



Vi synger sammen

10 gode råd til fællessang

**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

10 gode råd til fællessang

Udarbejdet af Astrid Steen
Noringriis og Anna Kjærsgaard
(Sangens Hus) for Nordea-fonden.

Udgivet af Nordea-fonden i 2025.

Indledning

I denne guide er der tips og enkle opskrifter til at komme godt i gang med fællessang. Vi kommer igennem redskaber og idéer til at skabe en tryk ramme, starte fællessang samt metoder til at variere og udfolde sangene. De gode råd gælder, uanset om man synger med og uden akkompagnement.

Fællessang kan tage mange former. Når vi synger sammen, får vi mulighed for at mærke os selv og hinanden. I sangen er vi sammen om noget, vi har fokus på fællesskabet. Samtidig kan sangen række ud over situationen her og nu, og vi får mulighed for at forholde os til vores historie, kultur og verden. Sang bliver på den måde også folkeoplysning. Så der er mange gode grunde til at lade sang fylde, der hvor vi er. Det vigtigste er, at sangglæden er i centrum.

**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

 **Sangens
Hus**
Alle har en stemme

Højskolerne



Gode rammer om fællessangen

1. Skab en tryk stemning
2. Overvej lokalets muligheder

I gang med fællessangen

3. Bliv klar til at synge
4. Vælg en passende toneart
5. Sæt et godt tempo
6. Start samtidigt

Rundt om fællessangen

7. Vær kreativ
8. Tal om sangene
9. Vælg jeres sange
10. Grin

Gode rammer om fællessangen

1. Skab en tryk stemning

Den gode ramme for fællessang handler først og fremmest om at skabe et trygt rum og et trygt fællesskab med sang som omdrejningspunkt. For at skabe et trygt rum er det vigtigt på forhånd at have aftalt, hvem der gør hvad. Den/dem, der skal starte sangene og synge for, skal gerne have forberedt, hvilke(n) sange der skal synges og hvordan. Italesæt, at man ikke kan gøre/synge noget forkert, og husk endelig at nyde at være sammen om sangen.

2. Overvej lokalets muligheder

Overvej, hvordan rummet kan understøtte fællesskabet. Skab plads til bevægelse, f.eks. ved at stå bag stolene eller i en rundkreds, så alle kan se og høre hinanden. At stå op under sang giver desuden de bedste betingelser for stemmen.

I gang med fællessangen

3. Bliv klar til at synge

- Det er en god idé at starte med en form for opvarmning af krop og stemme, inden I går i gang med f.eks. at lære en ny sang.
- Stå op og stræk kroppen. Lav evt. gabelyde for at "smøre stemmen".
- Hav fokus på at stå godt med vægten ligeligt fordelt på begge fødder, og hav 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 udånderne, f.eks. "pyyyyh" eller "ahhhh".
- Glissader/glidende lyde er rare for stemmen. Start fra en dyb tone, og bevæg dig opad i en glidende bevægelse og ned igen. Dette kan f.eks. gøres både på "mm", "uhh", "ahh", "åhh", eller hvad der føles rart.

4. Vælg en passende toneart

Sange rummer både lyse og mørke toner – syng sangen godt igennem, og vær opmærksom på særlige spring i melodien.

Når vi synger uden akkompagnement, skal det føles rart. Start i en toneart, der fungerer, og justér om nødvendigt.

En god indikator på, om tonearten er velvalgt, er, hvis de andre synger med, og alle starter samme sted. Ofte hjælper det at nynne eller synge første frase af sangen, så alle føler sig trygge i at vide, hvor sangen synges. Vær ikke bange for at stoppe op og skifte toneart, hvis sangen er startet for lyst/dybt.

5. Sæt et godt tempo

Puls er sangens hjerteslag. Vær opmærksom på, hvilket tempo den sang, I skal synge, har, og vær tydelig, når sangen startes, så alle kan se og fornemme tempoet. Vis f.eks. tempoet ved at gå på stedet i puls. Vær opmærksom på, at nogle sange har en optakt – det vil sige, at de ikke starter på det første pulsslæg i sangen. Vær også opmærksom på, at nogle sange har lange pauser. Disse egner sig bedst til fællessang med akkompagnement.

6. Bliv klar til at synge

En simpel indånding eller et løft med øjenbrynene kan være et fint signal til, at de andre ved, at nu starter vi. Vær ikke bange for at være meget tydelig og kigge ud på de andre. Den, der starter sangen, behøver ikke at synge for og synge mest/højst. Formålet er at sørge for, at alle får startet på samme tid og samme sted.

Rundt om fællessangen

7. Vær kreativ

Det kan give sange og tekster nyt liv at synge dem på forskellige måder. Når vi har fokus på, hvordan vi synger, arbejder vi ydermere med udtrykket i sangen, og vi øger stemmebevidstheden. Hvis vi f.eks. starter med at synge et vers mere end én gang, eller blot nynne melodien på "lalala", skaber vi tilmed et fundament for, at alle i fællesskabet kan lære sangen, føler sig tryk og inkluderet og dermed får mod på at synge med.

Kreative gentagelser skaber altså engagement, tryghed og selvsikkerhed.

Herunder følger forslag til måder at synge på:

- *Associativt stemmebrug*
Syng med et udtryk, f.eks. en følelse eller stemning

som vuggeviser, festsang, folketone, sørgmodigt, glædeligt, inderligt m.m.

- *Syng melodien uden tekst*
Syng på lyde som "mmm", "uuhh", "la la".
- *Uden melodi*
Læs teksten højt.
- *Indadvendt/udadvendt*
Syng med lukkede øjne eller med øjenkontakt.
- *Variér dynamik*
Skift mellem at synge kraftigt eller stille.
- *Vekselsang*
Syng i grupper på skift, f.eks. en linje eller et vers ad gangen.
- *Grundtrin og bodypercussion*
Tilføj trin, klap eller tramp. I kan f.eks. trampe pulslagene, klappe på 2 og 4 eller gå fra side til side.

8. Tal om sangene

At tale om sang kan være med til at styrke sangens udtryk og måden, den synges på.

Skab en ramme for samtalen ligesom for sangen – det styrker udtryk og fællesskab. Stil åbne spørgsmål som:

Hvad handler sangen om? Hvilke følelser vækker den? Sangene kan både relateres til dig selv og til det fælles. Du kan på hjemmesiden www.hojskolesangbogen.dk i Sanghåndbogen online finde artikler om alle sange og melodier i *Højskolesangbogen*.

9. Vælg jeres sange

Udvælg sange ud fra, hvad I selv føler jer trygge og godt tilpas i, sange, der rører jer, og som I nyder at synge. Tag gerne udgangspunkt i Højskolesangbogens temaer eller overskrifter, hvis I mangler inspiration til sangvalg.

10. Grin

Husk at have det sjovt, og nyd at synge sammen.



Syng fra Højskolesangbogen

Til inspiration er her 10 af de mest brugte og elskede sange fra *Højskolesangbogen*:

”Se, nu stiger solen af havets skød” (13)

”Hvad tænker Ingrid på” (160)

”Gi’ os lyset tilbage” (218)

”Frihedens lysdøgn” (226)

”Forårsdag” (307)

”Lyse nætter” (321)

”Regnvejrsdag i november” (368)

”Hvad er det, min Marie” (459)

”Du kom med alt det der var dig” (480)

”Skybrud” (485)

Forslag til kreative gentagelser af sange fra Højskolesangbogen

Her kommer to eksempler på, hvordan I kan lave kreative gentagelser med sange fra *Højskolesangbogen*. I kan nøjes med at synge vers 1 og derved fornemme, hvordan variationerne giver nye måder at forstå sangen og teksten på.

Sensommervise (353), vers 1

En læser første vers og omkvæd højt for de andre. Alle synger melodien uden tekst på ”uhh” (vær opmærksom på at være tydelig i starten af alle linjerne, når der ikke er tekst).

Syng verset inderligt og omkvædet højtideligt. Del jer op i to grupper, og syng en linje hver af verset. Den ene gruppe synger: ”Æbler lyser rødt på træernes grene, høsten går ind”. Den anden gruppe synger: ”Går igennem skoven ganske alene, stille i sind”. Alle synger omkvædet.

Hele sangen synges igennem til slut f.eks. med akkompagnement fra www.hojskolesangbogen.dk.

Septembers himmel er så blå (355), vers 1

Vær opmærksom på, at der er en helt kort optakt til første linje. Etabler et tempo, stå med let spredte ben, og sving krop og arme let fra side til side i puls. Fortsæt med dette igennem følgende:

Nyn melodien en gang på ”la la la” eller ”na na na”.

Nyn melodien igen, og syng svagt på første halvdel af verset. Når melodien bevæger sig opad tonalt, syng da kraftigt. Syng første vers igennem med et glædeligt, muntert udtryk. Hele sangen synges igennem til slut, f.eks. med akkompagnement fra www.hojskolesangbogen.dk.

God fornøjelse med fællessangen!

Læs mere:

www.nordea-fonden.dk/visyngersammen

www.hojskolesangbogen.dk

www.sangenshus.dk



Find flere gode råd og tips til at lede fællessang i publikationen *Kom godt i gang med fællessang. Sanglederens guide til at skabe trygge sangfællesskaber* (Sangens Hus, 2024):





**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv



**Sangens
Hus**
Alle har en stemme

Højskolerne