Hitta resonansen

Undersök hur muskelspänning, munöppning och kroppens position påverkar klangen

Tid	Arbetsform	Nivå	Material
20 min	Par	Träna eller fördjupa	En mening ur elevens tal

Syfte och lärandemål	Lärarens förberedelse
Syftet med övningen är att eleverna ska testa olika sätt att tala för att upptäcka vad som gör den egna rösten friare, tydligare och mer bärande. Efter övningen ska eleven kunna: • Jämföra hur röstens styrka och klang påverkas av att vara spänd i kroppen jämfört med att slappna av, samt hur rösten förändras beroende på vart i rummet man riktar den. • Beskriva var i kroppen det känns när rösten flödar fritt (vibrationer) jämfört med när det tar emot eller gör ont i halsen (ansträngning). • Använda en bekväm strategi för att tala så att alla hör, utan att behöva skrika.	**Material:** En kort mening ur ett tal. **Förkunskaper:** Eleven har prövat mjuk utandning och hummande. **Förbered:** Förklara resonans med ordlistan. Påminn om bekvämt tonläge och att övningen inte är röstbehandling.

Didaktisk tanke	Observera och modellera	Vanliga svårigheter	Tillgängliga alternativ
Kontrasterna hjälper eleverna att upptäcka samband i stället för att imitera ett röstideal.	Använd ord som fri, riktad, tydlig och ansträngd – inte kvinnlig, manlig, mörk, ljus, stark eller svag som värderingar.	Eleven höjer volymen genom att pressa halsen. Återgå till bekväm nivå, mer riktning och tydligare munrörelse.	Arbeta sittande, på låg volym eller enskilt. Eleven kan vara lyssnare och beskriva skillnader utan att själv producera ljud.

Genomförande
1. Starta med ett mjukt mmm och låt det övergå i mmm–ma, mmm–mer och sedan meningen. 2. Spänd och avspänd: säg meningen med spänd käke, uppdragna axlar och liten munöppning. Släpp sedan käken, sänk axlarna och upprepa. 3. Liten och stor plats: säg meningen till personen bredvid. Rikta den sedan till någon på andra sidan rummet utan att skrika. 4. Instängd och riktad: säg meningen med ansiktet nedåt. Lyft sedan huvud eller ansiktsriktning och rikta orden mot lyssnaren. 5. Talaren beskriver ansträngning och vibrationer. Lyssnaren beskriver tydlighet, klang och närvaro. 6. Välj den minst ansträngande version som ändå når fram och gör den en gång till.

Instruktion till eleverna
Jämför versionerna utan att bedöma din röst som fin eller ful. Leta efter den version som känns fri och når fram med minst onödig ansträngning.

Uppföljning och reflektion	Nästa steg
• Vilken version krävde minst ansträngning? • När blev rösten tydlig för lyssnaren? • Vad kan du justera när du behöver tala i ett större rum?	Pröva strategin i tre sammanhängande meningar och markera var eleven vill andas.