

## Sjekkliste for innstudering

Av Robin Rolfhamre

07.11.2018

### *Uten instrument!*

1. «Sjekk menyen»: les fortegn, tonearter, taktarter, etc. gjennom hele stykket. Få et oversiktsblikk
2. Les tone for tone. Hva heter de (f.eks. a/la eller c/do/ut)? Hvilke akkorder er der (f.eks. am, bm7, G...) og er deres relasjon signifikant for stykket (f.eks. funksjons- eller trinnanalyse)?
3. Hvis du spiller kammermusikk: les de andre stemmene. Hva har du for funksjon sammenlignet med dem? Har du f.eks. tersen mens noen andre har grunntone eller kvint? Må du i så fall passe spesielt godt på intonasjon eller når du plukker tonen iht de andre?
4. Lag en utøvningsplan. Under ser du en liste. Gå igjennom stykket tone for tone og bestem deg for hvordan du skal bruke disse i stykket. Viktig: noter! Du kommer til å glemme det igjen når du skal spille. Fokuser på og lag en plan for et punkt ad gangen, ikke ta alt på samme gang.
  - a. Hoveddeler
  - b. Fraser og oppbygging
  - c. Antisipering og utsettelse
  - d. Tunge og lette slag
  - e. Kjærnetoner eller brushing
  - f. Hvis dobbles trenger: skal begge spilles eller skal bare den ene?
  - g. Tonedannelse (ponticello, tasto...)
  - h. Ting som trenger tid og ha noen form for tyngde (f.eks. brukne akkorder) eller ting som skal være lette og forbi-passerende (f.eks. opptakter og forslag)
  - i. Fingersetninger (som tar høyde for punktene ovenfor) og registerplassering
  - j. Ev. andre ting som du synes er viktig å planlegge
5. Nå har du en plan. Lær deg stykket! Fortsatt uten instrument: gå igjennom tone for tone først med noter og, når du etterhvert kan, også etter minne og visualiser hvilken finger du bruker hvor, hva tonen/akkorden heter, hvilket finger skal du bruke for å sette an tonen og med hvilken teknikk? Hvordan høres frasen ut? Dette trinnet er særdeles viktig fordi at det eneste fingrene/hendene/armene gjør er å utføre en beskjed som den får fra hjernen. Dette vil si at hvis hjernen (les hukommelsen/bevisstheten) ikke vet hvor *alle* fingrene skal til *enhver* tid så kan jo ikke hendene vite det heller og derfor spiller vi feil eller får hjerneteppe.

Har du gjort de ovenforstående tingene godt, riktig og nøye så kan du kanskje til og med spille stykket feilfritt og utenatt første gang du spiller stykket på instrumentet. Du kan det jo allerede!

### *Med instrument:*

6. Øv nøye, langsomt og riktig.
7. Hvis du ikke får til det du har skrevet inn i notene utfra trinnene ovenfor så er det bare en ting å gjøre. Øve og ikke gi opp. For meg eksisterer ikke gjør det senere eller «ja, det var passe greit.» Enten så kan du det eller så kan du det ikke. Kan du det ikke så øver du og lær deg det. Bruk din lærer for å se på ting som oppleves som utfordrende bare for å sikre at du har en god løsning og ikke drar på deg senskader, o.l.

8. Fokuser ikke bare på begynnelsen men også slutten. Kan du slutten godt så blir du mere avslappet jo nærmere slutten du kommer når du fremfør musikken.
9. Husk at øving ikke bare er å spille. Bruk visualiseringsteknikken daglig når du er andre steder enn i øverommet og gjør andre ting enn å spille.
10. VIKTIG: ALDRI, ALDRI SLURV. Hvis du øver fokusert eller bare skal vise en akkord til en kamerat i forbifarten så skal du uansett aldri slurve med teknikken eller det musikalske uttrykket. Hvorfor: hvis du slurver så lærer du kroppen at det finnes to modus (et slurv/nybegynneraktig og et bra/profesjonelt nivå) og kroppen vil derfor bli usikker på hva som er riktig til hvilken tid og plutselig spiller vi feil i en viktig konsert. Hvis du aldri slurver så lærer du kroppen at det bare finnes et modus og du lærer mye fortore og får ting inn i ryggen sånn at det blir færre ting å tenke på. På dette vis blir du fortore flink og kan bruke mere tid til å musisere.
11. Spill for folk og bli vant med det. Spill i forskjellige situasjoner. Går det skeis så analyserer du hvorfor du tror det skjedde (hvor var tankene? Ble du forstyrret? Rakk ikke fingrene frem i tide eller var strekket for langt). Når du har en ide om hva som skjedde helt konkret så legger du opp en plan for hvordan du skal lærere deg riktig og øver bevist på dette.
12. Ikke stress for mye med å øve samme dag som du skal spille. Det du ikke kan da kan du sannsynligvis ikke på konserten heller. Legg heller opp til et godt løp på forhånd der du jobber bra over tid.
13. Skriv gjerne en øvedagbok. Noter hva du spilte og hvor lenge du spilte. Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hva trenger du å fokusere spesielt på neste gang du øver? Hvordan var opplevelsen sånn rent generelt? Ros deg selv på det som gikk bra og noter deg neutralt det som må utbedres.
14. Dette er også viktig: Ikke grav deg ned på ting som ikke gå bra, men vær konkret og forhold deg neutralt til dem. «ja, nå skjedde dette. Hva skjedde? Hvordan løser jeg det konkret (mentalt eller fysisk, f.eks.)? Ok, nå gjør jeg jobben sånn at det utbedrer seg. Yoda: «Do or do not. There is no «try». Gjør øvningsøkten til noe positivt og konstruktivt.
15. Når du føler deg trygg på stykket og begynner å ha det inne så kan du eksperimentere/leke deg/improvisere ved å spille det samme i et annet register, legge til ornament (enten fordi det passer spillestilen eller som en rent pedagogisk øvelse), finne på egne kadanser (i stedet for å ende i f.eks. en notert plagal kadens kan du endre til en annen kadens). Dette er god trening av flere grunner.
  - a. Bli mere fleksibel og få et utvidet vokabular
  - b. Ha et vokabular klart til å redde situasjonen skulle du få hjerneteppe midt i en fremføring
  - c. Praktisert musikkteori
  - d. Bedre stilkunnskaper. Hvis du f.eks. lager noe eget som en variasjon og det plutselig høres stilmessig feil ut så kan du analysere og finne ut av hvorfor og hva du kunne ha gjort annerledes. Plutselig har du en dypere forståelse for hvordan de ulike genrene og stilene er bygget opp stein for stein.

Dette, vil jeg hevde, gjelder ikke bare klassisk musikk men all musikkutøving, inkl. folkemusikk, populærmusikk, rokk, country, EDM. etc. Selv om genren og ideologien endres seg er kroppen som skal utføre musikken fortsatt den samme og den trenger hjelp til å lære og huske. Det er ikke lett å gjøre en god figur når en ikke vet hvor en er så gi kroppen en god plan og en tydelig instruks. Prøv selv å snurre rundt fort 20 ganger for å deretter gå på en helt rett linje. Vær grei med innstuderingsprosessen ;)