

Harald Jørgensen

EMNEHEFTE 15

# Øving

- 18 gode råd for sangere og instrumentalister

**Heftet er utgitt av Norges Musikkorps Forbund i samarbeid med Norsk Noteservice A/S**

**Forfatter:** Harald Jørgensen

**Ansvarlig redaktør:** Arne Amland, studiesjef i NMF

**Tone Sæle, informasjonskonsulent i NMF**

**© Norges Musikkorps Forbund**

**Standgaten 18**

**Postboks 674 sentrum, 5807 Bergen**

**E-post: [nmf@musikkorps.no](mailto:nmf@musikkorps.no)**

**[www.musikkorps.no](http://www.musikkorps.no)**

Illustrasjoner: Geir Rognaldsen

**ISBN**

**2. opplag .....**

Harald Jørgensen har vært ansatt ved Norges musikkhøgskole siden 1973. Han er professor i pedagogikk, underviser i pedagogikk, musikkpedagogikk og musikkpsykologi. Han var rektor ved Norges musikkhøgskole fra 1983 til 1989.

# INNHOLD

FORORD

DU ER DIN EGEN LÆRER

PLANLEGGING

OPPVARMING AV HODET

OPPVARMING AV FYSIKKEN

MUSIKALSK OPPVARMING

HELHETEN OG DELENE

OVERFØRING AV LÆRING

MENTAL ØVING

SAMLET ELLER SPREDT ØVING

GJENTAKING OG VURDERING

OVERLÆRING OG REPETERING

TEMPO UNDER ØVINGEN

MÅ FEIL RETTES?

LÆRINGSPLATÅ

HVOR MYE SKAL DU ØVE?

ØVING AV ØVING

18 RÅD PÅ ETT BRETT

# FORORD

Alle som spiller og synger vet at øvingen er helt avgjørende for resultatet. Vi er imidlertid svært ulike i vår innstilling til øvingen: Noen er motvillige, og vil helst slippe å øve. Andre er "humør-øvere", og øver når de føler seg opplagt til det. Og så er det de "øve-avhengige", som mener at de må øve mest mulig, hver dag, for at de skal ha fremgang.

Alle disse, og andre med, kan vel trenge råd om øving. Mine råd bygger på forskning om læring og øving, på samtaler med utøvere, og på personlige erfaringer. Jeg tar bare for meg sider ved øvingen som er aktuelle for alle instrumenter (og da regner jeg også "sang" som et instrument). Råd som gjelder mer spesielt for ditt eget instrument må du få fra instrumentallæreren din. Og det meste av det jeg sier har som utgangspunkt at du driver med et tradisjonelt sang- eller instrumentstudium, der du tar utgangspunkt i noter og ønsker å formidle den musikken som er notert der.

Hensikten med øverådene er at de skal hjelpe deg til å øve så effektivt som mulig. Med det mener jeg at du skal få så mye læring som mulig ut av den tiden du bruker til øvingen. Jeg tror ikke at det finnes enkle råd som kurerer alle øveproblemer. Det er svært få råd som kan passe for alle, alltid. Jeg er også klar over at det er lett å gi råd, og atskillig vanskeligere å følge dem. Derfor er det ett råd jeg er helt sikker på at jeg vil gi deg:

***Vær åpen overfor nye metoder og nye (for deg) måter å øve på. Men vær samtidig vurderende og prøvende, og forsøk deg fram.***

Lykke til.

Norges musikkhøgskole, januar 1993.

Harald Jørgensen

# DU ER DIN EGEN LÆRER

Selv om du har en instrumentallærer som du kanskje møter en gang i uka, så kan ikke denne læreren øve for deg. Det må du gjøre selv, og du må som regel øve uten at læreren er til stede. Det betyr at du blir din egen lærer under øvingen, og at du må ta ansvar for din egen undervisning når du øver.

Det betyr ikke at læreren din kan si at "du må selv finne ut av hvordan du vil øve på dette". Men når læreren har undervist deg i hvordan du kan øve, blir det opp til deg å utnytte dette og det du selv finner ut. Og da må du som lærere flest tenke på mange ting samtidig. Men du kan komme langt med å tenke på tre enkle ting:

- \* Du må planlegge og forberede deg.
- \* Så må du gjennomføre det du har planlagt.
- \* Og endelig må du vurdere det du gjør. Hele tiden. For den mest effektive læringen får du som regel når du vurderer resultatene opp mot de mål du satte deg.

**Mitt første råd er:**

***Du er din egen lærer når du øver, og du må både planlegge, gjennomføre og vurdere øvingen din.***

## PLANLEGGING

Øver du uten hode?

Hodeløs øving høres ikke bra ut. Men dersom du øver uten en gjennomtenkt plan, driver du med hodeløs øving. For alle som øver er nødt til å legge noen planer og ta en del avgjørelser. Enten du er nybegynner eller ekspert må du for eksempel bestemme deg for hvor mye du vil øve i uka, og når du vil øve. Dersom du ikke gjør det, men stoler på at du sikkert finner en tid, blir det kanskje til at øvingen utsettes. Og når du plutselig finner ut at "nå vil jeg øve", så passer det ikke. Det sikreste er nok at du lager en timeplan for øvingen, akkurat som du har en timeplan for skolearbeidet.

Og tenk på alle de forskjellige aktivitetene du må gjennom for at du skal bli flinkere på instrumentet. Du skal blant annet:

- \* øve på musikk du ikke kjenner fra før,
- \* repetere stykker du har lært tidligere, for å holde dem ved like,
- \* øve på tekniske øvelser for å lære eller holde ved like tekniske ferdigheter,
- \* øve på å spille og synge rett fra notene,
- \* forbedre tekniske eller musikalske deler som du har spesielle problemer med i den musikken du øver på.

Alt dette kan ikke gjøres samtidig, men må nødvendigvis spres over en viss tid. Det er derfor viktig å planlegge det du skal øve på, både på kort og langt sikt. Som regel har læreren oversikt over hva du skal øve på, og når du bør gjøre det. Men det er også viktig at du vet hvorfor du skal arbeide med et stoff, og hvilken kort- eller langsiktig planlegging det går inn i. For når du ikke vet hensikten med det du arbeider med, fungerer som regel læringen dårlig.

Og så er det noe som svært mange ikke planlegger: Hvordan de skal utnytte forskjellige øvemetoder (fremgangsmåter) slik at læringen blir effektiv. Mange bruker de samme fremgangsmåtene, uansett hva de spiller eller synger. De tenker lite over om det er andre

måter å øve på som kan gi raskere og bedre læring. Det er en del av disse fremgangsmåtene vi skal se på i dette heftet.

Det er selvsagt mange ting som kan inntreffe og hindre deg i å gjennomføre alle gode forsetter og planer. Men en god plan skal være realistisk. Den skal ta hensyn til de øvemulighetene du har, og til de andre pliktene og interessene du også må tenke på. Det er viktig at du legger planer som er gjennomførbare, ellers kan nederlagsfølelsen og skuffelsen komme.

Nå er det ikke alt som kan planlegges, eller bør planlegges. Du må selvsagt være åpen for å forandre planene dine når uventede ting inntreffer. Og så må vi huske på at vi er forskjellige. Det betyr at noen av oss trenger litt mer plan og struktur i det vi gjør, mens andre kanskje kan løse litt opp på et stivnet program, og overlate litt mer til tilfeldigheter og uforutsette ønsker.

**Rådet mitt:**

***Legg realistiske planer for øvingen din: Når du skal øve, og hva du skal bruke øvetiden til***

## OPPVARMING AV HODET

Musikere snakker om "oppvarming", på samme måte som idrettsfolk. Og vanligvis tenker de, som idrettsfolkene, på at det er musklene som skal "oppvarmes". Det skal de, og det kommer jeg snart inn på. Men jeg begynner med hodet, for det skal også varmes opp slik at det fungerer. For nesten alt du gjør, er styrt fra hodet ditt, så det er like godt å ha det med seg fra begynnelsen.

Den første delen av oppvarmingen skal få deg til å bli til stede i det du skal gjøre. Du må forsøke å befri tankene dine for forstyrrelser, og forsøke å være til stede i øvesituasjonen, og ikke et annet sted. Det kan være lett eller vanskelig, alt etter hvor mange konkurrerende ønsker og innskytelser øvingen utsettes for. Noen takler dette lettere enn andre. De som har generelle problemer kan nok finne hjelp og forbedring både i meditasjonsteknikker og mindre krevende former for selvsentrert arbeid.

Nå er det ikke nok at du er til stede med hodet ditt. Du må også vite hva du skal gjøre, slik at konsentrasjonen kan rettes mot noe. For at øvingen skal føre til effektiv læring, må du finne ut hva du vil oppnå. Selv om denne oppfatningen kan være vag og ufullstendig, bør den være der. For hvordan skal du kunne vurdere om du spiller slik du ønsker, hvis du ikke har gjort deg opp en mening om hvordan det skal høres?

Men dette er bare halve oppvarmingen av hodet. Den andre har med følelsene dine å gjøre. Følelsene styres også fra hodet ditt, selv om det er i magen eller andre steder det gjør godt eller vondt. Og følelsene du har om deg selv og musikken du skal øve på har mye å si for resultatet av øvingen. Kaster du deg over øvingen med glede og forventning? Har du stor tro på at du skal fikse det du spiller? Gleder du deg til å spille dette for andre? Hvis du har det på denne måten med øvingen, har du et godt følelsesmessig utgangspunkt for å få til effektiv læring. Da vil du sannsynligvis være konsentrert og oppmerksom på det du gjør. Dersom du nærmer deg øvingen med ulyst, bør du finne ut hvorfor du gjør det. Dersom du både finner årsakene og de midlene som skal til for å snu følelsene dine i positiv retning, har du økt sjansene til å få effektiv læring ut av øvingen. For følelsene slår seg også på musklene, slik at ulyst og følelsesmessig motstand lett kan bli stivhet og dårlig koordinasjon av musklene.

**Rådet mitt er altså:**

***Varm opp hodet ditt før du øver: Fall til ro og bli til stede i øvingen, rett konsentrasjonen din mot øveoppgaven, og få følelsene dine innpå et positivt***

*spor.*

## OPPVARMING AV FYSIKKEN

Å spille og synge er ikke bare hodearbeid, det er også fysisk arbeid. Med mye muskelarbeid. Og alle instrumenter har sine særlige egenskaper som krever en bestemt fysisk beredskap hos spillerne. De fleste har derfor noen fysiske oppvarmingsøvelser de gjennomfører før selve øvingen starter.

Noen slike øvelser kan gjøres uten instrumentet. Det kan f.eks. være tøye- og strekkøvelser for de viktigste musklene du skal bruke. Men det gjelder å finne øvelser som virkelig forbereder deg til spillet på instrumentet.

Oppvarmingsøvelsene som gjøres med instrumentet er som oftest lette å forstå hensikten med. Blåsere får en forsiktig oppvarming av leppene og andre viktige muskler ved å spille korte og lange toner. Samtidig får de kontroll med pusten. En sanger kan ha en tonerekke som gjennomsynges på forskjellige måter. En pianist spiller kanskje løp og akkorder for å få fram føyelighet og kraft i fingre, hender og armer.

Nå er det slik at det ikke bare er instrumentet som på en måte krever visse typer fysiske oppvarmingsøvelser. Siden vi er fysisk ulike er det rimelig å vente at Oppvarmingsøvelsene må bli litt forskjellige fra musiker til musiker. Når to musikere på samme instrument har forskjellig styrke og spenst i de viktigste "spillemusklene", forskjellig armlengde, tannstilling, strupehode eller hva det kan være, er det vel rimelig at de også må tilpasse Oppvarmingsøvelsene til dette. Og noen kan ha så spesielle muskulære vansker at de har laget sine egne oppvarmingsøvelser. Når vi vet hvor mange musikere som far problemer med musklene fordi de brukes feil, sier det seg selv at du må ta oppvarmingen og muskelbruken alvorlig. Og du må finne øvelser som passer for deg.

Og så veksler spilleprogrammet litt fra øveøkt til øveøkt. Det betyr at du bør fundere over hvilke muskler du aktiverer i hver økt. Dermed kan du ta hensyn til den situasjonen du er i, og hva den krever av deg i form av oppvarming.

Uansett hva du gjør, er det viktig at du vet hvorfor du gjør det. Hva er det du vil oppnå med denne oppvarmingsøvelsen? Er du sikker på at du oppnår det? Kanskje du kan oppnå det du er ute etter på en annen og bedre måte? Kanskje du kan veksle mellom oppvarmingsøvelser? Vi har så altfor lett for å stivne til og fortsette med de øvelsene vi en gang har lært. Så også her er det nyttig å bruke hodet, og fundere over om øvelsene er gode eller ikke.

**Derfor er rådet *mitt*:**

***Utnytt fysisk oppvarming, og finn ut hva slags oppvarmingsøvelser som passer både for instrumentet, deg selv og de spilleoppgavene du skal i gang med.***

## MUSIKALSK OPPVARMING

I alt muskel- og hodesnakket glemmer jeg selvsagt ikke at det er musikken det skal dreie seg om. Men også den kan trenge en forberedelse, med mindre du liker å spille i vei uten først å se gjennom det du skal spille. Mange gjør det, og mener at de lærer det best slik. Mitt råd er imidlertid at du som regel bør studere notene før du begynner å spille, og kombinere dette med orienterende spilling hist og her. Dette gjelder særlig for musikk du ikke har spilt tidligere, men det kan også være viktig med musikk du synes du kjenner godt.

Hensikten med å se gjennom notene før du spiller er å forberede spillet med en del mentale og muskulære forestillinger. Dette skal jeg forklare nærmere.

De mentale forestillingene er først og fremst lydforestillinger. Det vil si at du "hører musikken inni deg", at du kan forestille deg hvordan musikken skal høres når du spiller. Du lager deg altså en tolkingsforestilling. Slike forestillinger kommer ikke av seg selv, men må læres. Det som kalles "gehørtrening" eller "hørelære" er et viktig fag for å lære å skape seg lydforestillinger fra notene. Du trenger også kunnskaper om elementær musikkteori og musikkanalyse for å kunne trenge inn i musikkens form og forløp. I mange tilfeller må du også ha musikkhistoriske kunnskaper, og spesielle kunnskaper om hvordan denne musikken ble spilt på den tiden den ble komponert. Det som kalles oppføringspraksis. Alt dette gir deg altså en forestilling om hvordan musikken skal høres når du setter i gang og spiller.

Når du skal lage deg forestillinger om tolkingen av musikken, kan du også ha nytte av innspillinger andre har gjort, eller høre på hvordan andre spiller stykket, f. eks. læreren din.

Dette forstudiet skal du også bruke til å forestille deg hva slags muskelarbeid spillingen krever. Du skal tenke gjennom de bevegelsene du vil bruke, i alle fall i store trekk. Det høres kanskje merkelig ut, men forskingen viser at når du tenker på bestemte muskler og bevegelser, så settes det nerveimpulser i sving som aktiviserer disse musklene. På den måten forbereder du også musklene til det de skal gjøre. Du brøyter på en måte vei før selve kjøringen starter. Du kan godt kombinere denne tenkingen med å spille enkelte deler av stykket, slik at du også får en mer konkret følelse av bevegelser og berøring, og en rask utprøving av om bevegelsesforestillingene dine er riktige.

Hvorfor er det viktig å få til slike mentale og muskulære forestillinger før du for alvor går i gang med spillingen? Kan du ikke like godt spille deg gjennom musikken gang etter gang, og gradvis lære den å kjenne? Mange, kanskje de fleste, gjør dette. Men eksperimenter med innlæring av musikk tyder på at et slikt forstudium fører til raskere læring enn om du bare setter i gang og spiller. Forutsetningen er at du virkelig klarer å skaffe deg lydforestillinger og muskelforestillinger.

#### **Råd:**

***Ta deg tid til å tenke gjennom hvordan du vil forme musikken, og da bevegelsene du vil bruke. Det er tid spart.***

## **HELHETEN OG DELENE**

Det går an å nærme seg et musikkstykke som om det var et puslespill: Da ser du på det som om det er en mengde deler som må settes sammen. Du øver derfor del for del, setter delene sammen etter hvert, og til slutt har du det ferdige stykket.

Mange ganger er dette effektivt. Kjente og storartede musikere har vist at det fungerer. Men andre ganger kan du med fordel øve hele stykket eller store deler av stykket i ett. Og du kan kombinere disse fremgangsmåtene. Det er særlig to forhold som må tenkes gjennom før du velger fremgangsmåte.

Det ene er om du kan dele stykket inn i musikalsk meningsfulle deler. Slike deler har en indre sammenheng, og du kan stort sett si når de starter og slutter. Da kan det være hensiktsmessig at du deler et større stykke inn i slike musikalsk meningsfulle deler, og øver dem hver for seg.

Et annet forhold som bestemmer oppdelinger, er vanskegraden til delene. Innenfor et musikkstykke er det som oftest en del områder som du synes er vanskeligere enn andre å få skikk på, teknisk og musikalsk. Da er det fornuftig å skille disse ut, og bruke ekstra tid på dem. Men husk at du også øver på de lettere partiene, slik at det ikke ender med at det er her du spiller dårligst.

Alt etter hva slags instrument du har kan det også være andre forhold som bestemmer hvordan du deler inn et større stykke for å øve på delene. For en pianist kan det f.eks. være



musikalsk meningsfullt å øve høyre og venstre hånd hver for seg på enkelte steder i musikkstykket.

Men uansett hva som bestemmer hvordan du deler inn stykket, oppstår det ofte vansker når delene skal kobles sammen. Nå er det overgangene mellom delene som blir problemet. Mange stopper opp et bitte lite øyeblikk når en del er spilt, og de skal over på neste. En måte å unngå dette på, er å "kjede" sammen delene under øvingen. Det vil si at du, etter å ha lært en del, spiller den sammen med den delen som kommer umiddelbart foran. Slik får du hele tiden overgangen mellom delene også innøvd. En annen fremgangsmåte ligner på denne, og passer godt når du har plukket ut små, vanskelige deler hist og her i musikken. Da kan du starte øvingen litt foran der vanskene begynner, og avslutte litt etter. Dermed blir ikke den vanskelige delen helt isolert, men innøvd i en sammenheng, slik at fremdriften i spillingen ikke stopper opp.

**Dette kan oppsummeres slik:**

***Finn fram til hva som er fornuftige deler og helheter i musikken du øver på, og ha omtanke for hvordan du skal knytte deler sammen til en helhet***

## OVERFØRING AV LÆRING

"Jeg fant, jeg fant", sa Askeladden i eventyret. Og det han fant på veien var han flink til å bruke i nye situasjoner og til nye oppgaver. Han var med andre ord en mester i å overføre lærdom fra ett område til et annet. Nesten all læring bygger på en eller annen måte på noe du kan eller vet fra før. Det er derfor viktig å vite hva som er nyttig å lære nå, for at senere læring skal gå lettere. Det er også viktig å tenke igjennom hva du kan bruke av tidligere lærdom på den oppgaven du skal starte med nå.

La oss si at du spiller klaver, og har lært en fingersetting for å utføre et vanskelig løp. Kort tid etter kan du bruke den samme fingersettingen for å utføre det samme løpet i et annet musikkstykke. Da snakker vi om positiv overføring mellom de to læringsoppgavene, fordi den første læringen hjalp deg senere, i en lignende situasjon.

Men du skal også være oppmerksom på et problem med overføringen: Noen ganger er det nye du skal lære nokså likt, men ikke helt likt det du tidligere har gjort. Da kan den tidligere læringen gjøre at du blander den gamle måten og den nye måten å spille på, slik at det går helt galt. Da snakker vi om negativ overføring av læring, fordi den tidligere lærdommen hindret deg i å lære noe nytt.

Hvordan kan du planlegge øvingen slik at du oppnår mest mulig positiv og minst mulig negativ overføring? Jeg skal nevne et par viktige forhold.

Den enkleste måten å redusere faren for negativ overføring på, er å veksle mellom oppgaver som er nokså ulike. Da vil du ikke ha så lett for å dra med deg en utføringsmåte til et sted der den ikke passer, og bare skaper problemer. Men mange øveoppgaver som følger tett etter hverandre er ofte nesten, men ikke helt like. Mange tekniske øvelser er lagt opp slik, og bør ikke endres på. Da kan du unngå negativ overføring ved å analysere øvelsen skikkelig, slik at du er helt sikker på hva de er like og hva de er ulike i. Det vil kunne hindre at du blander sammen oppgavene.

Tekniske øvelser og øvelser for å få fram spesielle musikalske uttrykk utnyttes fordi vi tror de har overføringsverdi til den "virkelige" musikken vi skal spille eller synge. Dette er ikke alltid riktig, og sannsynligvis er det mange som bruker unødvendig mye tid på slike øvelser. En kombinasjon av spesialøvelser og øving på "virkelige" problemer i de stykkene du arbeider med er antagelig det beste for positiv overføring. I forskning om læring viser det seg at det som regel er mer effektivt å arbeide med varierte og mest mulig "virkelige" øvingsoppgaver, enn å arbeide med mer isolerte spesialøvelser som er tatt ut av sin sammenheng.

**Rådet er:**

***Tenk over om det er noe du har lært tidligere som kan utnyttes nå, og om det du lærer nå passer godt inn med noe du skal gjøre senere. Og så må du vurdere om de tekniske øvelsene du gjør har overføringsverdi til spillet eller syngingen din.***

## MENTAL ØVING

Mange tror at de bare lærer når de spiller. Men du kan også stoppe spillingen, legge notene til side og bare tenke gjennom (memorere) musikken og utførelsen. Dette kalles mental øving. Det er i grunnen det samme jeg ba deg gjøre under forberedelsene, bare at du nå legger bort notene. Og at du gjør det etter at du har spilt en stund. Nå kan du "høre" deg selv, du kan forsøke å huske hvordan musikken forløp. Når det er noe du ikke husker, kan du se på notene. Det samme gjelder bevegelsene dine, og pusten dersom du er blåser eller sanger. På denne måten veksler du mellom spillingen og memoreringen og tenkingen.

Dersom du ønsker å lære et musikkstykke utenat, er det mer effektivt å stoppe midt i innøvingsperioden for å memorere musikken, enn å spille til du kan den utenat og deretter memorere den for å huske den bedre.

Du kan også ha nytte av den mentale øvingen etter at noe er lært godt. Det er når du har spilt noe mange ganger, korrekt og fint, og så begynner å spille feil. Da lønner det seg som regel å stoppe med spillingen og heller tenke gjennom hva du gjorde, før du spiller det samme på nytt.

En fordel ved å ta slike tenkepauser er at du hviler musklene dine, samtidig som du lærer noe og arbeider for å huske det bedre. Dette er et meget viktig moment, fordi musklene kan bli overbelastet dersom du tror at læringen er avhengig av muskelarbeid hele tiden.

En annen fordel ved den mentale øvingen er at du kan øve uten instrument. Tenk på hvor og når du kan gjøre det, da kan øvetiden din utvides nokså mye.

Mental øving er mye brukt av idrettsfolk. Det er vanskelig å si hvor mange av erfaringene deres som kan nyttes av musikere.

**Rådet er:**

***Ta pauser fra spillingen for å memorere musikken og utførelsen.***

## SAMLET ELLER SPREDT ØVING

Pauser i øvingen er viktig. I avsnittet ovenfor skrev jeg at du må ta tenkepauser underveis i øvingen din. Da så jeg på disse tenkepausene som en del av øvingen. Men du har også behov for å ta pauser fra hele øvingen. Problemet er bare å finne ut når du bør ta pauser, hvor lange de skal være, og hva du bør gjøre i pausen. I læringspsykologien omtales dette som "samlet eller spredt øving".

Dersom du har spilletime, korpsøvelse eller et møte med en lærer en gang i uka, må du finne ut om du skal gjøre unna all øvingen i en øveøkt, eller fordele øvingen over noen dager. Som regel vil det å spre øveøktene over flere dager være mer effektivt enn å samle alt på en dag. Dersom du er musikkstudent og øver mye hver dag, er det også viktig å ta pauser og spre deg over flere øveøkter. Det har flere forklaringer:

Det som sikkert er enklest å forstå, er at spredt øving hindrer at du blir altfor trett. Trettheten setter gjerne ned konsentrasjonen, og øvingen blir mindre effektiv.

En annen ting er at nervesystemet ditt trenger litt tid til å bearbeide og lagre all informasjonen

som kommer fra øvingen din. Det er fortsatt mye vi ikke vet om hukommelsen vår og hva som fører til at noe huskes og mye annet glemmes. Men vi vet at nervesystemet og hjernen ikke makter å ta imot, bearbeide og lagre alle inntrykkene som kommer. Derfor er det nødvendig med pauser, slik at nervesystemet skal få tid til å lagre det vi ønsker skal lagres.

Og så skal vi ikke glemme at du sikkert spiller litt feil eller unøyaktig og slurvet av og til. Dersom du fortsetter med det i en samlet øveøkt, er det fare for at disse feilene blir godt og solid lært. Dersom du i stedet har kortere øveøkter og flere pauser, er det håp om at feilspillingen din er blitt lært så dårlig under øvingen, at den stort sett "glemmes" i pausen. På den måten starter du ny øveøkt med konsentrasjon og mer korrekt spill.

Selv om spredt øving stort sett kan anbefales, må du bruke hodet ditt her som ellers til å vurdere både hva slags læringsoppgave du står overfor, og hvordan du selv er rustet til å begynne på den. Noen oppgaver er slik at du bør holde på til du mestrer dem. Andre kan med fordel stykkes opp og fordeles over tid. Og din egen konsentrasjon og motivasjon virker også inn på hvor lenge du bør arbeide med en oppgave.

Det er som regel vanskelig å planlegge på forhånd når man skal ta pause fra øvingen. Du må kjenne på kroppen hvordan den fungerer, og du må avgjøre om du har nådd et resultat, eller innser at resultatet uteblir, slik at det er best med en pause.

#### **Råd:**

***Husk på en fornuftig samling og spredning av øveøktene.***

## **GJENTAKING OG VURDERING**

Du har kanskje hørt den gamle sangen som sier: "Øve, øve jevnt og trutt og tappert, det er tingen. Alltid bedre, om og om og om igjen!" Dette "om og om og om igjen" får de fleste innprentet i øvingen sin.

Det er helt riktig at du må gjenta og gjenta bevegelser for at de skal bli lært så godt at de går helt automatisk. Men for at læringen skal være effektiv kan du ikke bare gjenta noe, gang etter gang, uten å følge med i hva du gjør. Du må bruke de sansene du har til å vurdere det du utfører. Du må skaffe deg kunnskap om resultatet, som det heter på fagspråket. Hvis resultatet, altså det du gjør, ikke er riktig, må du korrigere det. Dersom du ikke stoler på de inntrykkene du får mens du spiller, kan du kanskje ta opp spillet på en kassett, og lytte til den. Hovedsaken er at du arbeider deg fram mot en utføring ved å gjenta, vurdere og forbedre, helt til den fungerer slik du ønsker. Din egen bevisste vurdering er med andre ord meget viktig. Ovenfor sa jeg at det kan lønne seg å ta en pause fra spilleøvingen og bruke hodet til mental øving. Slike stopp i spillingen kan også brukes til å tenke på hva du har gjort i forhold til de forestillingene du har laget deg om hva du vil oppnå. Er du på rett vei? Kanskje du ikke vet hvor du er? Slike vurderinger må du gjøre med jevne mellomrom, helt til du utfører dem helt automatisk. Da kan du hindre at du fortsetter å spille eller synge på en måte som bringer deg galt av gårde, lenge etter at du burde vært klar over det.

#### **Rådet mitt:**

***Vurder det du gjør, ikke gjenta og gjenta noe uten at du vet hva du gjør.***

## **OVERLÆRING OG REPETERING**

Mye av det du øver på skal du lære utenat. Hvor mange ganger må du gjenta det du spiller på, for at du skal huske det godt? Først må du lære det, slik at du kan utføre det utenat. Deretter lønner det seg å gjenta det noen ganger til. Dette kalles overlæring.

En viss grad av overlæring er alltid effektivt. Det lønner seg å gjenta det du har arbeidet med også etter at det er utført korrekt. Men det er også en grense for hvor mange ganger du bør gjenta det, for ikke å kaste bort tid. Jo flere gjentakelser, jo mindre forbedring av minnet vil du få ved hver ny gjentakelse. I mange læringsoppgaver har man funnet ut at det som kalles 50 % overlæring er mest effektiv utnyttning av tida. Det vil si at dersom du har brukt 10 minutter på å lære noe utenat, fortsetter du i 5 minutter (50 %) til med utenatspill. Dette er selvsagt bare en tommelfingerregel, og du må som vanlig bruke hodet ditt og vurdere hvert enkelt læringstilfelle i forhold til hvor mye overlæring du vil sette inn.

Vi har nå sett på hvordan gjentakning og vurdering av det du gjør fører til at du lærer det., og hvordan en viss grad av overlæring fører til at du husker det utenat. Men dermed er du ikke garantert at du husker det til evig tid. Som regel må du repetere det du har lært tidligere, for at det skal huskes. Repetering er det når du etter en pause tar opp igjen noe du har lært tidligere.

Nå er det ikke helt likegyldig hvor lang tid som går mellom læring og repetering. Dersom du har lært å spille eller syngre noe utenat, og plussset på med overlæring, kan du sikkert la det gå lang tid til repeteringen, uten at du har glemt noe vesentlig. Men som regel lønner det seg å ta opp det du vil repetere nokså raskt, og la senere repeteringer skje med større og større tidsrom imellom. Heller ikke nå må du glemme hodet, fordi effektiv utnyttning av repeteringen krever at du planlegger den også.

**Rådet mitt er nå:**

***Utnytt overlæring og repetering på en planlagt måte.***

## TEMPO UNDER ØVINGEN

Uansett hva du spiller eller synger, og uansett om musikken går hurtig eller langsomt, så skal du ha med deg både de store linjene, nyansene og detaljene i musikken. I alle fall dersom du ønsker å gjengi musikken omtrent slik den er notert. Det krever stor nøyaktighet av deg. Denne nøyaktigheten er selvsagt ikke noe du starter med, den øves gradvis opp.

Det er vanskelig å spille nøyaktig og uttrykksfullt i langsomt tempo. Men mange synes nok at det blir et hakk verre å spille nøyaktig og uttrykksfullt i hurtig tempo. Det er dette vi skal se på nå.

En vanlig måte å innstudere musikk på som skal spilles i hurtig tempo, er å starte med å spille den svært sakte og rolig. Deretter økes tempoet gradvis hver gang man spiller denne musikken, inntil man har kommet opp i det tempoet man ønsker.

Denne måten å øve på kan man ofte ikke komme utenom. Men du skal være klar over at de bevegelsesmønstrene og de musklene du bruker når du spiller langsomt ikke er helt de samme som når stykket spilles i hurtig tempo. Musklene får nye oppgaver når tempoet øker, og muskler som ikke var viktige når du spilte i langsomt tempo, kan bli viktige når tempoet øker. Dette betyr at du ikke bør overdrive spillingen i langsomt tempo, fordi denne øvingen ikke utnytter alle de musklene du vil få bruk for når du øker tempoet.

At bevegelsesmønstre og muskelbruk forandres når tempoet forandres, er bare en side av dette problemet. Like viktig er det at hele den musikalske forestillingen forandres. Når helheten forandres, må også ofte delene forandres: Et annet tempo kan kreve en annen artikulasjon, en annen dynamikk osv. Alle disse forandringene krever igjen en litt annen muskelbruk.

For enkelte instrumenter kan det også bli tale om en helt annen fingersetting når noe skal spilles hurtig, eller en annen pusteteknikk.

**Alt dette peker på en viktig konklusjon, som blir mitt råd:**

***Ha omtanke både for nøyaktighet og hurtighet så tidlig som mulig når du øver på noe som skal spilles eller synges hurtig.***

## **MÅ FEIL RETTES?**

Vi kan ikke unngå å spille feil når vi øver. Jeg vet ikke hva du gjør da, men svært mange stopper opp og gjentar det stedet som ble feilspilt, for å få det rett utført. Er nå det så lurt?

Jeg vil begynne med å spørre: Hva er en "feil"?

For mange er det gal tonehøyde som er "feilen": Hver gang de treffer galt, stopper de opp og forsøker å treffe den riktige tonen. Men det er da også mye, mye mer som kan være "feil". Hva med feil rytme? Feil klang? Feil tempo? Gale pauser? Ofte stopper man ikke for å korrigere slike feil, og det kan være like bra, for vi må spørre: Er det effektivt å stoppe opp og forsøke å gjenta noe?

Svaret har en musiker formulert slik: Den øyeblikkelige korrigeringen av feil er en av de viktigste feilene man gjør under øving. Vi kan gi to begrunnelser for dette.

Den første er at dersom du stopper opp for å korrigere, gir du deg som regel ikke god nok tid til å analysere hvorfor du spilte feil, men hopper på et nytt forsøk med det samme, og da er det stor fare for at du kan gjenta den gale utføringen. Det er derfor viktig at du vurderer det du gjorde, og finner ut både hva du gjorde feil, og hvorfor. Da har du en mulighet til å finne den riktige fremgangsmåten, og få til utføringen slik du vil ha den.

Dette gjaldt det jeg kaller tilfeldige feil, de som oppstår nær sagt hvor som helst. Men det kan hende at du også har tendens til å gjøre noen typer feil om og om igjen, uansett hvilken musikk du spiller. Kanskje du har problemer med en rytmisk figur, hvor den enn måtte dukke opp? Dersom dette er tilfelle, må du analysere deg fram til hvorfor det går så galt, og hva du kan gjøre med det. For eksempel om det er tekniske og musikalske øvelser som kan forbedre deg på dette området.

Den andre begrunnelsen for at en øyeblikkelig korrigerings av feil ikke alltid er lurt, er at denne stoppingen kan bli en uvane. Når stoppingen og feilrettingen er gjort tilstrekkelig mange ganger, kan den bli så automatisert at du ikke kan gjøre den minste feil uten at du refleksmessig korrigerer den med det samme. Det kan gi svært uheldige resultater hvis du gjør dette også når du spiller for andre, eller sammen med andre.

Men dette betyr ikke at alt blir bra bare du først spiller ut det du holder på med, og så starter på nytt for å korrigere feil. Svært ofte dukker den samme feilen opp igjen, og det eneste du oppnår er at den blir bedre og bedre innlært. Det vanlige er derfor å skille ut de vanskelige stedene, og øve spesielt på dem. Da må du tenke litt over hvor små deler det lønner seg å arbeide med. Ofte viser det seg nemlig at du godt kan takle det lille og vanskelige området helt fint etter litt spesialøving. Men når du så skal spille helheten, får du vansker med å få til en naturlig overgang til det vanskelige området. Derfor kan du starte øvingen av de vanskeligere områdene litt før vanskene begynner, og avslutte litt etter, slik jeg nevnte i avsnittet "Helhet og del".

Før jeg gir deg et kort råd, må jeg minne om at feilsøking og feilrettingen også kan overdrives. Det er mange ting som avgjør om du og andre synes en utførelse av et musikkstykke er vellykket. Blant disse tingene er en og annen feil kanskje helt uvesentlig.

**Det rådet som kommer ut av dette, er:**

***Ikke stopp og korriger alle feil helt automatisk under øvingen, men finn fram til en fleksibel måte å rette på feilene.***

# LÆRINGSPLATÅ

Å føle at man gjør fremskritt er en god følelse. Noen ganger opplever vi imidlertid at vi ikke kommer videre. Det er akkurat som om vi står fast på samme plassen, ja til og med får tilbakegang. Slike perioder i læringen kalles læringsplatå.

Det er flere grunner til at dette kan skje. For det første er vi ofte mer motivert og interessert i en ny øveoppgave, enn i en vi har arbeidet med en tid. Men den første perioden med framgang avløses ofte av en periode der du må arbeide forholdsvis mer for å ha fortsatt framgang. Selv om dette er naturlig nok, kan det føre til at du mister litt av interessen for oppgaven, Og kommer inn i en ond sirkel, der manglende motivasjon fører til dårligere arbeidsinnsats, som fører til at fremgangen uteblir, som fører til enda dårligere motivasjon, som fører til...

En annen grunn til at du kan havne på et læringsplatå, er naturlig nok: Du vet ikke nok, eller er ikke flink nok. Du må lære mer, med grunnlag i det du allerede kan. Ny lærdom, nye synsvinkler og nye ideer vil gi grunnlag for ny framgang.

Men det er enda en grunn til at du kan havne på et læringsplatå. Det kan skje når du har lært deg tekniske og musikalske arbeidsformer og teknikker som setter grenser for hvor langt du kan nå med spillingen. Dette er ikke det samme som det jeg nevnte ovenfor, for der hadde du lært det riktige grunnlaget, det gjaldt bare å utvikle det videre. Nå tenker jeg på at du har fått lærdom som begrenser utviklingsmulighetene dine. Du kan f.eks. ha lært deg en spilleteknikk på instrumentet som ikke er fruktbar for videre utvikling. Eller en begrensende pusteteknikk. Kanskje årsaken til platået er at du har lært en analyseteknikk som er så begrenset at den ikke får deg til å se nye synsvinkler ved musikken, slik at tolkingen din ikke blir videreutviklet. Dersom du klarer å kvitte deg med den ufruktbare kunnskapen, og erstatte den med noe som gir bedre utviklingsmuligheter, så kan du regne med å forlate platået. Dersom du bare fortsetter å arbeide med det gamle grunnlaget vil du rett og slett ikke få bedre resultater.

Dersom du må stoppe opp for å lære nye tekniske og musikalske arbeidsformer, kommer du kanskje til å føle at du ikke bare står på stedet hvil, men tvert om har tilbakegang. Dette er helt naturlig, fordi det tar tid før de nye fremgangsmåtene kan bli effektive. Derfor er det viktig at du ikke taper motet og sier: "Gamlemåten var bedre, med dette nye går det jo bare enda dårligere. Det er best jeg skifter tilbake til det jeg gjorde tidligere". Når du vet at nylæringen må føre til midlertidig platå og kanskje tilbakegang, klarer du kanskje å holde motet og motivasjonen oppe til du begynner å gjøre nye fremskritt.

Jeg nevnte at motivasjonen din kan svikte når fremgangen ikke er så lett å se, og at dette igjen kan føre til nedsatt innsats. I en videre forstand er innstillingen din til spillingen eller syngingen kanskje aller mest avgjørende for om du havner på et læringsplatå, og om du kommer deg ut av det. Betyr spillingen noe for deg?

**Mitt råd er:**

***Dersom du tror du har havnet på et læringsplatå, må du finne ut hva årsakene er: Er du ikke interessert og motivert? Har du for lite kunnskaper? Har du gale kunnskaper?***

# HVA GJØR DU NÅR MOTGANGEN KOMMER?

Når du havner på et læringsplatå er det naturlig at du føler motgang og tilkortkomning. Slike følelser kan dukke opp rett som det er. Læringen din er svært avhengig av hvordan du takler slike motgangssituasjoner, så vi må se litt på dette.

Fordi motgangsopplevelser er ubehagelige, ønsker vi å komme ut av dem. Men hvordan gjør vi det? En måte er selvsagt å forsøke å løse det problemet som har gitt deg motgang. Men ofte forsøker vi å løse problemet ved å gjenta og gjenta det samme som vi hele tiden har gjort, og håper at det plutselig skal gi resultater. I stedet bør du stoppe opp og analysere hva du gjør, og forsøke å finne hva som er galt. Først da kan du finne ut hva du bør gjøre med det.

Andre ganger trekker vi oss bort fra det som gir oss problemer. Dette skjer for eksempel dersom du legger til side et musikkstykke du ikke mestrer, og heller tar et som du tror du har bedre forutsetninger for å mestre.

Noen ganger har du kanskje også opplevd en motgangsfølelse som er så sterk at du blir helt oppgitt og utslått, og fristet til å stoppe med hele spillingen, slutte i korpset eller dra deg ut av koret.

Vi kan også reagere på motgang med sinne og aggresjon, mot oss selv og andre.

Motgangsopplevelser er ikke uten videre farlige for læringen vår. Men disse opplevelsene kan føre til at vi ikke ser på oss selv som så flinke og vellykkede som vi ønsker. For at vi skal utvikle oss og lære noe, må vi ha en viss tro på oss selv. Dersom motgangsopplevelsene bryter ned denne troen, går det ut over vår evne til å lære.

Den måten du reagerer på når du støter på motgang har mye å si både for den psykiske helsa di, og for læringsfremgangen. Men det er ingen reaksjonsmåte som uten videre kan sies å være den riktige. For når motgangsproblemene våre blir store, kan det ha mange årsaker, som ikke bare har med deg selv og evnene dine å gjøre. Det er derfor ikke riktig å si at noen reaksjonsformer er mer "sunne" og "riktige" enn andre.

Likevel må du være oppmerksom på om du stort sett reagerer bare på en måte overfor motgang, for da er det grunn til å stille spørsmål ved reaksjonsformen din. Har du f.eks. en tendens til å legge til side all musikk som yter motstand, og erstatte den med en annen, og lettere? Dersom dette overdrives, kan det være at du bør tenke gjennom hvorfor du reagerer slik. Blant annet hvilke forventninger du setter til deg selv, og hvilke forventninger medelever eller andre har til deg. For slike forventninger er med på å bestemme hva slags mål du setter deg, og hvor realistiske de er. Dermed er vi tilbake til et tema jeg har nevnt flere ganger: At du må stille deg mål. Det vi nå ser, er at målene må være realistiske, slik at du har en sjanse til å klare å innfri dem.

**Mitt råd er:**

***Tenk gjennom hvordan du reagerer på motgang, for å vurdere om du har fornuftige reaksjonsformer.***

# HVOR MYE SKAL DU ØVE?

Det er ett spørsmål mange stiller, og som jeg har ventet med helt til slutt: "Hvor mye skal jeg øve?"

Når du tenker deg om skjønner du sikkert at det ikke er mulig å svare generelt på dette. En musikant kan øve døgnet rundt uten å gjøre nevneverdig fremgang, dersom han øver uten hode, uten å varme opp musklene og musikken, uten å ta hensyn til helhet og deler osv. Mens en annen kan gjøre gode fremskritt med forholdsvis lite, men effektiv øving.

Dette betyr ikke at det er likegyldig hvor mye du øver. Dersom du vil ha fremgang på et så vanskelig felt som sang og spill, er du nødt til å legge ned mye tid i øvingen. Men øvetiden avhenger selvsagt både av om du er nybegynner eller viderekommen, og om hvor høye mål du setter deg. Og hva slags instrument du spiller, fordi instrumentene stiller forskjellige fysiske krav. Og dette har betydning for hvor lange spilleøkter du kan ta, og hvordan du sprer øvingen din. Men da må du huske at jo mer hodearbeid du legger inn i øvingen din, jo mindre vil fysisk utmattelse og trette muskler ha å si.

Hvor mye du skal øve er dessuten ikke et rent tidsspørsmål. Det har også å gjøre med om du opplever fremgang i øveøktene, i alle fall med noe av det du har øvd på. Da har du en fin start å se fram til på neste øveøkt. Faren med dette er at du ikke er fornøyd med det du gjør, og strekker øvingen langt ut over den tiden den er fruktbar, fordi du hele tiden håper at resultatet skal komme. Du må derfor også kunne bryte av øvingen midt i motgangen, og la problemene ligge til neste øveøkt. Å utvikle syng- og spilleferdighetene er tross alt en svært langvarig prosess.

**Rådet mitt er:**

***Øv effektivt den tiden du øver. Ut over det er det bare dine egne mål og begrensninger i miljøet ditt som bestemmer hvor mye du skal øve.***

## ØVING AV ØVING

Etter å ha lest dette heftet føler du deg kanskje litt motløs over din egen øving. Må du tenke på alt dette for at øvingen skal bli effektiv?

Til det vil jeg svare både "ja" og "nei". Svaret avhenger av hvilke mål du har satt deg for spillingen, og hvor mye tid du har. Dersom spillingen er et hyggelig tidsfordriv, kan du kanskje gi blaffen i mange av rådene, og øve akkurat slik det passer deg. Men dersom du vil ha litt mer ut av spillingen, og dersom du ønsker å utnytte øvetiden mest mulig effektivt, må du også bruke tid til å tenke gjennom hvordan du øver. At du må "øve deg i å øve" vil si at du må øve deg i å bli flinkere til å vurdere øvemethodene dine, og utvikle mange og varierte fremgangsmåter. Dersom du klarer dette, og er søkende og eksperimenterende, er jeg ikke i tvil om at du vil få raskere fremgang på instrumentet ditt. For øvemethoder er også noe som læres, og jo bedre du lærer dem, jo mer automatisk vil du kunne bruke dem.

For å nå fram til dette, kan du ha stor nytte av å føre en øvedagbok. Der skriver du hva du arbeider med, hvordan du har gått fram med øvingen, og hvordan du vurderer resultatet. Med grunnlag i dette kan du ta skikkelig underbygde beslutninger, og slipper å være avhengig av en feilbarlig hukommelse. Med denne øvedagboken som grunnlag kan du gjøre jevnlig oppsummeringer både av fremgangen i sangen eller spillingen, og i øvemethodene dine.

**Derfor blir det siste rådet mitt:**

***Øving må også læres. Derfor må du øve deg i å bli en flink utøver av øvingen.***



## 18 RÅD PÅ ETT BRETT

- \* Vær åpen overfor nye metoder og nye (for deg) måter å øve på. Men vær samtidig vurderende og prøvende, og forsøk deg fram.
- \* Du er din egen lærer når du øver, og du må både planlegge, gjennomføre og vurdere øvingen din.
- \* Legg realistiske planer for øvingen: Når du skal øve, og hva du skal bruke øvetiden til.
- \* Varm opp hodet ditt før du øver: Fall til ro og bli til stede i øvingen, rett konsentrasjonen din mot øveoppgaven, og få følelsene dine inn på et positivt spor.
- \* Utnytt fysisk oppvarming og finn ut hva slags oppvarmingsøvelser som passer både for instrumentet, deg selv og de spilleoppgavene du skal i gang med.
- \* Ta deg tid til å tenke gjennom hvordan du vil forme musikken, og de bevegelsene du vil bruke. Det er tid spart.
- \* Finn fram til hva som er fornuftige deler og helheter i musikken du øver på, og ha omtanke for hvordan du skal knytte deler sammen til en helhet.
- \* Tenk over om det er noe du har lært tidligere som kan utnyttes nå, og om det du lærer nå passer godt inn med noe du skal gjøre senere. Og så må du vurdere om de tekniske øvelsene du gjør har overføringsverdi til spillet eller syngingen din.
- \* Ta pauser fra spillingen for å memorere musikken og utførelsen.
- \* Husk på en fornuftig samling og spredning av øveøktene.
- \* Vurder det du gjør, ikke gjenta og gjenta noe uten at du vet hva du gjør.
- \* Utnytt overlæring og repetering på en planlagt måte.
- \* Ha omtanke både for nøyaktighet og hurtighet så tidlig som mulig når du øver på noe som skal spilles eller synges hurtig.
- \* Ikke stopp og korriger alle feil helt automatisk under øvingen, men finn fram til en fleksibel måte å rette feilene på.

- \* Dersom du tror du har havnet på et læringsplatå, må du finne ut hva årsakene er: Er du ikke interessert og motivert? Har du for lite kunnskaper? Har du gale kunnskaper?
- \* Tenk gjennom hvordan du reagerer på motgang, for å vurdere om du har fornuftige reaksjonsformer.
- \* Øv effektivt den tiden du øver. Ut over det er det bare dine egne mål og begrensninger i miljøet ditt som bestemmer hvor mye du skal øve.
- \* Øving må også læres. Derfor må du øve deg i å bli en flink utøver av øvingen.