk
Her ligger en videosangbog med metoder og musikalsk progression vist med sange fra sangbogen i otte metodevideoer.

www.sbl.sangenshus.dk
Her ligger masser af videoer med sange og metodevideoer, som du kan lade dig inspirere af.

TrygFonden

Sangens Hus
Alle har en stemme