

## EKSEMPLER PÅ ENKLE OPPVARMINGSØVELSER:

**Hermegåsa:** (Lærer leder an og elevene aper etter)

- **Avspenning** (sakte bevegelser for å komme i gang)
  - Strekker oss mot taket og plukker epler
  - Bøyer oss mot gulvet og plukker poteter
    - Ovenfornevnte gjøres vekselvis noen ganger før neste øvelse
  - Strekker oss til sidene og plukker pærer og bananer og kanskje en busemann...
  - Så trekker vi på ”magaskinet” - og puster så langt ned i magen som vi bare klarer. Prøv så godt dere kan å få til en kjempestor kulemage og slipp så lufta sakte ut.
    - Gjentas noen ganger til at roen er kommet i gruppen, og de er fokusert på oppgaven og oppdager at mage og lunger henger litt sammen
  - Ansiktsoppvarming:
    - Ruller med kjeve
    - Ruller med øyne
    - Blåser opp kinn
    - Rekker ut tungen, ruller med tungen og geiper litt til hverander
    - Strekker hals og ruller på hodet

- **Igangsetting av stemmen:**

- Nynning på **m**

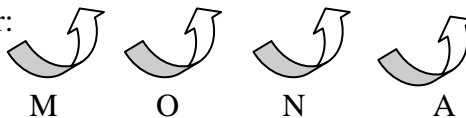
- Små bølger 

- Store bølger 

- Tygging på **m** , men stabilt tonelei (tenk på så godt det smaker) →

- Gli lett opp og ned med stemmen + ulike lyder

- Lett oppover:



- Lett nedover: (samme bokstaver som ovenfor)



- Lett berg og dalbane.

- **Tungegymnastikk:** (varierte tonehøyde og retning, samt tempo)

Ulike ord: Padaga, pratrakra, malana, jodonålåre

Noen forslag til tungegymnastikkord fra elevene?