



Starte opp og spille i band

I Dissimilis kan vi regne bandvirksomhet for å være selve grunnsteinen. I 1982 startet Kai Zahl bandet Blostopbandet for sin sønn Børge og vennene hans, og siden den gang har vi i Dissimilis gjort oss mange erfaringer med det å starte opp og å spille i band. I denne artikkelen vil vi dele noen av disse erfaringene. Vi håper innholdet kan være til inspirasjon for deg som skal starte et tilrettelagt band for første gang, men også for deg som allerede har en del erfaring.

Tekst: **CHRISTIAN GATHE, SUNNIVA MOLVÆR IHLHAUG & LINE AUSTRUD-HJELLE**

Å STARTE BAND

Før man setter i gang med den første banddøvinga, kan det være lurt å gjøre en liten kartlegging av hvem de nye bandmedlemmene er: kan de spille noen instrumenter fra før? Hvordan fungerer motorikken? Hvilken musikksmak har de? Hva er deres styrker?

På Dissimilis nasjonale kompetansesenter gir vi alle nye elever tilbud om en individuell velkomsttime i starten. En slik velkomsttime er en god mulighet for å kartlegge eleven gjennom samtale og musikalsk samspill. Dersom individuelle velkomsttimer ikke er mulig å gjennomføre, kan man likevel skaffe en del informasjon gjennom samtale med eleven el-

STARTE OPP OG SPILLE I BAND

ler nærpersoner, for eksempel på telefon før den første bandøvinga.

Første møte

Når alle samles til den aller første bandøvinga, vil mange elever synes det er spennende å utforske og prøve de ulike instrumentene. En såkalt sirkeltrening, eller «bandrotasjon», kan være en god metode for at elevene får prøvd seg på alle instrumentene. Dette er særlig nyttig i tilfeller hvor det ikke er gjennomført individuelle velkomsttimer på forhånd. I en slik sirkeltrening vil man gjerne velge en enkel, repeterende låt som kan spilles lenge. En låt med 3-4 gjentakende akkorder gjennom hele, er et godt valg for dette formålet (*Se slutten av artikkelen for en liste over tips til enkle låter for nybegynnerband*). Hver elev bør få en kort innføring i instrumentet de spiller på, innen man setter i gang. Det kan være å introdusere en enkel trommerytme, eller å instruere i enkel fargenotasjon på piano, bass eller gitar. Elevene spiller på hvert sitt instrument en stund, før det er på tide å rotere videre, slik at de får prøvd et nytt instrument. Etter noen runder, vil alle elevene ha fått prøve seg på de ulike instrumentene.

Hvis man er to eller flere instruktører, vil det være en fordel at én instruktør leder låta tydelig an med et akkordinstrument og sang, mens en annen hjelper til og observerer elevene som spiller. Instruktøren som leder bør være bevisst på låtas tempo, og tilpasse den slik at flest mulig greier å henge med. Tonearten bør være enkel å spille på piano, det vil si at akkordene bør være mest mulig på de hvite tangentene. For eleven som spiller piano, holder det ofte å spille grunntonen i akkorden på denne første øvinga.

Formålet her er ikke at det skal låte proft eller at alle skal klare alt med en gang – det hadde vært for mye å forlange – men at man med denne enkle tilnærmingen kan utforske instrumentene uten press. For instruktøren vil det være en fordel å se elevene prøve ulike instrumenter. Da vil hen kunne legge merke til hvor elevenes styrker og interesser ligger, og slik kunne danne seg et bilde av hvordan bandets faste besetning kan være.

Besetning

Etter noen samlinger bør bandets besetning fastsettes slik at elevene får faste instrumenter å fokusere på. Det er en fordel at den som spiller det bærende rytmiske elementet i gruppa har en relativt stødig rytmesans. Andre elever vil ha sin styrke i sang og formidling. I noen tilfeller vil det

være vanskelig å plassere elever. Husk at man gjerne kan være flere på ett instrument – to eller tre elever kan spille hver sin akkordtone på et keyboard, eller man kan dele opp trommesettet i flere deler. Korister blir ofte undervurdert i band sammenheng, men i riktige rammer kan de utgjøre en stor forskjell for det musikalske produktet.

Låtvalg og sjanger

For at det musikalske uttrykket skal bli så bra som mulig er det viktig å velge riktige låter, og å spille en sjanger som får fram det beste i bandet. For å finne riktig sjanger kan det være særlig viktig å tenke på hvilken karakter vokalisten har i stemmen: har hen en klokkeklar og lys stemme, eller en hes og tøff rocke-stemme?

Vi i Dissimilis har tro på at alle kan skinne, og at de musikalske rammene er avgjørende for dette. Det finnes for eksempel flere sjangre hvor det er helt akseptert å synge litt surt, og da ser vi gjerne til rockens verden. Her er det ofte viktigere med god energi og formidlingsevne, enn teknisk «riktige» vokale prestasjoner. Dersom eleven har gode tekstlige formidlingsevner, kan man også eksperimentere med rapping eller snakking for å få en annen tilnærming til formidling av tekst. Og motsatt: dersom vokalisten har vansker med uttale eller mye tekst, vil det være hensiktsmessig å velge sanger med færre ord, og som kanskje har melodifraser uten tekst.

Det er relevant å vite litt om bandmedlemmenes interesser: går de med kledd med caps og hip-hop-klær eller skinnbukser og nagler? Musikk og identitet henger tett sammen, og at bandmedlemmene er med på å bestemme hvilken type musikk man skal spille kan ha mye å si for formidlingen og eierskapet til musikken. Vi har også erfaring med at mange elever har stor glede av å bli introdusert for og utfordret på ny musikk.

Teksten og språket er også viktige faktorer når man skal finne ut hvilken låt man skal jobbe med: om vokalisten ikke mestrer engelsk så godt, kan det være lurt å velge en låt på norsk. Låter på norsk gir ofte en økt forståelse av teksten, noe som igjen gir økt formidlingsevne. Engelske låter kan omskrives til norsk, og på denne måten kan elevene og publikum få en helt ny opplevelse av en låt de har hørt før.

Når man har funnet en sjanger og en låt å jobbe med, må denne gjerne tilpasses til bandet. Låta bør transponeres til den tonearten som passer vokalistens stemme best, men med forutsetning om

at instrumentalistene skal klare å følge tonearten på deres instrumenter. Tonearter med mange faste fortegn kan være komplisert for mange instrumentalister. En del låter kan med fordel forenkles til å ha et begrenset antall akkorder, eller man kan gi en elev én tone som kan spilles over flere akkorder, slik at eleven slipper å bytte ved hver akkord (et eksempel: i akkordprogresjonen C – Am – F – C kan eleven spille tonen C til alle akkordene). Til slutt bør tempoet tilpasses, slik at flest mulig klarer å henge med. I starten bør bandlederen ha ansvar for å sette og holde tempoet. Etter hvert som bandmedlemmene utvikler ferdigheter på instrumentene, bør utfordringene bli større, både når det gjelder tempo og antall toner og akkorder.

INSTRUKTØRENS ANSVAR

I Dissimilis arbeider vi ut fra en modell hvor instruktørene inkluderes og bidrar som medlem i bandet, så langt det lar seg gjøre. Instruktørhender trengs ofte for å peke på noter og å hjelpe til med å spille, men med en del band kan man ha som mål at elevene blir så selvdrevne at instruktørens tette veiledning blir overflødig. Hensikten med at instruktøren blir bandmedlem på lik linje med elevene er både å øke den musikalske kvaliteten, men også å viske ut de klassiske skillene mellom «oss» og «dem», mellom lærer og elev, mellom personer med og uten funksjonsnedsettelse. Vi har erfaring med at dette kan føre til at man blir en mer sammensveiset gjeng, hvor alle kjenner et eierskap til bandet.

En av instruktørens viktigste oppgaver er å skape et trygt miljø for elevene. Vi mener at dette er et av de viktigste kriteriene for at personer kan vokse og utvikle seg. I å skape et trygt miljø, ligger det blant annet at alle skal bli respektert og lyttet til, og at ingen skal utestenges eller diskrimineres. Instruktøren bør ha fokus på en inkluderende praksis, og kanskje må hen hjelpe til i kommunikasjonen mellom de ulike bandmedlemmene. Vi anser oss alle som likeverdige bandmedlemmer, det vil si at alle medlemmene er like viktige for å oppnå det musikalske produktet. Når det er sagt, så betyr det ikke at alle er like, og instruktørene bør være bevisst sitt ansvar og overordnede rolle i bandet.

Det er instruktøren(e) som har ansvar for at øvelsen gjennomføres på en god måte, at alle medlemmene blir sett, og får utfordringer tilpasset sitt nivå. Om man er flere instruktører i bandet, har vi god erfaring med at én har det overordnede

STARTE OPP OG SPILLE I BAND

ansvaret for strukturen på timen, mens de andre instruktørene jobber med tettere oppfølging av hvert bandmedlem.

Det er opp til instruktørene å ha et overordnet syn på bandets musikalske utvikling og helhet. Når man har spilt sammen en stund, kan det være lurt å ha en idé om hvor man er på vei, og hvorfor man spiller den musikken vi spiller. Jobber man mot en konsert eller en opptreden for kjente? Eller mot å spille inn noen låter i studio? Eller på et tidligere stadium – å få én eller to låter til å låte knallbra?

I denne sammenhengen er det også verd å nevne instruktørens ansvar for å skape et trygt og tilrettelagt fysisk miljø for elevene. Dersom lydnivået på øvingene blir for høyt, anbefaler vi å bruke hørselvern for å motvirke hørselsskade. En decibelmåler som festes på veggen kan være et godt verktøy for å hele tiden ha kontroll på at lyden ikke blir for høy. Å ha fokus på tilgjengelighet er også viktig, og bandrommet bør være tilpasset bandmedlemmenes behov. Dette kan for eksempel bety at ledninger og kabler bør legges slik at alle enkelt kan se og komme seg forbi dem, eller at en keyboardist som sitter i rullestol har et Z-formet framfor et X-formet keyboardstativ.

Å INSTRUERE I BAND

Her vil vi presentere noen konkrete råd for å oppnå en god og effektiv øving, og noen verktøy som kan gjøre det enklere å instruere i samspill. Utgangspunktet vårt er akkordbasert musikk.

Fargenotasjon

I Dissimilis har vi mange års erfaring med fargenotasjon. Hver tone har sin faste farge, og det trengs ingen forståelse for musikkteori for å følge dette notasjonssystemet. Fargenotene følger som regel akkordprogresjonen i låta. På instrumentene festes klistremerker med bestemte farger for hver tone, og hver elev får utdelt sin individuelle fargenote som de følger.

Fargenoter lager vi enkelt i et word-dokument, men i 2024 vil Dissimilis lansere en fargenotasjonsapp som gjør det enklere å lage og dele noter. Dissimilis nasjonale kompetansesenter selger også klistremerker med farger og tall i praktisk størrelse.

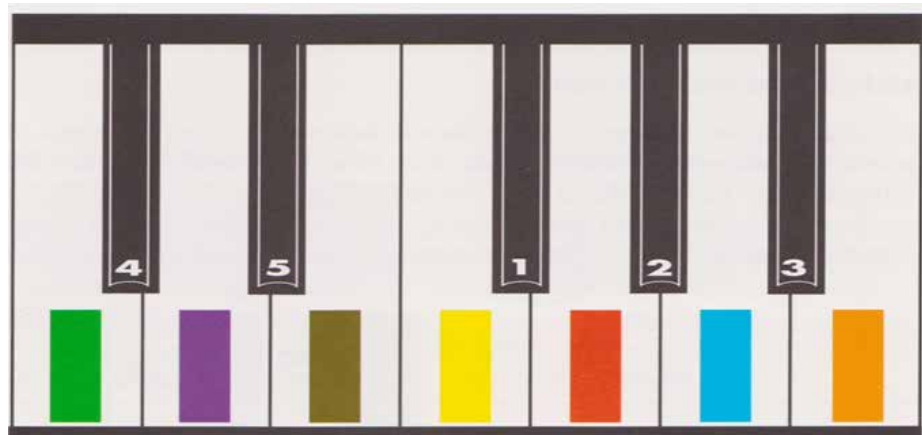
Hvordan instruere i fargenotasjon?

En del elever trenger at en instruktør peker på den fargen de skal spille akkurat når de skal spille den. Da kan instruktøren peke på notearket, eller på selve instrumentet. Andre elever, med god ryt-

SLIK SER DISSIMILIS' FARGENOTASJONSSYSTEM UT:

Tonene	Fargene/Tallene
C	Grønn
C#	4
D	Lilla
D#	5
E	Brun
F	Gul
F#	1
G	Rød
G#	2
A	Blå
A#	3
H	Oransje

SLIK SER INSTRUMENTENE UT MED FARGEKODER:



meforståelse, klarer selv å følge med på noten og forstår når de skal skifte tone ut fra rytmen. Fordelen med at hver elev følger sin individuelle note, er at man kan tilpasse vanskelighetsgrad til hver enkelt elev. Slik har man også mulighet til å arrangere for et spennende klangbilde, med bruk av ulike akkordtoner på de forskjellige instrumentene.

Noen elever kan ha bruk for et annet signal for når de skal skifte tone: det kan være at instruktøren roper ut fargen de skal spille, eller et fysisk signal på når det er på tide å bytte tone (for eksempel at instruktøren nikker med hodet, løf-

ter hånda, eller lignende). Flere band har også god erfaring med bruk av en «lyskasse», altså en kasse med lyspærer i de fargene som skal spilles. Her kan instruktøren trække på de ulike fargene på kassa slik at hele bandet ser hvilken tone eller akkord som skal spilles. Instruktøren har da begge hendene fri til å spille på et instrument, samtidig som hen formidler en farge til hele bandet. Ulempen med dette vil være at alle i bandet spiller den samme tonen, som regel grunntonen, og at det kan skape et mer kjedelig klangbilde. Det er likevel en god metode, spesielt om man er få instruktører i bandet. Vi har også

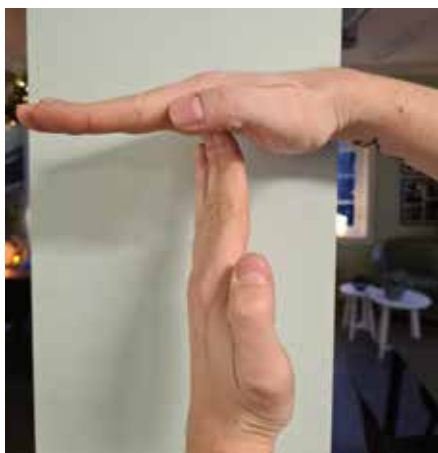


erfaring med at en elev kan se på fargen på instrumentet som en instruktør spiller på: hvis instruktøren står vis à vis eleven og spiller på en bass med fargeklistremerker, kan eleven se hvilken tone instruktøren spiller på og dermed spille den samme tonen på eget instrument.

Det finnes altså mange ulike måter å formidle og instruere i bruk av fargenotasjon, og vi oppfordrer til å tenke kreativt i bruken av farger!

Håndtegn

Vi i Dissimilis bruker aktivt et pausetegn. Dette ser slik ut:



Pausetegnet brukes for å formidle at en elev skal ha pause på sitt instrument, og er gunstig for å formidle informasjon underveis i låta.

Dersom øvelsen er preget av mye småprat og støy mellom låtene, kan det være vanskelig å få til en effektiv framgang i timen. Dette er en situasjon hvor det typisk kan bli mye "masing" fra lederen om at alle skal være stille, noe som kan påvirke stemninga i bandet. Derfor bruker vi gjerne pausetegnet når det skal gis en beskjed, slik at alle vet at de skal være stille og lytte til det som blir sagt. Vi erfarer at det kan gjøre øvingene mer effektive gjennom at det hindrer unødvendig støy.

Tommel opp-tegnet er også en effektiv måte for at alle skal samle fokus og gå videre i øvelsen. Mellom låtene kan det av og til være behov for at de enkelte elevene får små tekniske instruksjoner fra en instruktør, og noen minutter til å øve seg på disse. Men når lederen viser tomme opp og inviterer hver enkelt til å gjøre det samme, signaliserer hen at det er på tide å gå videre til å spille sammen. Trommeslageren eller lederen vet at hen kan telle opp når hvert bandmedlem har tomme opp og er stille.

Hvordan lære bort tekniske ferdigheter?

Når det gjelder læring av tekniske ferdigheter, er personer med utviklingshemming like ulike som alle andre, og det viktigste er å finne ut hva som fungerer best for akkurat den personen du jobber med. Men på generelt grunnlag ser vi at områder som er typisk vanskelige ved kognitiv svikt er for eksempel hukommelse, vansker med å overføre erfaring og læring fra en situasjon til en annen, å forstå sammenhenger, og at man trenger flere repetisjoner for å lære (Evensen, 2013).

Vi har erfart at den såkalte modelleringen, altså det å etterligne en handling man ser foran seg, kan være utfordrende for noen personer med utviklingshemming. Mange klarer riktignok å imitere, men problemet oppstår når modellen, eller instruktørens, ferdigheter er for avanserte for personen som skal prøve å imitere. Det instruktøren da bør gjøre er å først observere hva eleven gjør, og deretter tilpasse sin egen handling. Instruktørens handling bør være på et nivå som er så enkelt at eleven får til å gjøre det samme.

Av og til kan eleven trenge å bli håndledet på instrumentet, altså at man fysisk hjelper til med å flytte personens hånd til riktig sted. Vi anbefaler ikke at du hol-

STARTE OPP OG SPILLE I BAND

der elevens hånd fast, og flytter den med makt. Dette tenker vi kan føre til en lært hjelpeløshet, og bidrar ikke til at eleven lærer å spille selv. Isteden kan du forsøke å ha elevens hånd oppå din hånd, for så å flytte din hånd til for eksempel riktig tangent. Alternativt kan du forsiktig ta tak og flytte elevens hånd, men pass da på at du ikke holder fast slik at eleven ikke kan fjerne sin hånd.

Repetisjon er et viktig stikkord for all musikkopplæring. Ofte kreves det flere repetisjoner enn hva man selv tenker er nødvendig. Samtidig er det viktig at elevene ikke mister motivasjon, og alle har ulik terskel for hvor mange ganger noe kan repeteres før det blir kjedelig. Det viktigste blir som alltid å være oppmerksom på signaler fra eleven, og tilpasse deretter.

Vi vil også nevne viktigheten av å oppleve mestring, og at den umiddelbare mestringsfølelsen kan være sentral for å holde på motivasjonen for å fortsette å spille. Det viktige her blir da å tilpasse undervisningen til et slikt ferdighetsnivå at det er innen elevens rekkevidde å få til. Instruktøren må strebe etter å finne den akkurat riktige balansen mellom utfordring og mestringsopplevelser, og det bør være et mål at alle skal oppleve at de har fått til noe i bandundervisningen.

BANDINSTRUMENTENE – HVORDAN SKAL MAN SPILLE?

I våre band på Dissimilis nasjonale kompetansesenter, spiller vi i hovedsak på de mest brukte bandinstrumentene – trommer, keyboard/piano, gitar, bass, og sang. Vi har gjort oss mange erfaringer med hvordan man kan tilrettelegge for at flest mulig skal kunne spille på disse instrumentene, og her presenterer vi noen av våre erfaringer.

Trommer

Å ha en stødig rytme i bunnen er viktig – det er selve limet som holder resten av bandet sammen. Uten en stødig rytme er det nærmest umulig for resten av bandet å spille «på lag», så dette er nesten et krav hvis man sikter på å få et godt musikalsk sammensatt band.

Slagverkundervisning kan gjerne startes med kun én eller to trommer, for eksempel basstromme og skarptromme, eller gulvtam og skarptromme. Trommeslagerens viktigste oppgave er å holde en definert puls som det er lett for resten av bandet å forholde seg til. Derfor er det viktig at «grooven» som spilles er så enkel at eleven kan mestre den samtidig som hen får til å spille med jevn puls.

Dette er to enkle nybegynner-groover på gulvtam og skarptromme:



Over ser du to enkle groover på gulvtam og skarptromme. Dersom en instruktør samtidig spiller åttendedelene på hi-hat har man et godt grunnlag for resten av bandet.

Når instruktøren skal instruere trommeslageren kan det skje på flere måter: instruktøren kan spille det samme som eleven skal spille, samtidig som eleven spiller, eller instruktøren kan holde seg til kun å peke. Instruktøren kan også bruke et annet perkusjonsinstrument for å holde rytmen, slik som hi-hat eller kubjelle. Hvis eleven ikke kan telle eller har vansker med å lære seg en bestemt rytme, kan man prøve å gjøre rytmen om til ord som gjenspeiler rytmikken. Her kan man for eksempel bruke navn på farger eller dyr. Med den nederste av de to trommerytmenene som ble illustrert over, kan man rytmisk si ordene “lil-la gul, lil-la gul”, og deretter overføre dette til de faktiske trommene. Her vil gulvtammen bli “lilla” og skarpen bli “gul”. Med denne metoden kan man gjerne være kreativ og be eleven komme på egne farger/dyr/ord som de ulike trommene kan ha.

Det er også verdt å nevne at det kan være en utfordring å kontrollere volumet for trommeslagere. Prøv gjerne ut ulike trommestikker for å hjelpe eleven med å spille svakere (visper) eller sterkere (køller eller trommestikker). For noen elever kan det også være enklere å spille med hendene.

Bass

Bassen spiller som regel grunntonen i akkorden, og bassens hovedfunksjon i bandet er å holde pulsen. Derfor er det en fordel om bandets bassist har god rytmesans, på lik linje med trommeslageren. Motoriske ferdigheter, og spesielt styrke i fingrene er viktig for å få ordentlig lyd i bassen, og dette må trenes på. Man kan gjerne bruke to fingre på venstre hånd for å presse ned hver tone hardt nok. Noen bassister foretrekker å spille med

plekter, mens andre spiller helst med fingrene. Prøv dere fram og se hva som gir mest mestring for bassisten!

Bassen kan brukes med én, to, tre eller fire strenger. En fordel med å fjerne noen av strengene, er at man slipper unødvendige forstyrrelser gjennom å treffe strenger man egentlig ikke skal spille på. En fordel med å bruke flere strenger, er at eleven kan spille kun på åpne strenger (E-A-D-G), og slippe å trykke ned toner hvis dette er for tungt. Hvis man spiller i D-dur fins det utallige sanger som bruker kun disse fire tonene. Hvis sangen går i en annen toneart, er det ikke noe problem å stemme om bassen.

Motorikk og teknikk må øves opp, på lik linje med alle andre instrumenter. Ved å jobbe litt uten andre instrumenter, kan bassisten selv høre forskjellen når hen presser hardt nok på strengen, og når det er for svakt. Dette vil kanskje gi en større motivasjon til å trene seg på å trykke med riktig press på strengen.

Dersom bassisten ønsker å bruke fargenotasjon, kan du starte med å markere kun de tonene som skal spilles på med fargelapper. Dette gjelder for øvrig også de andre instrumentene hvor man kan bruke fargenotasjon.

Tangenter

Keyboard og piano er instrumenter som mange får til å spille på. Tangenter kan være både melodiførende og en del av et akkompagnement. Hvis eleven spiller akkorder, kan man velge å spille én eller flere toner av gangen. Det mest grunnleggende er å kun spille grunntonen, men arrangementsmessig kan det være en fordel at eleven spiller tersen eller kvinten. Slik kan man unngå at det låter for grunnnetungt av bandet. Hvis keyboardisten følger en fargenote, er det lett å tilpasse hvilken akkordtone hen skal spille.

Det kan ofte være lurt å avgrense pianoet. I starten kan man gjerne teipe fast noen A4-ark over deler av klaviaturet, slik

STARTE OPP OG SPILLE I BAND

at det kun er én oktav av tangentene som synes. Dette kan særlig være en fordel dersom man bruker fargenotasjon, da det kan være enklere å forholde seg til fargene innenfor kun én oktav. Alternativt kan man velge å bare markere noen få enkelttoner med fargeklistremerker.

Etter hvert som eleven utvikler ferdigheter, kan hen begynne å spille akkorder med flere fingre, eller med to hender. Det finnes også mange ulike akkompagnementsmønstre som det er fint å ta utgangspunkt i når eleven trenger større utfordringer.

Gitar

Å spille gitar krever en god del finmotorikk og styrke i venstre hånd, samt rytme i høyrehånden. Vi har noen metoder for å gjøre instrumentet tilgjengelig for flere:

Hvis eleven har vansker med å trykke ned flere strenger på gitaren samtidig, kan man fjerne én eller flere strenger. Man kan gjerne spille på en gitar med kun én streng, og likevel få det til å låte kult. Hvis man gjør dette, er det viktig at gitarens ene tone ikke konkurrerer med bassen, noe den gjør dersom man bruker den mørkeste strengen på gitaren. Hvis du bruker kun én streng på gitaren anbefaler vi at du beholder D-strengen, men stemmer den opp til en E. På den måten holder du deg i mellomregisteret. Etter hvert som elevens tekniske ferdigheter øker, kan man avansere til å bruke flere strenger.

Om man bruker flere strenger, finnes det flere ulike måter å stemme gitaren på. Man kan for eksempel stemme den i det som kalles drop D. Da stemmer man den mørkeste e-strengen ned til en d (D-A-D-G-H-E), alternativt kan man også fjerne de tre lyseste strengene. På denne måten blir det enkelt å spille såkalte powerchords ved å holde fingeren på samme bånd over de 2 eller 3 mørkeste strengene. Powerchords er akkorder med kun grunntone og kvint, og er mye brukt i rock. Eleven kan lett flytte hånden til en hvilken som helst akkord, uten å tenke på om det skal være en dur- eller mollakkord. Håndstillingen vil være den samme for alle akkordene. Hvis man i tillegg bruker en effektpedal med distortion eller fuzz, kan det låte veldig «proft» og rocka.

En fuzzpedal eller en volumpedal kommer også godt med hvis man skal framheve for eksempel en solo i musikken. Her har instruktør eller elev mulighet til å trække på pedalen før soloen, og

dermed få et høyere volum under soloen. Med en fuzzpedal vil soloen også høres ekstra kul ut.

Vokal

Vokalisten er ofte bandets frontfigur, og den man i størst grad legger merke til på scenen. Vi mener at formidlingsevnen er vel så viktig som de tekniske vokalferdighetene. Det kan med fordel jobbes en del med hvordan vokalistene framstår på scenen, og hvordan teksten formidles. Vi prater derfor gjerne om hva teksten i låta handler om, slik at vokalistene får et større eierskap til innholdet og formidlingen forbedres deretter.

En øvelse som kan bidra til at vokalistene tør å slippe seg mer løs, er å øve seg på å synge med «tulle-stemme». Du kan utfordre hen til å synge som en operasanger, som en klovn, eller med «mystisk» stemme. Dette er ikke fordi hen skal synge slik på konserter, men for at hen senere skal tørre å «ta scenen», og tørre å slippe seg løs – både vokalt og fysisk.

En vokalist kan begrenses av at man bruker feil toneart i en sang. Det er et godt tips at vokalistene får prøvd ut låten i ulike tonearter før man arrangerer ut stemmene til resten av bandet. For å avgjøre rett toneart bør man høre etter hvor stemmen «skinner» mest: hvor klarer vokalistene å få mest dynamikk og har mest «å gå på»? Det er viktig å gi vokalistene det mest komfortable utgangspunktet for at resultatet skal bli så bra som mulig.

Det er også viktig å tenke over lydforholdene i bandet. Det bør legges til rette for at vokalistene ikke trenger å konkurrere med de andre instrumentene. Hen bør kunne synge så avslappet som mulig, slik at stemmen kan utvikle seg framfor å slites. Da er det viktig at mikrofonlyden blir skrudd høyt og godt nok til at vokalistene hører seg selv ordentlig.

Perkusjon

Perkusjon er et fint virkemiddel i musikken. Det skaper driv og atmosfære uten å være et ledende instrument. De fleste klarer å lage lyd med perkusjonsinstrumenter, men å spille rytmisk er ikke alltid like lett. Her kan man tenke kreativt for å gjøre det enklest mulig å spille på instrumentet: hvis det er vanskelig å riste en tamburin i en stødig rytme, er det kanskje lettere å slå på den når den er festet til et stativ.

Reflekter gjerne over hvorfor du vil velge å sette en elev til å spille et instrument som maracas, tamburin, shaker,

og så videre – det hen spiller bør ha en funksjon i musikken. Det er også en fordel om elevene som skal spille perkusjon har god rytmesans.

Litt om øving på instrumenter

Som i alle andre musikalske sammenhenger, er det viktig at utøverne øver på sine spesifikke oppgaver. Vi vet likevel at det ikke er like lett for alle å få øvd på instrumentet sitt utenfor den faste bandøvingen, da mange elever trenger at en kompetent person er til stede for å få gjennomført øving. Om det finnes muligheter for det, vil det aller beste være å sette opp individuell oppfølging av hver enkelt elev i tillegg til bandundervisningen. Men ofte har man begrensede midler og tid til akkurat dette, og da kan det være et alternativ å bruke noen av bandøvingene til individuell undervisning. Kanskje har man tid til at hver elev får 15 minutter individuell undervisning en time i måneden, eller hvis man er flere instruktører så kan den ene ta med én og én elev til undervisning i et annet rom. Å sette av litt tid til individuell oppfølging en gang iblant vil kunne legge et sterkt grunnlag for videre samspill.

UT AV BANDROMMET

Å spille konsert

Et av målene som band er ofte å spille konserter, men som de fleste andre band, går man ikke til de største musikkfestivalene med en gang. Å spille på det vante øvingslokalet er noe helt annet enn å stå på en scene foran folk, så derfor kan det være viktig å prøve ut forskjellige arenaer for å framføre musikken sin. Som regel er det fint å starte i det små, foran kjente og kjære. Kanskje kan man få inn noen publikummere på øvingslokalet i første omgang? Det kan være bandmedlemmenes ledsagere eller venner, instruktørens kolleger, eller andre. Derfra er det kortere vei til for eksempel en huskonsert foran et litt større publikum.

Noen band vil utvikle seg raskt til å bli et scenevant band, mens andre trenger lengre tid før det vil kjennes naturlig å ta steget opp på scenekanten. Å finne den riktige arenaen for fremførelser handler om respekt for eleven, og å tørre å utfordre, men å gjøre det i riktig tempo.

Hvordan framstår man?

Når man skal spille foran folk, er det viktig å tenke på hvordan man framstår, både musikalsk og estetisk. Det estetiske kan ha mye å si ved en opptreden: et godt tips er å tenke helhet og likeverd

STARTE OPP OG SPILLE I BAND

mellom aktørene på scenen - instruktørene bør framstå som en like naturlig del av bandet som elevene. Og videre bør det tenkes gjennom «showet» som leveres - altså ikke bare hva som spilles, men hva som sies mellom sangene, om det blir mye venting, hvordan man står på scenen, notestativ som er i veien, og så videre. Det er et godt tips å hente inspirasjon fra profesjonelle band når det kommer til sceneopptreden og -framturen.

Det vil være nyttig å gi elevene et så klart bilde som mulig av hva de kommer til å møte når de skal spille konsert. I øvingene før konserten bør det snakkes om hvem og hvor mange som er publikum, hvordan scenen ser ut, og så videre. Å øve på overganger mellom låtene er alltid en fordel, og elevene bør vite godt hvilke låter som skal spilles, og rekkefølgen på dem. Vi sender gjerne ut en mail en uke før konserten, hvor vi minner elever og nærpersoner om hvilke låter som skal spilles, samt de praktiske rammene rundt konserten. Som alltid er det viktig å ha et fokus på tilgjengelighet også når vi skal spille konsert, og for eksempel undersøke på forhånd om scenen på spillestedet er tilgjengelig for forflytningshemmede. Å gi nøyaktig informasjon om tilgjengelighet til de som skal spille og deres nærpersoner er sentralt for at alle skal få en så god opplevelse som mulig.

Apparatet rundt

Det er også relevant å nevne noe om apparatet rundt elevene, da mange av elevene er avhengige av taxi eller kjøring fra og til konsertstedet. Mange bor i tilrettelagte boliger og det er mye som skal koordineres. Til elevenes nærpersoner bør det tydeliggjøres at hvert enkelt medlem i bandet er viktige både for bandøvelser, og ikke minst konserter. Det at et medlem uteblir fra en konsert vil ha konsekvenser for hele gruppa. Vi har erfaring med at tett kontakt med nærpersoner og/eller bolig er nyttig. Vi forsøker å ha oppdatert informasjon om telefonnummer og e-postadresser, og ønsker å skape relasjon med personene rundt eleven. Da tror vi at det vil bli enklere å kommunisere om det praktiske rundt øvelser og spilleoppdrag.



LÅTER MED ENKLE, GJENTAKENDE

AKKORDREKKER:

Snakke litt – Admiral P
Sweet home Alabama – Lynyrd Skynyrd
What's up – 4 non blondes
In the summertime – Mungo Jerry
Jovial – Freddy Kalas
Elektrisk – Marcus & Martinus
5 fine frøkner - Gabrielle
With or without you – U2
TIX - Nå koser vi oss
Zombie – The Cranberries
Knockin' on heaven's door – Bob Dylan
Faen ta deg – Razika

TIPS TIL ANDRE LÅTER FOR NYBEGYNNERBAND:

Tøff i pysjamas – DeLillos
Splitter Pine – DumDum Boys
Bad Romance – Lady Gaga
I love rock'n' roll - Joan Jett
Don't stop believin' - Journey
Ocean eyes – Billie Eilish

Takk til Lars Tingelstad og Truls Skjørholm for innspill.

REFERANSER:

Evensen, O. O. (2013): Utviklingshemning – generell kognitiv svikt som medfører økt sårbarhet for utvikling av psykisk lidelse.
I Aasan, S. (red.) Psykisk utviklingshemming og psykisk helse.
Hentet fra: https://naku.no/sites/default/files/files/NAKU_Temahefte1_PsykiskHelse_Web.pdf