

LASSEMEYER.DK



LASSEMEYER.DK



LASSEMEYER.DK



≡WARM UP≡
SOLCREME

Smør huden ind i "Solcreme". Sørg for at få masseret godt på alle dele af kroppen. (hjælp evt. sidemakkeren med ryggen)

≡WARM UP≡
RYST KROPPEN

Ryst kroppen, én legemsdel ad gangen med stor energi.

≡WARM UP≡
BOUNCE

Vip i knæene og få et godt bounce i hele kroppen. Sæt en naturlig afspændt lyd på bevægelsen.

LASSEMeyer.DK



LASSEMeyer.DK



LASSEMeyer.DK



≡WARM UP≡

STRÆK KROPPEN

Rul med skuldrene, håndled, fodled og til sidst hofterne. Stræk jer helt op til loftet og helt op på tæerne. Bøj kroppen til siderne og bøj jer forover, så kroppen hænger helt aspændt.

≡WARM UP≡

VAND UD AF ØRERNE

Læg hovedet mod først højre skulder og dernæst venstre og "hæld vand ud af øret". Mærk et stræk på modsatte side af halsen.

≡WARM UP≡

SPAGHETTI

Gå rundt i lokalet - skift på kommandoen "KOGT SPAGHETTI" (slatten krop) og "UKOGT SPAGHETTI (Helt rank) (evt. med musikakkomp)

LASSEMEYER.DK



LASSEMEYER.DK



LASSEMEYER.DK



≡WARM UP≡
ANSIGT

Lad som om i kigger ind i et spejl. Lav små bitte munde, store munde, gab så højt i kan, etc.

≡WARM UP≡
SUPPEN

Lad som om du holder en skål suppe. Pust på suppen og spis den med overdreven slubre-lyd.

≡WARM UP≡
SUR DAME

Tag vredt pegefingern op foran munden og sig "schhyyyy". Nu bliver damen MEGET sur - sig "SCHHHYYYYYYY"



≡WARM UP≡ **BILEN**

Lav en lyd med læberne, som når man kører med legetøjsbiler. Lad din hånd være bilen og kør den op og ned af bakker, kære hurtigt og langsomt og tage nogle skarpe sving.



≡WARM UP≡ **DUFT EN BLOMST**

"Pluk en blomst" og snus til den. Træk vejret ind gennem næsen. Hold vejret en smule og "pust" ud på et afspændt "Ahhh"

(evt. med skiftende vokaler og i forsk. tonehøjder)



≡WARM UP≡ **SUGERØRET**

Træk vejret som hvis du skulle trække det gennem et tyndt sugerør. Lav en udånding på et langt "Ssssh"

LASSEMEYER.DK



LASSEMEYER.DK



LASSEMEYER.DK



≡WARM UP≡
BEATBOXING

Sig konsonanternes lyde;
"P T K T" - spyt dem ud
med stor energi - så det
kan mærkes i maven.

≡WARM UP≡
GORILLAEN

Slå jer med begge
hænder på brystkassen
og sig "Ahhhh, Ååhhh,
Ooooh" i det dybe
stemmeleje.

≡WARM UP≡
POPCORN

Blæs luft i kinderne, så
meget som muligt. Sig
"pop pop pop pop" med
lys musestemme. Lad
tommel- og pegefinger
møde hinanden og
illustrer de små pop.

LASSEMEYER.DK



LASSEMEYER.DK



LASSEMEYER.DK



≡WARM UP≡
FLYVENDE TÆPPE

Flet fingrene til en "Vugge" med hænderne. Sving armene fra side til side (gradvist mere fart på) og lad stemmen følge bevægelserne "woouuu"

≡WARM UP≡
DRONNINGEN

Læg en hånd på brystkassen, lav lang nakke og lad hovedet knejse, mens du med "fin stemme" siger "Ti ta, tita", "Goddag, goddag", "Sikke et dejligt vejr", etc.

≡WARM UP≡
BOKSEBOLD

"Tag boksehandsker på" og boks ud i luften på "hu hu hu" og "ha ha ha".



WARM UP SÆBEBOBLER

"Form sæbebobler med hænderne" samtidig med at I synger et glissando på "ju" eller "fu", der følger hændernes bevægelser.
Lav bobler i forskellige størrelser.

WARM UP SPØGELSER

Leg spøgelses og sig som både store og små spøgelses på et uhyggeligt "Uuuhhh"

WARM UP RUTSJEBANEN

Lad din ene hånd være vognen i en rutsjebane, og kør en tur ved at lave glissader på "ju" og "wi". Kø op og ned af bakker, og måske et stort loop.

LASSEMEYER.DK



LASSEMEYER.DK



LASSEMEYER.DK



≡WARM UP≡

DARTPILE

Stå med det ene ben foran det andet og "kast med dartpile" på "Fu" og "Fy" - brug de lyse toner. lav korte og lange kast.

≡WARM UP≡

MODELLERVOKS

Gå sammen 2 og 2 og modellér hinanden til en god sangerholdning. Korrigér kropsdelene på din makker, så i står rigtigt, til når i skal synge.

≡WARM UP≡

SAML DET OP

Stil jer med parallelle fødder og forestil dig at du har tabt noget. Lad kroppen rulle forover i en langsom glidende bevægelse, én ryghvirvel ad gangen.



WARM UP SKITUREN

Stil jer med parallelle fødder og ledt spredte ben. Forestil jer at I står på ski - og sving armene frem og tilbage på siden af kroppen.

Bagud-bevægelsen er vigtig.



WARM UP CYKELPUMPEN

Forestil jer at I står med en cykelpumpe. Skyd hænderne nedad mens du puster ud på "Pffffh". Træk vejret ind igen og gentag. - prøv med kraftige, svage, langsomme og hurtige "pump".



WARM UP JORDSKÆLV

Stil jer med let spredte ben og bøj lidt i knæene. Forestil dig at du skal starte et jordskælv helt nede fra fødderne. Start med et lille jordskælv og lad det blive større og større og udvide sig til hele kroppen.



≡WARM UP≡

SLASKEDUKKEN

Stil jer med parallelle fødder og sving armene rundt om kroppen, som var I slaskedukker. Bøj lidt i knæene og skift vægten fra den ene til den anden fod. Afspænd i kæbe og ansigt.

≡WARM UP≡

TÆL TIL 20

Stil jer i en cirkel og luk øjnene. Tæl opad fra 1-20 mens i skiftes til at sige det næste tal. Hvis 2 personer siger noget på samme tid, starter man forfra.

≡WARM UP≡

TANKELÆSER

Find sammen i par og stå ansigt til ansigt. Jeres opgave er at sige det samme simultant uden at aftale det på forhånd. Tal langsomt og forsøg at læse hinandens tanker.