

## Del 1

### ERGONOMI för alla MUSIKER med Vecchi-Magnusson (V-M)

#### Introduktion ( V )

För en idrottsutövare är allsidig träning en självklarhet.

Tennisspelare – racket                      Stavhoppare – stav

Släggkastare – slägga                      Golfspelaren - klubbor

Man tränar styrka, rörlighet och koordination för att få en bra grundkondition **utan** sitt redskap.

En musiker övar mer ensidigt, **alltid** med instrumentet och ofta ogenomtänkt.

**Gör som idrottaren – träna allsidigt !**

#### Utveckla:

-Mer kunskap om kroppen

-En bra grundfysik

-Koncentration och variation i övningen

-En bra kroppshållning med naturliga och fria rörelser är viktigt i allt arbete vi utför även i musicerandet!

-Var nyfiken på din kropps naturliga sätt att röra sig i vardagen!

Dessa rörelser är utgångspunkten i den s.k. speltekniken!!

#### VARIATION, VARIATION, VARIATION och VARIATION !!

-Variera så mycket du kan. Det går att utveckla friheten och bekvämlighet i spelet långt mer än du tror. Du blir aldrig för gammal!!

-Gör pauser, korta och långa: Det är i vilofasen som muskulaturen återhämtar sig och utvecklas!

-Lyd kroppens signaler! Du kommer att nå längre, må bättre och orka spela hela livet!

#### När du undervisar

-Undvik uttryck som ”fel”, ”börja från början” eller ”lägga om tekniken”.

-Tala **alltid** om att frigöra och utveckla utifrån redan befintliga kunskaper.

-Videofilma och analysera och låt förändringar ske i små portioner på lång sikt!!

Muskulaturen måste få tid att anpassa sig.

(Lägg in 3-minuterspass med full koncentration på det nya som skall utvecklas! Använd äggklocka).

-Växla mellan att stå och sitta när du övar själv och undervisar.

Undvik för låg stol när du sitter! Stolshöjden bör vara så att höftled och knän är i minst 90 graders vinkel.

-När vi står och spelar skall fötterna placeras parallellt och höftbrett som utgångsläge. Variera kroppsvikten från höger till vänster sida. Se till att inte låsa knäna.

-Undvik ensidig snedvridning

- **STÄLL DIG UPP NÅGRA SEKUNDER DÅ OCH DÅ UNDER ÖVNINGEN ELLER REPETITIONEN!**

- **GÖR ”MOTRÖRELSE” NÄR DU HAR PAUS I SPELANDET OCH STRETCHA.**

- **ÄGGKLOCKA ÄR ETT BRA HJÄLPMEDEL NÄR DU HAR MYCKET ATT ÖVA PÅ.**

- **KORTA PASS MED FULL KONCENTRATION.**

## **En lärares mål bör vara att:**

**1:2**

- Ge en bra grund att bygga vidare på. Det får ta den tid som behövs. ”Ha is i magen !”
- Försöka sätta sig in i elevens situation.
- Använda fantasi och uppmuntran.
- Alltid sätta helheten i centrum.
- Våga pröva nya vägar och upptäcka att ” många vägar bär till Rom ”.
- Samarbeta med människor som kan vår kropp. Vi har mycket att lära av varandra.

## **Uppvärmning ( M )**

### 1.Trampa på stället

- a) Låt armarna följa med.
- b) Rulla runt med axlarna.
- c) Sväng runt med armarna - stora rörelser.

2.Stå höftbrett - kontrollera att du står på hela foten genom att snabbt gå upp på tå och sedan ner på hela foten. Gunga inte bakåt på hälarerna.

Drag upp axlarna så mycket som möjligt - knyt händerna. Håll kvar några sekunder - sänk axlarna långsamt och slappna av. Andas från magen. Upprepa övningen och lyft axlarna mindre och mindre. Lyft till slut bara 1 cm - slappna av. Känn skillnaden!

### 3.Telefonsladden/vispen:

Sätt fingrarna på axlarna, gör små cirklar med armbågarna och samtidigt en stor cirkel - sträck uppåt och bakåt.

### 4.Albatrossen:

Flyg med raka armar åt sidorna - fingrarna nedåt när armarna går upp – andas in - fingrarna uppåt när armarna går ner – andas ut. Tänk maximalt i underarmsflexorerna.

### 5.Slalompjäxorna:

Böj knäna - andas in. Rak rygg. Sträck knäna - andas ut. Tryck ner golvet och höj samtidigt armarna åt sidorna till horisontalläge. Väx upp i taket.

### 6.Svängen:

Lite större avstånd mellan fötterna.

Rotera kroppen åt höger och vänster så att armarna pendlar utåt av centrifugalkraften.

Börja med stor rörelse och minska undan för undan.

### 7.Väderkvarnen:

Sväng armarna utåt och inåt. Sätt igång rörelsen genom att svikta i knäna.

Gör rörelsen större och större tills den övergår till cirkelrörelse växelvis inåt och utåt.

### 8.Kasta och fånga:

Sväng armarna fram och tillbaka, mjuka knän. Fånga en stor osynlig kudde i famnen. Svikta lite upp och ner i armbågarna, tunga axlar. Fäll ner höger arm till spelställning.

Sitt långt fram på stolen (stolshöjden bör vara så att höftled och knän är i minst 90 graders vinkel)

-Gunga åt höger och vänster. Känn "sittbenen".

Hitta mellanläget.

-Rotera överkroppen och hitta balansen mitt emellan de fyra punkterna (sittbenen plus fötterna).

10.Sittande magdans: (Övningen går ut på att lära känna olika bäckenriktningar).

Växla mellan att skjuta rygg som en katt och att svanka överdrivet. Hitta ett bra mellanläge.

( Satoko Berger Fujimotos övning )

### **Videofilmning ( V )**

Videofilmning är ett utmärkt hjälpmedel för att analysera ditt sätt att använda kroppen när du spelar. ( Eller din elevs!) OBS! Använd ljusa tunna kläder särskilt på överkroppen.

Filma från de fyra väderstrecken med utgångspunkt från fötternas placering.

Spela som du brukar göra och försök glömma kameran!

Spela utantill.

Det räcker med ca en minut vid varje filmningstillfälle.

-Börja filma med instrumentet i viloläge för att se vad som händer med kroppen när du börjar spela.

-Gör först en runda i de fyra väderstrecken med en skala eller en annan uppvärmningsövning.

-Sedan en runda med ett musikstycke.

-Titta nu på filmen UTAN ljud!

-Titta tillsammans med din elev. Låt eleven reflektera först över vad hon eller han lägger märke till.

-Titta igenom ALLA DELAR av kroppen från fötterna och uppåt. Se om kroppshållning och rörelser är naturliga och fria. Upptäcker du låsningar eller snedvridningar så är det där du skall börja frigöra och få igång rörelsen!

Filma också:

-när du eller eleven sitter och spelar. Samma förfarande - de fyra väderstrecken!

-med notställ.

Se om kroppshållning och rörelser är naturliga.

### **Med instrument och stråke ( M )**

11.Lyft och landa vid balanspunkten:

Sätt stråken på D-strängen mellan froschen och mitten och parallellt med stallet.

Lyft stråken från överarmen rakt upp ca 20 cm under inandning. Stanna inte i luften.

Ändra inte stråkens lutning. Tappa stråken med ett plask, tungt ner på strängen under utandning. Svikta lite. Kontrollera att armbågen och axeln inte fastnar i luften.

12.Flygande mattan:

Håll stråken som vanligt. Håll i spetsen med vänster hand. Gör ett så långt nerstråk som möjligt i luften. Stången vilar nu längre in på pekfingeret, tummen rätas ut, lillfingeret lättar lite från stången.

Gör ett långt uppstråk. Nu ligger stången längre ut på pekfingeret, tummen är böjd, balansen ligger i lillfingeret. Lyft lite på pekfingeret.

13.Cykla:

Sitt (gärna på golvet). Håll stråken med vanligt grepp vid balanspunkten. Lättast om högerhanden är vid sidan av kroppen och armbågen är böjd. Rak handled. Trampa växelvis upp och ner mellan pekfingret och lillfingret.

14.Paddla: med hjälp av pek- och lillfingret. Håll handleden stilla. Både med- och motsols.

## **”Följe John” ( V )**

### **”Luftinstrument”**

#### **Stretcha**

(håll 20 sekunder)

1 LUTA huvudet åt sidan, dra in hakan och pressa ner handen på motsatt sida mot golvet.

Byt sida.

2 VRID huvudet och böj det snett mot bröstet. Pressa ner handen på motsatt sida mot golvet.

Byt sida.

3 Böj huvudet framåt. Lägg händerna lätt på bakhuvudet, dra in hakan och låt händerna förstärka huvudböjningen.

4 Håll fram en hand. vrid handens tumme neråt och utåt, knäpp andra handen ovanifrån och dra undre handen mot dig.

Byt sida.

## **OM DU FÅR ONT**

Acceptera INTE att du får ont när du spelar! Gör genast något åt saken!

Öva korta stunder ! Ju mer besvär desto kortare övningspass

-Börja med 3 minuterspass och öka antalet allteftersom besvären försvinner.

-Använd äggklocka!

Undersökningar och erfarenhet visar att särskilt utsatta situationer när skador uppstår är:

-Förberedelse inför viktig uppspelning t.ex inträdesprov, provspelning, slutexamen och konserter.

-Orkesterläger och sommarkurser som är felaktigt planerade med för långa, ensidiga övningspass !!

**OM BESVÄREN HÅLLER I SIG KONTAKTA SJUKGYMNAST OCH LÄKARE!**

**Lisbeth Vecchi och Ulla Magnusson**

**V M 2019**