

# STRÅKDAGARNA I MALMÖ 2019

2:1

## Del 2 Ergonomi - Stråk- och vänsterhandsteknik för violin och viola

### 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 hälar.

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.

### Gympaprogram – violin o viola ( V )

*Träning i kroppsmedvetenhet*

*Målet är total frihet med instrumentet!*

*Alla rörelser skall göras lugnt, mjukt och ”vänligt”.*

*Ta ut alla rörelser maximalt och minska ner undan för undan!*

Placera instrumentet ovanpå huvudet. Håll höger hand i hakhållaren och vänster i spelgrepp 3:je läget.

1 Lyft instrumentet rakt uppåt 4 ggr. OBS Lyft inte axlarna!

-Pendla bakåt med armbågarna 4 ggr (känn att musklerna i ryggen arbetar).

-Placera instrumentet mot magen. Lyft rakt utåt och inåt 4 ggr.

-Åt sidorna 4 ggr.

Placera instrumentet ovanpå huvudet igen.

Upprepa övningen x ggr allt eftersom muskelstyrkan tränas upp.

2 Lyft upp instrumentet, titta åt höger och placera instrumentet mot axeln utan att höja den! (höger hand i hakhållaren) Obs INGEN HAKA I HAKHÅLLAREN släpp ner och skaka loss vänster arm.

-Gympa! Böj och sträck knäna och luta dig åt olika håll Ta ut svängarna!

-Vippa fiolsnäcken upp och ner genom att trycka med handen i hakhållaren.

3 Placera vänster hand mot sargen i spelposition 3:je läget. Behåll höger hand i hakhållaren.

-Höj och sänk snäcken (med rörelse från axelleden). Ta ut rörelsen maximalt och minska sedan ner rörelsen.

-Gör ett vänsterhandspizz. över alla fyra strängarna (som ett arpeggio) och låt vänster armbåge arbeta ända uppiifrån axelleden.

-Gör ett högerhandspizz (som en pratbubbla). Starta med vikten på höger fot och gå över med vikten på vänster fot.

## **Stråken ( M )**

Utan instrument och stråke

1.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.

Med instrument och stråke

2.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.

3.Stora fria rörelser:

Hela kroppen. Gå från större till mindre rörelser. Släpp ibland huvudet från hakhållaren samt axeln under stödet.

4.Änglavingar:

a) Stå höftbrett. Avspända axlar. Låt armarna hänga utmed sidorna. Drag ihop skulderbladen

b) Handen mot sargen. Spela ett kort nerstråk på G-strängen. Drag ihop och isär i skulderbladen. Sväng ut med armarna till horisontalläge. Inte hakan i hakhållaren.

#### 5.Raket:

2:3

Gör ett snabbt uppstråk från spetsen på A-strängen. Fortsätt förbi froschen snett upp i luften. Armen är en förlängning av stråken. Stanna i luften. Ändra inte lutningen. Kroppsbalans. Kontrollera att stråkhandens fingrar är böjda. Balansen ligger i lillfingret, mjuk tumme. Lyft på pekfingret.

#### 6."Å,hej" stråk:

Gör en "mini"-raket vid froschen. Gå upp i luften förbi A-strängen. Fall ner med axeln vid varje nerstråk. Håll gärna stråken utan pekfinger. Stanna inte i luften.

#### 7.Ellipser:

Börja med ca 2 cm långt nerstråk vid froschen. Börja utandningen innan stråken landar på strängen. Spela mycket svagt. Förläng varje nerstråk som en ellips eller pratbubbla. Avspänd axel och arm. Motrörelse i kroppen vid långa stråk. Gå från korta nerstråk till långa och tillbaka till korta.

#### 8.Gungbräda:

Sätt stråken uppe på stallet – gör stumma strängväxlingar. Hela armen arbetar parallellt med stången. Samma tyngd under hela rullningen. Öva vid m, fr, sp.

#### 9.Strängväxling:

Med legatobåge över 4, 3 och 2 strängar.

Sätt stråken vid mitten på G-strängen. Inledningsvis: stanna gärna mellan varje stråkbåge och kontrollera att överarmen och stången är parallella. Spela därefter snabba legatobågar över fyra strängar med korta stråk. Gör sedan längre och långsammare legatobågar med hela stråken. Börja både ner och uppstråk. Gå närmare kommande sträng, jämn rörelse, inga knyckar, konstant tyngd. Kontrollera att armbågen följer med – särskilt i uppstråk.

### **Sittande ( V )**

Se alltid till att öva på en tillräckligt hög stol. Sitsen skall vara plan eller luta något framåt.

Använd kudde eller kilkudde eller stapla två stolar på varandra.

Placera inte notställen för tätt när du dukar till orkester! Tänk på stolens placering i förhållande till notstället! Notställets höjd !

-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).

-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 )

## **Fortsättning Gympaprogrammet från sid 2:1 ( V )**

**2:4**

4 MED STRÅKE. Utan haka i hakhållaren.

-Spela 4 toner upp och ner i 3:je läget. Höj o sänk snäckan.

-Spela skalan en oktav upp och ner först över 2 strängar sedan på samma sträng.

öva *med-* och *motrörelse* instrument, stråke.

5 UPPREPA övningen nu med hakan i hakhållaren utan att klämma hårt.

### **Vänster hand ( M )**

1.Hängmatta:

Strängväxling för vänster armbåge.

Håll i fiolen med höger hand. Lyft huvudet.

Gör ett vänsterhands-pizzicatoackord med 4:e fingret över alla strängarna genom att svänga armbågen från höger till vänster.

Knäpp i högt, mellan- och lågt läge.

Håll löst mellan tumme och pekfinger.

Ingen rotation i handen eller vridning i handleden. Avspänd axel.

2.Linbana:

(Håll i fiolen med höger hand.) Börja i första läget, låt fingrarna vila löst på strängen eller lyft dem lite. Gör ett långsamt glissando (utan stråke) till så högt läge som möjligt. Drag inte snäckan mot magen. Armen förs in mot magen.

Kontrollera tummens placering – gärna i hörnet mellan halsen och sargkanten. Lyft huvudet, känn att axeln är avspänd. Balans från tummen.

Glid ner till femte läget (handen mot sargen) genom att låta armbågen gå före.

Kontrollera att den kommit tillbaka till neutralläge (armbågen hänger rakt ner) genom att låta den gunga lite från sida till sida. Kontrollera även handens neutralläge. Glid ner till första läget.

Böj inte handleden bakåt mot snäckan. Gör sedan nergången utan att stanna i femte läget.

Låt armbågen gunga lite i sidled i första läget, för att känna att axeln och armbågen är helt avspända.

3.Oktavglidning:

Gör en oktavglidning med 1:a fingret från 1:a läget. Gör samma övning med 2:a, 3:e och 4:e fingret.

Börja på olika strängar och från olika lägen. Börja p vid froschen och gör crescendo till f vid spetsen. Spela den höga tonen med 4 långa stråk.

Lyft huvudet och känn att axeln är helt avspänd.

Balans från tummen. Lägg försiktigt tillbaka hakan i hakhållaren. Gör diminuendo i nedåtglidning i uppstråket från spetsen till froschen. Låt armbågen gå före i nedåtglidningen (se Linbana).

Stråken går närmare stallet under glissandot till och vid spel i höga lägen.

**Lisbeth Vecchi och Ulla Magnusson**

**V M 2019**