



UiT Norges arktiske universitet

Det kunstfaglige fakultet

Rytmetrening i kor

En kvalitativ studie av koristers opplevelse av understrømstrening i kor

Liv Astrid Dahl

Masteroppgave i Hørelære med didaktikk og praksis, MUS 3902. November 2019

Sammendrag

Denne studien har hatt som mål å undersøke hvordan korister opplever kroppslig understrømstrening i kor og hvilken nytte korister og dirigent mener slik trening kan ha. Studien har blitt gjennomført i et blandetkor med 26 sangere. Dataene har blitt utviklet gjennom et fokusgruppeintervju med fire korister og et eget intervju med dirigenten. Samtlige korister har også besvart et spørreskjema som hadde som hensikt å innhente informasjon om i hvilken grad understrømstreningen hadde effekt. Fokusgruppeintervjuet og intervjuet med dirigenten handlet om koristenes opplevelse av understrømstreningen og om hvordan de tenker understrømstreningen kan ha effekt over tid.

Funnene i denne studien viser at understrømstreningen i koret ble positivt mottatt og fungerte godt. Dette kan ha sammenheng med at koristene følte seg trygge og mestret øvelsene. For å fremme trygghet og mestring var det viktig for koristene at instruksene var gode og at aktivitetene var tilpasset nivået i koret. Funnene viser også at koristene likte understrømstreningen og syntes den var nyttig. Koristene opplevde at de ble mer bevisstgjort rytmiske aspekter i musikk og fokuserte mer på det etter treningen. Understrømstreningen kan tenkes å fremme koristenes pulsfølelse og kroppslige musikalske bevissthet. Mange syntes også at presisjonen i koret økte. Samtidig viste andre tilbakemeldinger at fokuset på det rytmiske gjorde at andre elementer, som frasering, dynamikk og intonasjon ble nedprioritert i arbeidet med å integrere understrømmen i sangen etter understrømstreningen. Videre fremhever studien at automatisering av disse understrømsaktivitetene vil kunne gi et verktøy for koristene, som over tid kan heve nivået på det rytmiske arbeidet i koret. Dette kan i neste rekke frigjøre energi til å perfektionere andre deler av musikken, som klang, intonasjon og frasering. For å oppnå dette må det vies tid til å gjøre slike aktiviteter på korøvelsene, med jevnlig og konkret arbeid i musikken koret synger.

Takk

Å skrive denne masteroppgaven har vært en lang og lærerik prosess. Og selv om selve oppgaveteksten er et resultat av mitt selvstendige arbeid, er det mange som har stått bak meg i arbeidet med denne masteroppgaven. Jeg vil først og fremst rette en takk til koret og dirigenten som har åpnet opp korøvelsen og gitt av sin tid for å være med i denne studien. Uten dere hadde ikke denne oppgaven vært det den er. Jeg vil også takke Gro Shetelig som har gitt meg inspirasjon til å jobbe med understrøm. Du har utviklet meg som musiker og er et forbilde som gehørpedagog. Takk også til min fantastiske veileder Hilde Blix for konkrete og nyttige tips, ros og rettelser. Dine tilbakemeldinger kan jeg alltid stole på! Takk til Øystein Lysne for hjelp med den grafiske fremstillingen av besvarelsene i spørreskjemaet. Og takk til Kristin Hovde for korrekturlesing. Takk også til alle som har heiet på meg i innspurten. Det har gitt stor motivasjon. Til slutt vil jeg rette en generell takk til alle tilfeldig forbipasserende som har vært nysgjerrig på hva jeg skriver om, og som har gitt gode bidrag, kanskje uten selv å være klar over det.

Innholdsfortegnelse

Innledning	1
Bakgrunn	1
Hvem er studien interessant for?	2
Formål med studien	2
Forskningsspørsmål	2
Teoretisk bakgrunn	3
Understrøm og understrømstrening	3
Kropp og bevegelse	5
Kropp og understrøm i gehørfaget	5
Læring i kor	7
Relevant tidligere forskning	9
Korlitteratur	12
Forskningsmetode	15
En kvalitativ studie	15
Utvalg	16
Utvikling av data	17
Intervju	17
Spørreskjema	18
Transkripsjon	19
Analyse	19
Reliabilitet og validitet	20
Min forskerrolle	20
Reliabilitet	21
Validitet	22
Understrømstreningen	23

Funn	27
Koristenes opplevelse	28
Opplevelse av trivsel	28
Opplevelse av mestring	29
Opplevelse av instruksjonen	31
Opplevelse av kjent og ukjent	31
Opplevelse av kroppsbruk	32
Opplevelse av egen innsats	34
Opplevelse av påvirkning	34
Understrømstreningens nytte	35
Pulsfølelse	36
Kroppslig bevissthet	37
Positiv bevisstgjøring	38
Rytmask presisjon	39
Negativt fokusskifte	40
Fremdrift og flow	41
Energifrigjøring	42
Generell forbedring	43
Hvordan kan understrømstrening gjøres nyttig?	45
«Normal is good enough»	45
Tidsbruk	46
Understrøm som verktøy	48
Oppsummering og diskusjon	49
Metodiske konsekvenser	53
Veien videre	54
Litteraturliste	56
Vedlegg	60

Innledning

Bakgrunn

Har du noen gang åpnet en bok om kordireksjon eller korarbeid og tenkt over hvilke kapitteloverskrifter du finner? Det har jeg. Og jeg finner ofte kapitler om sangteknikk, intonasjon, uttale, konsentrasjon og improvisasjon, men veldig sjelden noe som omhandler rytmisk trening. Jeg er utdannet kordirigent fra Norges Musikkhøgskole og har de siste årene jobbet som det. Da jeg gikk Kandidatstudiet i kordirigering på Norges Musikkhøgskole var noe av undervisningen rettet mot ulikhetene ved kordirigering og orkesterdirigering.

I en artikkel stod det:

Jämför vi fakturen i en traditionell homofon körkomposition (t.ex. körsång av Brahms) med en lika traditionell orkesterkomposition (t.ex. en symfonisats av Beethoven) så finner vi ganska snart att det i orkestersatsen finns en motorik i vissa stämmor som driver rörelsen framåt medan det i den homofona körsatsen ofta saknas en sådan. Här har vi en viktig skillnad som påverkar gestiken. Kördirigenten får ofta jobba för att hålla igång rörelsen och riktningen i högre grad än orkesterdirigenten som har lättare att forma gestalter ovanpå en inbyggd motorik i kompositionerna (Andersson 2013:216).

Da jeg leste dette ble jeg irritert av tanken på at jeg som kordirigent må bruke mye av fokuset på å holde takten, mens en orkesterdirigent står friere til å forme musikken. For selv om Anderssons utsagn tar utgangspunkt i at forskjellene først og fremst ligger i besetning og komposisjonstekniske faktorer, må jeg innrømme at jeg har erfart at korsangere ofte har dårlig rytmefølelse. Etter at frustrasjonen hadde lagt seg ble jeg ivrig på å ta med meg gnisten inn i mitt eget arbeid med kor. Jeg inkluderte derfor rytmisk trening i kormetodikken min. Noen ganger som en bevisst trening på noe helt konkret i et notebilde, og andre ganger som en mer generell utvikling av puls- og rytmefølelse. At slik trening skulle heve det rytmiske nivået hos korsangerne, var ikke overraskende for meg. Men jeg oppdaget i tillegg at dette arbeidet hadde effekt på flere musikalske og tekniske parametre, inkludert klang, pust, intonasjon og musikalsk frasering. Dette fikk jeg lyst til å undersøke nærmere, og det ble derfor temaet for denne masteroppgaven.

Hvem er studien interessant for?

Studien er i hovedsak interessant for kordirigenter, men kan også være interessant for korsangere, samt andre som opptrer i eller leder musikalske grupper. Selv om denne studiens undersøkelser foregår i kor, vil den kunne ha overføringsverdi til for eksempel vokalgrupper, kammergrupper og solister. Gehørpedagoger kan også ha nytte av den i sin undervisning, og i videre forskning om rytmetrening.

Formål med studien

Formålet med denne studien var for det første å få et innblikk i hvordan understrømstrening i kor kan være nyttig. Min erfaring er at understrømstrening har en positiv effekt på korsangen, og at det er et behov for slik trening. For det andre var formålet generelt å rette et fokus mot rytmisk trening i kor. Den tradisjonelle kormetodikken i Norge har etter min mening nedprioritert viktigheten av rytmisk oppvarming og rytmemetodikk. Min drøm er at dirigenter, sangere og kororganisasjoner kan ta med seg dette fokuset inn i kormetodikk-satsing, og med tiden heve den rytmiske kompetansen hos korsangere.

Forskningsspørsmål

Ideelt sett skulle jeg gjerne gjennomført en studie som kunne undersøke den reelle effekten av det jeg har valgt å kalle understrømstrening. Men fordi dette ville vært en svært omfattende og tidkrevende prosess, valgte jeg å vinkle denne studien mot koristenes opplevelse av understrømstretningen. Forskningsspørsmålet mitt er:

Hvordan opplever korister kroppslig understrømstrening i kor, og hvilken nytte ser korister og dirigent av slik trening?

Med dette forskningsspørsmålet ønsker jeg å undersøke hvordan koristene opplever understrømstrening, og få et innblikk i hva de og dirigenten tenker det kan være nyttig for.

Teoretisk bakgrunn

I dette kapitlet vil jeg presentere og avgrense begrepene benyttet i studiens forskningsspørsmål. Først vil jeg gå nærmere inn på temaet som danner grunnlaget for denne studien, nemlig *understrøm* og *understrømstrening*. Deretter vil jeg komme med ulike perspektiver på hvorfor jeg har valgt å fokusere på det kroppslige aspektet ved musikkutøvelse, før jeg setter studiens tematikk i sammenheng med gehørfaget.

I andre halvdel av kapitlet vil jeg rette fokus mot teorier om det å lære i kor, før jeg presenterer relevant tidligere forskning og litteratur skrevet om rytmemetodikk for kor.

Understrøm og understrømstrening

Begrepet *understrøm* ble introdusert for meg av Gro Shetelig¹. Hun bruker ordet *understrøm* om den rytmiske underdelingen i musikken; en jevn strøm av likeverdige rytmiske impulser som tar utgangspunkt i den minste noteverdier i musikken. Shetelig beskriver *understrøm* i boken sin *Hører du?-1* slik:

Forestill deg at det flyter en jevn og uavbrutt understrøm sammen med rytmen i musikken. Den kan være lik gjennom hele stykket, andre ganger varierer den underveis. Selv om melodirytmen veksler mellom lange og korte toner eller er fylt av pauser, vil understrømmen være i kontinuerlig drift framover og «fylle» de lange tonene med en jevn strøm som skaper framdrift og bevegelse i musikken (Kruse 2006:10).

Sheteligs bruk av begrepet *understrøm* skiller seg fra det mer brukte begrepet *underdeling* ved at *understrøms*begrepet i tillegg til de rytmiske impulsene inneholder en energistrøm. Hun bruker ofte et bilde av havbølger for å forklare denne energien. Havet har en kontinuerlig energi, med masse kraft i hver bølge som driver mot land. Idet én brenning har brutt, er den nestes fremdrift i gang. Dette kan ses på som en metafor på musikkens energi inn mot eneren i takten².

¹ Tidligere Gro Shetelig Kruse. Dosent i gehør ved UiT–Norges arktiske universitet, Musikkonservatoriet, tidligere Norges Musikkhøgskole.

² Fortalt etter egen hukommelse etter undervisning og veiledning av Gro Shetelig.

Understrømmen varierer i samsvar med musikkens tempo og metrikk. Noen ganger er impulsene identisk med grunnpulsen, men i mange tilfeller er understrømmen lik underdelinger av pulsslagen. Vi skiller i hovedsak mellom todelt og tredelt underdeling av grunnpulsen (Kruse 2000:30). Denne studien inkluderer i hovedsak den todelte understrømmen³.



Figur 1. Et eksempel på sekstendelsunderstrøm.



Figur 2. Et eksempel på åttedelsunderstrøm.

Shetelig bruker understrøm som et verktøy for å trene opp den rytmiske evnen. Hun legger vekt på at understrømmen har større potensiale i å holde fremdriften og energien oppe i musikken enn grunnpulsen har (Kruse 2006:10). Målet er å hverken øke eller miste tempo, og å få kontroll på rytmen som skal utføres. I musikk med lavt tempo kan det være langt mellom pulsslagen, og det er lett å miste oversikt over tempo. Det er også en fare for at man endrer tempo ved dynamiske skifter (ibid.:11). I begge tilfeller vil fokus på understrømmen kunne skape større kontroll. Understrømmen kan også vitalisere musikken og gjøre det enklere å frasere (Blix & Bergby 2007:96).

I teksten benytter jeg to ulike varianter av ordet understrøm; *understrømsaktiviteter* og *understrømstrening*. Sistnevnte henspiller på den rytmiske treningsøkten jeg gjennomførte

³ Firedelt understrøm går inn under kategorien todelt.

med koret i studien og er derfor den definisjonen jeg bruker i forskningsspørsmålet. Ordet understrømsaktiviteter bruker jeg om selve innholdet i understrømstreningen, det vil si de konkrete øvelsene. Alle understrømsaktivitetene⁴ i denne studien er basert på øvelser som Gro Shetelig presenterer i sine bøker *Hører du?* (Kruse 2000) og *Hører du?-1* (Kruse 2006).

Kropp og bevegelse

Som det kommer frem av forskningsspørsmålet, er denne studiens understrømstrening i stor grad basert på kroppslige bevegelser. Det er mange grunner til at jeg har valgt å sette fokus på dette området. For det første er tradisjonell⁵ rytmetrening i kor ofte løsrevet fra fysiske bevegelser. Dette til tross for at forskning viser at bevegelse kan være like viktig som auditiv stimulering i utviklingen av rytmisk kompetanse (London 2012:56). For det andre innehar kroppen naturlige rytmiske mønstre, som det er enkelt å benytte seg av. Den vanlige gange har en naturlig inndeling av like tidsintervaller, og kan eksempelvis stå som en modell for musikkens jevne takt (Dalcroze 1997:48). Forskning viser også at musikk har en sterk evne til å skape kroppslig bevegelse, eller forestilling om bevegelse (Dalcroze 1997, Godøy og Leman 2010). Man kan f.eks. ved å se andre bevege seg til musikk, kjenne sin egen kropp mobilisere for bevegelse, selv om man står helt stille (London 2012:59). Fysiske øvelser kan i tillegg skape en større aktivitet og interaksjon mellom korsangerne. Ifølge Wis' (1993) forskning kan øvelser med kroppslige bevegelser invitere til en mer aktiv deltakelse hos koristene, og bidra til læring.

I denne studien er *kroppslig bevegelse* avgrenset til bevegelser som omhandler gange, vektoverføring og klapping. Det finnes mange typer bevegelse, og det må presiseres at studien ikke inkluderer bevegelse i form av koreografi.

Kropp og understrøm i gehørfaget

Tradisjonelt sett har gehørundervisning i Norden lagt stor vekt på rytmenotasjon og rytmelesing (Blix & Bergby 2007:94), og har i varierende grad inkludert kroppslig metodikk. En av dem som nevner bruk av kroppslig bevegelse i trening av rytme, er Anne Kathrine

⁴ Se metodekapitlet for en nøye fremstilling av understrømsaktivitetene og understrømstreningen.

⁵ Mitt inntrykk er at rytme tradisjonelt innstudies ved imitasjonsprinsippet. Dirigenten sier eller klapper rytmen og korsangerne hermer.

Bergby i boken *Øre for musikk. Om å undervise i hørelære* (Blix & Bergby 2007). Hun bruker uttrykket *å ha rytmen «i blodet»* (ibid.:94). Bergby sier at man ikke kommer utenom å bruke hele kroppen når man skal trene på rytme (ibid.:97), men at tilvenningen tar noe tid. Først når de kroppslige rytmiske bevegelsene blir en naturlig del av ens musikalitet, kan man rette fokus mot de egentlige rytmiske utfordringene (ibid.:98). Hun presiserer at mange arbeidsmetoder i gehørfaget kan virke forvirrende og kompliserende i starten (loc.cit.), noe jeg tenker kan være grunnen til at mange dirigenter kvier seg for å ta i bruk slike metoder i kor.

Emile Jaques-Dalcroze er antageligvis den musikkpedagogen som er mest kjent for sin helhetlige, kroppslige musikkpedagogikk. Hans metodikk har vært en inspirasjonskilde for meg som kordirigent og gehørpedagog, likeså i tilknytning til denne studien. I likhet med Bergby sier Dalcroze at ved å trene puls og rytme med kroppslige bevegelser vil rytmen integreres i kroppen som et muskulært minne (Dalcroze 1997:68). Ifølge Eva Wedin, som underviser i faget *rytmikk*⁶ ved Kungliga Musikhögskolan i Stockholm, er tanken at man får en dypere forståelse for det man lærer når man får hjelp av den kroppslige hukommelsen (Wedin 2011:11).

I masterstudien *Gester og gehør* (2018) har Ragnhild Briseid intervjuet gehørpedagogene Eva Wedin og Inge Marstal, som begge har lang erfaring i faget, og de uttrykker at kroppslige gester brukes for lite i undervisning generelt og gehørundervisning spesielt. Wedin sier:

Bevegelse brukes ikke i tradisjonell gehørundervisning. Dessverre. Hadde man gjort det, hadde man blitt mer effektiv i sin undervisning og sin læring (Briseid 2018:36).

På spørsmål om hennes erfaring med bruken av kroppslige gester i fagmiljøet, svarer Marstal:

I generell musikkundervisning meget positivt. I hørelære-fagmiljøet mere blandet. Noen bruker bevegelse i innlæringen, mens andre (de fleste) kunne ikke drømme om det (Briseid 2018:37).

⁶ Faget som baserer seg på Dalcroze sin pedagogikk kalles *rytmikk*.

Min antagelse er at det samme gjelder i kor. Et betimelig spørsmål i denne sammenheng er hvorvidt man skal bruke kroppslige bevegelser i en øvingssituasjon, hvis man normalt ikke beveger seg når man synger konsert. Ifølge Dalcrozes oppfatning om muskulært minne, vil kroppslig bevegelse på korøvelse etterlate seg avtrykk som klinger som et ekko i kroppen når den står stille på konsert (Dalcroze 1997:68).

I norsk læreboklitteratur er Gro Shetelig en av få gehørpedagoger som har konkrete øvelser knyttet til understrøm i sin metodikk. Som nevnt tidligere har jeg hentet begrepet understrøm fra henne. Anne Kathrine Bergby bruker også dette begrepet, og skriver at understrømmen kan *få lange toner til å «leve», gjøre det enklere å frasere, holde jevnt tempo, gjøre kontrollerte accelerandi eller ritardandi og spille presist* (Blix & Bergby 2007:96). Jeg har ikke funnet konkrete eksempler på øvelser knyttet til understrøm utover Shetelig sine bøker, og andre gehørpedagoger som bruker dette begrepet er meg ikke bekjent. Det må likevel presiseres at understrøm og underdeling på mange måter er to sider av samme sak, og at det finnes tradisjoner for å trene på underdeling. Her kan Takadimi-systemet⁷ nevnes, som er et helhetlig rytme-system med ulike stavelser på hver rytmefigur. Navnet på systemet er hentet fra impulsene som utgjør underdelingene i grunnpulsen: «ta-ka-di-mi». I likhet med dette systemet bruker også jeg fire stavelser på sekstendelsunderstrøm, men jeg benytter stavelsene «ta-ka-ta-ka». Det finnes også tradisjoner for dette rytmiske fokuset i afrikansk rytmespråk og indisk tabla.

Læring i kor

Et kor består av mange ulike mennesker, som alle lærer på forskjellige måter. For det første har koristene ulike erfaringer og evner. For det andre er de grunnleggende forskjellige mennesketyper som har ulike måter å tilegne seg kunnskap på. Jurström har med sin studie *Sång i samspel – läring i kör* (2001) utviklet begreper om fire ulike læringsstiler i kor; den visuelle, den kinestetiske, den auditive og den emosjonelle. Som det fremgår av hennes inndeling, har koristene ulike tilnærminger når det gjelder å tilegne seg kunnskap og erfaring. Der noen lærer best med å se på en note, lærer andre best med å lære sangen på gehør. Likeså lærer noen best med å *gjøre*, andre med å *føle*. Den foreliggende studien har en kinestetisk tilnærming til læring. Ifølge Jurström innebærer den kinestetiske stilen at læring i kor skjer

⁷ <https://pdfs.semanticscholar.org/29ed/530117774455041237929412ce5cc3e2826a.pdf>, sett 24.10.19

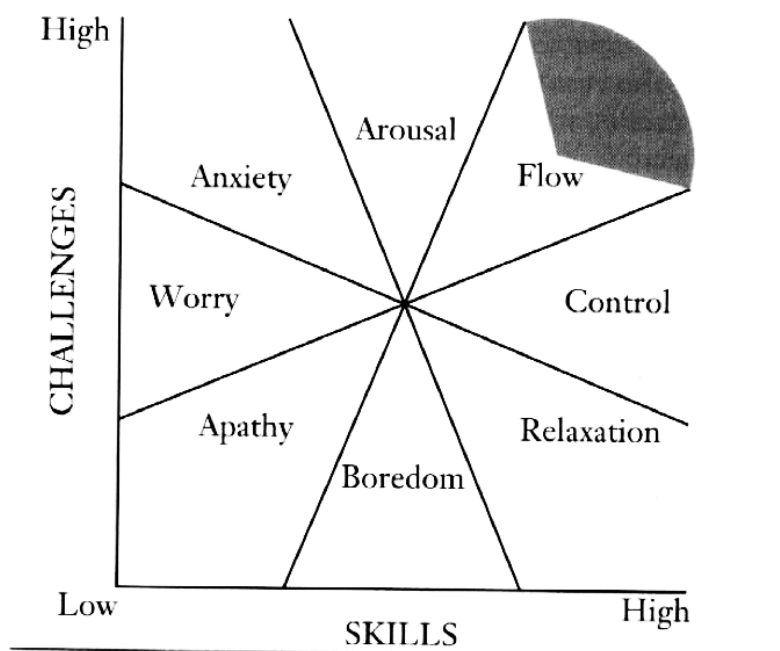
ved å bruke kroppen som et redskap til å erfare musikk, samt gjennom å imitere andres kroppslige uttrykk.

Fordi koristene i denne studiens forskningskor er voksne mennesker, er det relevant å trekke inn teorier rundt læring hos voksne. På samme måte som pedagogikk⁸ brukes om læren om å undervise barn, er *andragogikk*⁹ en betegnelse på læring hos voksne. Malcom Knowles (1980) introduserte dette andragogikk-begrepet, og har hatt stor påvirkning på feltet om den såkalte *voksenpedagogikken*. Jeg vil trekke frem tre av punktene Knowles antar er relevante når voksne står i en lærings situasjon; *readiness to learn, orientation to learning, motivation to learn* (Knowles 1980:51-54). Ifølge Knowles' teori henger motivasjon for læring sammen med et behov for å lære. Dette kan for en korsanger utspille seg som et ønske om å bli bedre på rytme, etterfulgt av motivasjon for å gjøre en konkret rytmisk øvelse. I tillegg til motivasjon og behov for læring må den som skal lære noe nytt, se nytten av det man tilegner seg, samt føle at læringen kan anvendes umiddelbart. En voksen korist må derfor, ifølge Knowles' teori, få en rask tilbakemelding om at øvelsene gir en positiv utvikling, for eksempel gjennom feedback fra dirigenten eller at vedkommende selv erkjenner at den rytmiske kompetansen utvikles. I den forbindelse vil jeg poengtere at jeg i denne studien ikke har gjort det tydelig for koristene *hvorfor* vi gjør den kroppslige understrømstreeningen. Det er derfor interessant å se koristenes opplevelse av understrømstreeningen i lys av Knowles' teori.

Noe annet som er viktig for læring er *mestring*. Den ungarsk-amerikanske psykologen Csikszentmihályis flow-teori (1997) peker på en tilstand som er i perfekt balanse mellom utfordring og mestring. Å være i *flow* beskriver en tilstand hvor en persons følelser, vilje og tanke er fullstendig involvert i å klare en utfordring som er akkurat mulig å få til (Csikszentmihályi 1997:29). Tilstanden forekommer som regel i tilknytning til en persons favorittaktivitet og etterfølges ofte av en lykkefølelse eller en følelse av rus. En typisk flow-aktivitet har et klart mål, gir raske og tydelige tilbakemeldinger og har et balansert forhold mellom ferdigheter og vanskelighetsnivå (ibid.:30). Det sistnevnte kriteriet krever en hårfin balanse, for hvis utfordringene er for store, kan det føre til nervøsitet og angst (loc.cit).

⁸ Ordet *ped* kommer av gresk og betyr *gutt*. <https://snl.no/ped->, sett 29.10.19.

⁹ Ordet *andros/aner* kommer av gresk og betyr *mann*. <https://snl.no/andro->, sett 29.10.19.



Figur 3. Forholdet mellom utfordringer og ferdigheter i flow-teori (Csikszentmihalyis 1997:31).

Balsnes (2009) påpeker at en god balanse mellom utfordring og ferdigheter kan være vanskelig å imøtekomme i kor, siden nivået på de ulike korsangerne kan variere. Et vanskelighetsnivå som gir flow og positive følelser hos noen, kan skape angst hos en annen, eller kjedsomhet hos en tredje (Balsnes 2009:160). I funnkapitlet vil det fremkomme at følelsen av mestring og flow har vært sentralt for opplevelsen til koristene i denne studien.

Relevant tidligere forskning

Av tidligere forskning er det relevant å trekke frem studier som er gjort i kor; studier gjort på rytmetrening, studier om kroppslig bevegelse og studier som har intervju som metode. Jeg har ingen intensjon om å gi en fullstendig oversikt over korforskning som er gjort tidligere, men presenterer her forskning som enten bygger opp under min studie og dens tematikk, eller som har vært til inspirasjon for min forskning.

Mye av korforskningen tilgjengelig på engelsk er gjennomført i USA, og er ofte lite relevant for norske amatørkor (Balsnes 2009:26), blant annet fordi den som regel er gjort på kor tilknyttet *high schools*, og korenes situasjon, repertoar, øvingshyppighet, størrelse o.l. skiller

seg derfor fra korene her i Norge. Jeg skal likevel trekke frem noen funn gjort i studien *The Effect of Subdivision Activity on Rhythmic Performance Skills in High School Mixed Choirs* (Major 1982). Som tittelen sier undersøker denne studien hvilken effekt underdelingstrening har på korsangernes rytmiske prestasjoner. Tre highschool-kor var med i eksperimentet, og alle korene fikk ulik behandling¹⁰ i en ti-ukers periode. Det ene korets behandling kan sammenlignes med den tradisjonelle imitasjons-metodikken. Fire minutter, fem dager i uken trente koret på rytme ved at dirigenten, etter å ha etablert en puls, fremførte en rytme som korsangerne hermet (Major 1982:37). Det andre koret hadde tilsvarende mengde rytmetrening med fokus på underdelingene i rytmen. I tillegg til det forenevnte sang eller klappet dirigenten underdelingene mens sangerne sang rytmen, og motsatt (loc.cit.). Det tredje koret, kontrollgruppen, hadde ingen form for rytmisk trening utover det som er vanlig på korøvelser (ibid:38). Etter endt ti-ukers periode hadde alle tre korene en posttest som testet korsangernes *rhythmic accuracy, maintenance of a steady pulse and maintenance of a true pulse*¹¹ (loc.cit.). Resultatet av studien indikerer tydelige forskjeller på de tre korene, og koret som hadde fått underdelingstrening skilte seg ut som best. Dette gjaldt både hurtig og langsomt tempo. Funnene viste også at studentene som viste god rytmisk forståelse brukte automatisk en analytisk underdelingsprosess, selv om de ikke hadde blitt instruert til det. Dette kom fram gjennom intervju i etterkant av posttesten (ibid.:41). Det er interessant å trekke frem at man ikke kunne forutse rytmisk kompetanse ut fra mengde kortrening (ibid.:46).

Den nevnte studiens tematikk ligger nært opp til den foreliggende studien, men skiller seg fra min tilnærming til koristenes opplevelse av den rytmiske treningen. I studien *High School Students' Attitudes and Perceptions Regarding Movement in the Choral Rehearsal* har Kathryn Briggs (2011) undersøkt hvordan korister opplever kroppslige bevegelser på korøvelser. Gjennom et spørreskjema har 139 korister formidlet sine holdninger og oppfatning om *understanding of movement exercises in the choral rehearsal, perceptions of individual musical improvement as a result of movement exercises, perceptions of the ensemble's overall musical improvement as a result of movement exercises, and the enjoyment of movement exercises* (Briggs 2011:30). Resultatene av spørreundersøkelsen viste at korsangerne hadde svært positive holdninger til bruken av bevegelser på korøvelse, fordi de

¹⁰ Studien bruker ordene *subdivision treatments* og *imitation treatments* om behandlingene (Major 1982:31)

¹¹ *True pulse* betyr i denne sammenhengen at korsangerne holdt en puls som ble etablert av en ytre, visuell kilde.

oppfatter at det forbedret korsangerne både individuelt og som kor. Briggs fant fem faktorer som spilte inn på at kroppslige bevegelser skulle oppleves positivt (ibid.:35):

- (1) singers' understanding of the musical and educational value of the exercise
- (2) the conductor's preparation for, pedagogical understanding, and comfort level with movement exercises
- (3) singers' comfort level with and trust in their conductor
- (4) regularity of the use of movement in rehearsals
- (5) overall participation by others in the ensemble

I likhet med min studie er det koristenes egne opplevelser og oppfatninger som står i sentrum her. Spørsmålene Briggs stilte seg selv i forkant av denne studien, samt punktene nevnt over har inspirert mitt analysearbeid.

Lena Ekman Frisk (2018) har i sin masterstudie undersøkt hvordan fire korledere lærer bort musikk på gehør til korsangerne sine. Gjennom fire intervjuer, videoobservasjoner av korøvelser og samtale omkring disse opptakene har Frisk kommet frem til ti ulike metodiske betraktninger. Disse metodene handler blant annet om hvordan korlederne presenterer musikken, hva de starter å jobbe med, hvordan de innstuderer, hvilken progresjon de har, hvilke hjelpemidler de bruker, hvordan de korrigerer, hvordan de hjelper koristene til å memorere og hvordan de holder alle koristene aktive under hele øvelsen. For meg er det interessant å løfte frem Frisks funn om hvordan korlederne påvirker korsangerne sine. Frisk skriver at korlederne syntes dette spørsmålet var vanskelig å svare på, noe Frisk påpeker kan bety at de ikke liker tanken på at de faktisk påvirker korsangerne sine. Korlederne kom etter litt betenkningstid frem til noen svar, som Frisk har organisert i fem punkter; *Koret skal føle seg bedre*, som handler om at korøvelsen skal være et sted hvor koristene skal bli positivt påvirket av å synge sammen; *Koret skal bli selvstendig*, som handler om at koristene skal samarbeide og bli mindre avhengig av dirigenten; *Korsangerne skal ville lære*, som korlederne mener avhenger av relasjonen og tilliten til korlederen; *Korsangernes selvtillit skal styrkes*, som avhenger av at alle føler seg viktig og bidrar i koret; *Korlederen skal skape en stemning*, enten i korøvelsen eller i musikken (Frisk 2018:54-57). Frisk sine funn forteller her hvordan korsangerne blir påvirket sett fra korledernes side. Frisk skriver også at korledernes

hovedmål synes å være at musikken skal presenteres på konsert, men at disse overnevnte punktene også er viktig (Frisk 2018:60).

Av studier gjort i Norge vil jeg nevne Anne Balsnes sin doktoravhandling *Å lære i kor. Belcanto som praksisfellesskap* (2009), som en helhetlig studie gjort i kor. Denne studien har vært nyttig for meg med tanke på å få et overblikk over tidligere korforskning og et innblikk i teorier omkring læring i kor. Det samme har Birger André Nilsen sin studie *Notelesingsundervisning integrert i amatørkorprøver* (2014). Hans studie er relevant fordi han i likhet med meg knytter gehørfaget til korverdenen, og har fokus på at gehørmetodikken kan integreres i korøvelsen.

Korlitteratur

Det finnes mye litteratur på hvordan man driver et kor og hvordan man blir en god dirigent. Lite av dette kan karakteriseres som forskning (Balsnes 2009:25). Det er likevel interessant å se den foreliggende studien i sammenheng med eksisterende litteratur om kormetodikk. Årsaken til dette er at denne masteroppgaven er basert på et ønske om et større rytmisk fokus i korundervisning, da også i metodikk-litteraturen.

Fra den lange listen med bøker skrevet om og for kor skal jeg trekke frem fem stykker. Bøkene er skrevet av enten kordirigenter eller gehørpedagoger, og er beregnet på andre dirigenter og/eller korsangere. I fremstillingen her fokuserer jeg på den delen av litteraturen som omhandler rytme, med hovedfokus på rytmemetodikk.

Jeg har sett nærmere på Inger Elise Reitan¹² sin bok *Finn tonen – hold takten. Lærebok i melodilesning og musikkteori for korsangere* (1998). Boken er beregnet på korsangere som ønsker å utvikle sine notekunnskaper, og dens innhold skal kunne innpasses som en del av korøvelsen (Reitan 1998:3). Bokens hovedoverskrift indikerer et todelt fokus mellom tonalitet og rytme (*Finn tonen – hold takten*), mens undertittelen (*Lærebok i melodilesning og musikkteori for korsangere*) legger hovedfokus på melodilesning og teori. Allerede i språket kan vi her se tendenser til en nedprioritering av rytmemetodikken. Når man åpner boken ser man likevel at boken har flere kapitler som omhandler rytme, men den er teoretisk basert og treningstipsene bærer preg av «bank takten og les rytmen». Reitan nevner hjerteslagene våre og urets jevne tikking som et bilde på musikkens puls, men har ingen

¹² Dosent i gehør, tidligere ansatt ved Norges Musikkhøgskole.

eksempler på hvordan man eventuelt kan bruke kroppen eller klokken i rytmetreningen, utover å trampe med foten og knipse med fingrene (Reitan 1998:22).

Per Oddvar Hildre¹³ har en annen tilnærning i sin bok *Korboka. Studiebok for korsongarar* (1984). Han antyder at rytme ofte er et problem i kor og at korsangere kan synes rytme er skremmende, og peker på at vanskelighetene ofte oppstår fordi man glemmer å ta utgangspunkt i pulsen (Hildre 1984:60). Hans rytmemetodikk er direkte rettet mot kor som en gruppe, og inkluderer øvelser for å fremme både puls- og underdelingsfølelse. Boken viser blant annet tostemte øvelser hvor den ene halvdel av koret skal si eller synge åttedels- eller sekstendelsunderdelinger, mens den andre halvdel skal synge en melodi (loc.cit.). I tillegg anbefaler Hildre klappeøvelser gjort med metronom, for eksempel at metronomen slår eneren i takten mens koret klapper de andre slagene, og motsatt (loc.cit.). Han oppfordrer også til å synge kjente sanger i ulike tempi sammen med en metronom (ibid.:21).

Konrad Mikal Øhrn¹⁴ skriver i sin bok *Korledelse. Om motivasjon og metode for kordirigenter* (2006) at rytmisk presisjon er en av ferdighetene man kan sette fokus på for å heve kormedlemmenes ferdigheter (Øhrn 2006:55). Han trekker frem at motoriske øvelser kan trene opp rytmisk presisjon og koordinasjon, men lar det være opp til hver enkelt dirigent hvilke øvelser dette kan være (ibid.:62). Boken har derfor ingen konkret metodikk eller øvelser for rytmetrening.

Kanskje den mest kjente svenske direksjonsboken *Kördirigering* (Ericson 1974) retter hovedsakelig fokus mot utfordringer av dirigentteknisk art, men inneholder også spesialartikler om andre arbeidsområder en dirigent kommer i kontakt med; intonasjon, korklang¹⁵, improvisasjon, partiturspill og øvelsesmetodikk er eksempler på slike enkeltstående kapitler (Ericson 1974:3). I metodikk-kapitlet skriver Ericson at det er viktig å ha en levende rytmisk puls, selv om øvingstempoet er langsomt (ibid.:101). Han utdyper:

Lyckas körledaren däremot från början att väcka ett rytmiskt egetliv hos kören har detta många goda återverkningar: intervallen får liv, samsjungningen blir en självklar produkt, tonbildningen blir avspänd om rytmen er avspänd, konsonanterna placerar sig själva osv. (Ericson 1974:101).

¹³ Kordirigent og korpedagog.

¹⁴ Professor i komposisjon, tidligere ansatt ved Universitetet i Agder.

¹⁵ Min oversettelse av *körtonbildning*.

Utover dette gir ikke Ericson noen konkrete eksempler på hvordan man kan trene på rytme i kor.

Tone Bianca Dahl har skrevet boken *Korkunst. En bok for dirigenter i sang, korarbeid og kommunikasjon* (2002). Boken er beregnet på dirigenter og tar blant annet for seg tanker rundt stemmebruk, oppvarming, intonasjon og innstudering. Dahl nevner ikke rytme med ett eneste ord.

Ut fra denne oversikten skulle det fremgå at det innen korfeltet er behov for mer litteratur som presenterer og vektlegger metodikk som omhandler og fremmer rytme i kor.

Forskningsmetode

I dette kapitlet vil jeg presentere hvilke forskningsmetoder som ligger til grunn for denne studien, samt hvilke tanker som er gjort rundt utvelgelsen av dem. Datainnsamlingen har i hovedsak bestått av gruppeintervju med fire korsangere, samt et intervju med korets faste dirigent. I tillegg har jeg brukt et spørreskjema som har blitt besvart av alle sangerne i koret¹⁶.

Det følgende beskriver forskningsdesign, utvalg av forskningsdeltakere, utvikling av data og behandlingen av dem, studiens reliabilitet og validitet. Til slutt vil jeg komme med en fullstendig beskrivelse av understrømsaktivitetene, samt gjennomføringen av dem.

En kvalitativ studie

Utgangspunktet for denne forskningsstudien var et ønske om å undersøke hvordan understrømstrening kan påvirke korsangeres prestasjoner. Selv om min erfaring tilsier at slik trening har en positiv effekt på korsangen, har ikke målet vært å bevise *at* den har en effekt, men å belyse *hvilke* effekter den kan ha. Fordi det ville være vanskelig å måle endringer i *korsangeres prestasjoner*, grunnet tematikkens subjektive natur, valgte jeg å fokusere på *korsangernes opplevelse* av understrømstreningen. Jeg ønsket også å belyse temaet fra et annet perspektiv, og valgte å trekke inn betraktningene til den faste dirigenten, som fungerte som en observatør under understrømstreningen. I arbeidet med å utvikle¹⁷ data var det viktig for meg å komme nær de jeg skulle jobbe med, og å ha mulighet til å fokusere på detaljer. Det var derfor nødvendig å ha et lite utvalg forskningsdeltakere. En slik nærhet mellom forsker og deltaker er typisk for kvalitative studier (Thagaard 2018:11). Kvalitative metoder er godt egnet til å forstå og synliggjøre en virkelighet som er konstruert av personene som deltar i studien (Postholm 2010:34), og kan defineres som undersøkelser av menneskelige og sosiale prosesser i deres naturlige setting (ibid.:35). Kvalitative metoder skiller seg fra kvantitative metoder blant annet ved størrelse på utvalg, avstand til kildene og graden av generalisering (Thagaard 2018:16). Et annet typisk trekk ved kvalitativ forskning er at metodedesignet er preget av fleksibilitet (ibid.:27). Utarbeidelsen av denne studien har i aller høyeste grad båret

¹⁶ Alle sangerne i koret som var tilstede under understrømstreningen.

¹⁷ I likhet med Thagaard har jeg valgt å bruke begrepet *utvikle* fremfor *innhente* på grunn av samspeillet med forskningsfeltet (Thagaard 2018:28).

preg av et gjensidig påvirkningsforhold mellom problemstilling, utvikling av data og analyse og tolkning (ibid.:28). Jeg har jobbet med flere deler av masteroppgaven samtidig og jeg har revidert forskningsspørsmålet, intervjuguiden og spørreskjemaet underveis i prosessen etter hvert som jeg har opparbeidet meg dypere innsikt i forskerrollen, samt i møte med forskningsdeltakerne. Det er i en slik prosess viktig at forskeren er åpen og mottakelig for inntrykk, og har evne til innlevelse, noe som i neste omgang kan lede til dypere forståelse (Thagaard 2018:14). En slik innlevelse vil også prege en studie i form av at den blir verdiladet (Postholm 2010:35). Problematikk rundt dette drøftes under kapitlet om reliabilitet og validitet.

Utvalg

Visse kriterier var viktige for meg i utvelgelsen av forskningsdeltakere. Den viktigste faktoren var å velge et eksisterende kor med en fast dirigent. Dette fordi jeg ønsket at koret skulle være etablert som ensemble, og at korsangerne hadde et likt erfaringsgrunnlag. Jeg ønsket at koret skulle holde et høyt faglig nivå, og at dirigenten skulle være faglig utdannet. Dette fordi koret og dirigenten da antageligvis ville ha bedre faglig grunnlag for å reflektere over hva de ble utsatt for. Jeg ønsket også å begrense studien til et kor med hovedvirke innen den klassiske musikkens tradisjoner.

For å imøtekomme disse kriteriene, har jeg i denne studien benyttet en såkalt *strategisk utvelgelse*. Et strategisk utvalg kjennetegnes ved at forskningsdeltakerne velges av hensiktsmessige grunner i henhold til studiens problemstilling, med et mål om at deltakerne gir mest mulig data rundt det som skal testes (Christoffersen og Johannessen 2012:50). Denne utvelgelsesstrategien er vanlig i kvalitative studier (ibid.:20). Jeg kontaktet korets dirigent direkte og spurte om vedkommende og koret var villige til å delta i studien min. Koret bestod av 26 sangere av begge kjønn, i alderen 26 - 62. De fire intervjudeltakerne ble forespurt valgt ut av dirigenten i koret, med et krav om at de skulle representere hver sin stemmegruppe (sopran, alt, tenor og bass), samt en oppfordring om å velge noen som var villige til å dele av sine erfaringer, og som gjerne hadde litt ulik musikalsk erfaring. Alle forskningsdeltakerne ble informert om prosjektet på forhånd, og har samtykket til deltakelse. Informantene er garantert anonymitet i den ferdige masteroppgaven.

Utvikling av data

Intervju

Intervjusamtaler bidrar til at vi kan utvikle en forståelse av hvordan personer opplever og reflekterer over sin situasjon (Thagaard 2018:11). Siden jeg har valgt å rette fokus mot korsangernes egne opplevelser av understrømstreeningen, var det naturlig å bruke intervju som hovedkilde til utvikling av data. Jeg gjorde to intervjuer; et *fokusgruppeintervju* med fire korsangere og et intervju med dirigenten. Jeg presenterer disse intervjuformene hver for seg i dette kapitlet, henholdsvis fokusgruppeintervju og dirigentintervju.

Et fokusgruppeintervju kjennetegnes av en ikke-styrende intervjustil, der det først og fremst er viktig å få frem mange forskjellige synspunkter om emnet som er i fokus for gruppen (Kvale & Brinkmann 2017:179). I en slik intervjuform kan intervjupersonene reagere og gi respons på hverandres synspunkter (Thagaard 2018:92). Det var viktig for meg som forsker å belyse noen spesielle emner, men det var like viktig å la intervjupersonene fremme sine synspunkter. Jeg fungerte som en *gruppemoderator*, en som presenterer emnene og tilrettelegger for ordveksling (Kvale & Brinkmann 2017:179). At intervjuformen var åpen, og tilrettelagt for å omfavne det som måtte komme fra intervjupersonene kalles vanligvis for en delvis strukturert form. Thagaard (2018) trekker frem begrepet *aktiv intervjuing*, og beskriver det som en fortolkende praksis der forsker og de som intervjues samarbeider om å skape mening til intervjupersonenes erfaringer (ibid.:89).

Fokusgruppeintervjuet ble gjort en kort stund etter understrømstreeningen i et rom tilknyttet korets øvingssted. Intervjupersonene var derfor i sine vante omgivelser (Thagaard 2018:100). At de føler seg trygge kan ha noe å si for hvor komfortable de er med å dele sine erfaringer og kunnskaper (ibid.:99). I et fokusgruppeintervju er det mulig å analysere selve interaksjonen mellom intervjupersonene for å få data om dynamikken i gruppesituasjonen (ibid.:93). Det er viktig å presisere at jeg i analysen ikke har fokusert på relasjonen mellom intervjupersonene, men kun har analysert innholdet i samtalen.

Intervjuet med den faste dirigenten ble av praktiske grunner gjennomført dagen etter understrømstreeningen. Intervjuet forløp som en ganske normal samtale mellom to mennesker som er opptatt av det samme temaet. Intervjuet var basert på en guide jeg hadde utarbeidet, og samtalen omfavnet en blanding av temaer jeg tok opp og temaer dirigenten brakte på bane. Selv om intervjuet med dirigenten ble gjort dagen etter understrømstreeningen, diskuterte vi

ikke innholdet i fokusgruppeintervjuet som ble gjort dagen før. Både fokusgruppeintervjuet og intervjuet med dirigenten varte i omlag 30 minutter.

Jeg har gjennomført to prøveintervjuer med fokusgrupper og ett prøveintervju med en dirigent før selve forskningsintervjuene. Dette for å teste intervjuguiden, samt meg selv som intervjuer (Dalen 2013: 30). Prøveintervjuene gav meg en god pekepinn på hva intervjupersonene fokuserer på i sine svar, og hvordan de ordlegger seg. Jeg kunne derfor revidere intervjuguiden for å fremme mer utdypende og klargjørende svar. Jeg ble også oppmerksom på at jeg i noen tilfeller stilte ledende eller ladede spørsmål, og at jeg behøvde trening i å stille gode oppfølgingsspørsmål. Denne erfaringen tok jeg med meg inn i forskningsintervjuene.

Begge forskningsintervjuene ble tatt opp med lyd med to ulike kilder. Dette for å forhindre at teknologien sviktet meg, og for å være sikker på at opptakene fanget opp alle nyanser hos alle intervjupersonene. Jeg har i løpet av arbeidet med opptakene erfart at opptakene fanget opp ulike detaljer, og jeg har derfor brukt begge opptakene i transkripsjonsarbeidet.

Spørreskjema

Som et supplement til intervjuene, benyttet jeg et spørreskjema som hadde som formål å innhente alle korsangernes opplevelse av understrømstreeningen. Jeg var først og fremst interessert i å få et innblikk i hvilken grad de selv syntes understrømstreeningen spilte inn på deres egne og korets prestasjoner i etterkant. Koristene kunne i tillegg komme med egne kommentarer til hva de hadde opplevd og erfart. Deltakerne fikk utdelt spørreskjemaet tjue minutter etter understrømstreeningen og korsangerne kunne i mellomtiden ta med seg erfaringer fra den rytmiske treningen inn i korsangen. Disse tjue minuttene mellom understrømstreeningen og besvarelsene ble brukt til å øve på korets vanlige repertoar sammen med den faste dirigenten.

Et spørreskjema betraktes som en *kvantitativ designtype* (Lund og Haugen 2006:148). Den kvantitative tilnærmingen vil kunne styrke den kvalitative tilnærmingen, fordi den ene metodens svakheter ofte er den andres styrker (Merriam 1994:85). Spørreskjemaet bestod av både åpne og lukkede svar, det vil si at spørsmålene hadde både faste svaralternativer og ikke (Lund og Haugen 2006:150). Spørreskjemaet jeg gav til koristene finnes i Vedlegg 1.

Understrømstreningen, hvor jeg både var en aktør og observatør, ble tatt opp på video. Dette videoopptaket ble i hovedsak brukt som en slags forskningslogg for å senere kunne gjengi og beskrive understrømstreningen. Fullstendig beskrivelse av understrømsaktivitetene og gjennomføringen av dem finnes lenger ned i dette kapitlet.

Transkripsjon

Et fellestrekk for de fleste kvalitative tilnærmingene er at de data vi analyserer kommer til uttrykk i form av tekst (Thagaard 2018:13). Jeg transkriberte begge intervjuene selv, kort tid etter at jeg gjennomførte dem. Det var viktig for meg å gjøre dette så tidlig som mulig, slik at jeg husket usagte reaksjoner, hvem som sa hva, stemningen i rommet osv. Dette fordi de fleste transkripsjoner bare fanger det verbale språket og ikke kontekst, kroppsspråk, blikk-kontakt eller en generell følelse av hva som kan være av betydning (Nilssen 2012:47). Jeg så også denne prosessen som en start på analysearbeidet mitt, fordi ideer om koding og kategorier ofte dukker opp under transkripsjonen (loc.cit.). Jeg brukte en transkripsjonsmetode som legger vekt på å få en korrekt gjengivelse av det intervjupersonen sier, men redigerte bort småord så sant de ikke hadde betydning for innholdet (ibid.:50). Noen småord, som *hmm*, *eh*, har jeg likevel tatt med for å synliggjøre nøling, usikkerhet o.l. I intervjusamtaler kommer man ofte inn på noe som er på siden av temaet man egentlig snakker om (loc.cit.), noe som også var tilfellet i mine intervjuer. Jeg valgte likevel å transkribere alt som ble sagt.

Analyse

Jeg har i analysearbeidet etterstrebet å møte datamaterialet med et åpent sinn, selv om man i kvalitative studier må påregne at egne perspektiver preger analysen (Postholm 2010:86) Jeg tok utgangspunkt i alt materialet i begge intervjuene og utarbeidet koder på alle utsagn, ved å stille meg selv spørsmålet *hva handler dette egentlig om?*. Kodingene symboliserer meningsinnholdet i teksten (Thagaard 2018:153) Målet med denne kodingen var å gjøre datamaterialet mer oversiktlig og håndterlig. Postholm kaller denne prosessen for deskriptiv analyse (Postholm 2010:91). Med dette arbeidet pekte det seg ut noen fellestrekk mellom kodene, som jeg etter hvert organiserte til midlertidige kategorier. Kategorier av data som er kodet, bidrar til å fremheve sentrale mønstre i dataene (Thagaard 2018:154). Etter denne

første kategoriseringsrunden, merket jeg at noen av temaene overlappet, og jeg måtte derfor redusere antall kategorier. Jeg prøvde på et annet tidspunkt å kode begge intervjuene med utgangspunkt i det todeltede forskningsspørsmålet; *opplevelse* og *nytte*, men syntes jeg mistet mange av temaene og nyansene i koristenes utsagn med denne tilnærmingen. Jeg valgte likevel senere i prosessen å beholde denne todelingen i fremstillingen av dataene i funnkapitlet. Dette fordi en slik organisering kan være gjenkjennelig for en dirigent, og kan enkelt overføres til praktisk kormetodikk.

Jeg har i prosessen med koding og kategorisering benyttet en induktiv metode, det vil si at kodingen og kategoriseringen har sprunget ut av dataene, og ikke motsatt (Postholm 2010:87).

Reliabilitet og validitet

Min forskerrolle

Når man skal innhente informasjon om et felt, er forskeren nødt til å sette seg inn i deltakernes situasjon, ha gode kunnskaper om konteksten og stille spørsmål som er relevante (Thagaard 2018:94-95). Min bakgrunn som kordirigent og gehørpedagog ser jeg i dette tilfellet som en styrke. Jeg kjenner feltet godt fra før, og jeg kan språket og metodene man normalt bruker.

Siden kor- og dirigentmiljøet ikke er så stort i Norge, er det ikke overraskende om forskningsdeltakerne og jeg kjenner til hverandre fra andre sammenhenger. Jeg har så langt det lot seg gjøre valgt et kor og en dirigent som jeg ikke hadde en relasjon til fra før, men det var umulig å si på forhånd om jeg kjente noen av korsangerne eller om de kjente til meg. Dette kan være både positivt og negativt i en forskningssituasjon. Ulempene kan være at forholdet vårt påvirker hva intervjupersonene forteller meg i en intervjusituasjon. De kan eksempelvis tilbakeholde meninger og ikke være ærlige, fordi de ikke vil såre meg eller utlevere seg selv. Det kan også ha motsatt effekt, at de ønsker å belønne meg og det jeg har gjort, og derfor gir overdrevet positive tilbakemeldinger. Dirigenten står i en profesjonell, og kanskje også personlig, relasjon til korsangerne sine, og vedkommendes tilbakemeldinger kan være farget av dette. Fordelene ved tidligere bekjentskap kan være at de kjenner til min kompetanse og derfor har tillit til meg. Tillit kan gjøre intervjupersonene tryggere og bidra til

en mer åpen og fortrolig samtale. Jeg er klar over at dette kan påvirke min studie og dens resultater.

Reliabilitet

En studies reliabilitet, eller pålitelighet, kan sikres ved at samme studie kan gjennomføres på et annet tidspunkt eller av en annen forsker, med samme resultat (Christoffersen og Johannessen 2012:23). I kvalitative studier er forskeren som regel en del av forskningsprosessen, og det er derfor omdiskutert på hvilke måter reliabilitet har relevans i kvalitative data (Ringdal 2018:247). De halvstruktureerte intervjuene jeg har gjort i denne studien, kan neppe gjentas ved et senere tidspunkt og av en annen forsker, og reliabiliteten kan med den tradisjonelle definisjonen til grunn ikke testes. Det er likevel ulike aspekter ved den kvalitative forskningsprosessen som kan diskuteres og kritiseres. En mulig kilde til kritikk er hvorvidt jeg har stilt ledende spørsmål i intervjusituasjonen. Jeg har vært svært bevisst på å ikke overføre noen av mine meninger og antagelser til intervjupersonene. Det er likevel noe jeg vil trekke frem som en mulig påvirkning; intervjupersonene svarte på spørreskjemaet før intervjuet, og det kan ha ledet dem inn på konkrete temaer, og fått dem til å tenke at understrømstreningen *burde* ha en effekt. Det kan være uheldig å presenterer de antakelser vi har om sammenhenger som spørsmål i intervjuet (Thagaard 2018:97), og selv om jeg ikke stilte disse spørsmålene i intervjuet, kan altså spørsmålene i spørreskjemaet ha hatt den samme innvirkningen. Jeg valgte derfor å tydeliggjøre overfor intervjupersonene at jeg var opptatt av deres faktiske opplevelser, og poengterte i intervjuet at det var greit om de ikke følte at understrømstreningen hadde påvirket dem på noen måte. Fordi jeg har vært så bevisst på å ikke stille ledende eller ladede spørsmål som kunne villedde eller farge svarene jeg fikk, kan det være en fare for at spørsmålene mine har blitt vage, for åpne eller for få, noe som kan ha ført til en smalere samtale enn ønsket.

Som vi kan se kan min bakgrunn og forforståelse¹⁸ prege innholdet og tolkningen i denne studien (Christoffersen og Johannessen 2012:22). I denne sammenheng er det viktig å trekke frem at metodetrianguleringen, med to intervjuer og spørreskjema som kompletterende metoder, kan styrke funnene i studien.

¹⁸ Forforståelse er et menneskes bakgrunn for å tolke og forstå noe man sanser (Thurén 2012:66)

Validitet

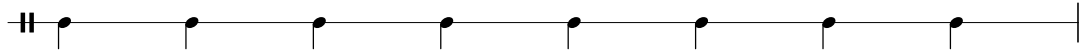
At en studie er valid, eller gyldig, forutsetter at det er samsvar mellom det forskeren sier skal undersøkes og det som faktisk blir undersøkt (Ringdal 2018:103). Dette knyttes til metodevalg, og tolkning av data (Thagaard 2018:189); bidrar metodene til å svare på forskningsspørsmålet, og samsvarer definisjonene i problemstillingen med operasjonaliseringen? (Ringdal 2018). Mitt forskningsspørsmål var: *Hvordan opplever korister kroppslig understrømstrening i kor, og hvilken nytte ser korister og dirigent av slik trening?* Jeg har i studien intervjuet fire korsangere om deres opplevelse av understrømstrening. Etersom jeg spør om koristenes opplevelse, er intervjuformen godt egnet. Jeg har vært nøye med å definere begrepene i forskningsspørsmålet, både i denne teksten og overfor koristene og dirigenten. Forskningsintervjuer kan kritiseres for å ha dårlig validitet fordi intervjupersonenes informasjon kan være usanne (Kvale & Brinkmann 2017:281) Selv om ikke intervjupersonene forteller en objektiv sannhet, kan svarene likevel representere en sannheten om personens opplevelse og oppfatning om seg selv (loc.cit.).

Det jeg har drøftet hittil handler om indre validitet. Det vil si om studien undersøker det den mener den undersøker (ibid.:276). Ytre validitet handler om i hvilken grad resultatene er anvendbare i sitt eget forskningsfelt (Dalen 2013:94), samt spørsmål om generalisering (ibid.:96). Kvale & Brinkmann (2017) problematiserer kravet om å generalisere (ibid.:298), og trekker frem at en studie kan brukes som en rettleiding for hva som kan komme til å skje i en annen situasjon (ibid.:291).

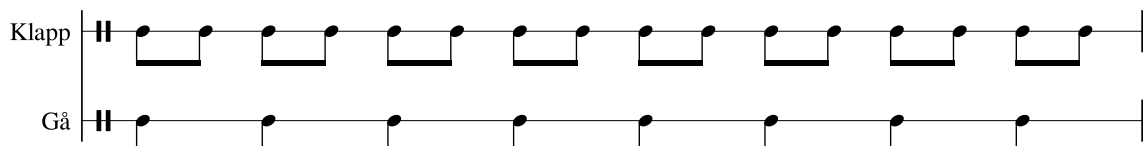
Validitetsspørsmål knyttet til spørreskjemaet handler om hvorvidt funnene kan generaliseres eller ikke. I et spørreskjemadesign skal utvalget, altså de som besvarer spørreskjemaet, være noenlunde representative for populasjonen (Lund og Haugen 2006:149), i dette tilfellet korsangere i Norge. Siden utvalgsriteriene jeg har brukt i denne studien først og fremst er styrt av metodedesignet intervju, er ikke utvalgsprosedyren nødvendigvis i samråd med hva som er optimalt i et spørreskjemadesign. At jeg ikke har brukt sannsynlighetsutvelging, kan antyde en lavere grad av ytre validitet (loc.cit.). Jeg mener likevel at ved å være åpen om koristenes alder, kjønn og utdanning skal funnene kunne overføres til lignende kor. I tillegg er det du som mottaker av informasjonen i denne studien som er med på å avgjøre hvor anvendelig disse resultatene er for andre situasjoner (Dalen 2013:96).

Understrømstreningen

Understrømsaktivitetene



Figur 4. Aktivitet [1]: Gå puls rundt i rommet.



Figur 5. Aktivitet [2]: Klappe åttedeler og gå puls rundt i rommet.



Figur 6. Aktivitet [3]: Klappe/si sekstendeler og gå puls rundt i rommet.

De følgende to aktiviteter inkluderer også å gå puls, men på stedet hvil.

Ta - ka - ta - ka Ta - ka - ta - ka ...

Figur 7. Aktivitet [4]: Si sekstendeler med hørbar og ikke hørbar understrøm.

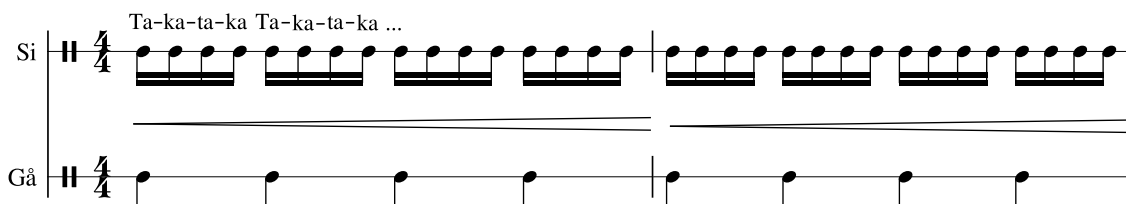
Ta-ka-ta-ka Ta-ka-ta-ka ...

Gruppe 1

Gruppe 2

Ta-ka-ta-ka Ta-ka-ta-ka ...

Figur 8. Aktivitet [5]: Si sekstendeler om hverandre i to grupper.



Figur 9. Aktivitet [6]: Si sekstendeler i 4/4-betoning, med frasering frem mot eneren i takten.

I aktivitet [6] gikk koristene 4/4-takt med etnisk grunnsteg (frem og tilbake på stedet hvil). I tillegg til puls i føttene og «takataka» i munnen, skulle koristene legge til energi og dynamikk frem mot eneren i hver takt. Etter hvert skulle koristene bruke armene og overkroppen for å underbygge betoningen. Jeg brukte metaforen av bølgene på havet i denne aktiviteten.

Gjennomføringen av understrømstreningen

Jeg startet med å forklare for korsangerne hva vi skulle gjøre:

Vi skal nå gjøre en femten minutters økt med det jeg kaller understrømstrening. Og begrepet understrøm bruker jeg om den minste rytmiske enheten i musikken, som blir liggende som en strøm, en flow [Jeg viser en horisontal bevegelse med hendene]. Selv om melodirytmene veksler mellom lange og korte toner, eller er fylt med pauser, vil understrømmen ligge som en jevn, kontinuerlig strøm. Jeg kan ta et eksempel: På sine høner [Jeg synger starten av På sine høner]. Pulsen er her [Jeg klapper pulsen og synger starten av sangen] Men den minste rytmiske enheten finner vi i «sine hø-»; [Viser med å klappe]. Hvis vi tar den rytmen og legger inn i understrømmen, vil den være [Jeg klapper underdelingene og synger første frase på På sine høner] gjennom hele sangen. Selv om vi synger noe annet enn det understrømmen er.

Deretter ledet jeg korsangerne igjennom understrømstreningen:

Vi skal nå starte med å gå fritt rundt i rommet og finne en felles puls, og så gir jeg instruksjoner underveis. Vi trenger ikke å gå rundt i sirkel, men kan gå på kryss og tvers [1][Jeg begynner å gå rundt i rommet og koristene blir med]. Lytt til hverandre, se på hverandre. [Fortsetter å gå en stund] Prøv å la gangen din være naturlig. Finn et fremdriftstempo som passer med den rytmen vi går: [Fortsetter å gå] Det vi går nå er fjerdedeler, altså grunnpulsen. Kan dere med to fingre mot en håndflate klappe åttedeler? [2][De klapper åttedeler] Kan dere klappe sekstendeler? [3][De klapper sekstendeler]. De sekstendelene skal nå være vår understrøm. Istedenfor å klappe, så sier vi sekstendelene på teksten «ta-ka-ta-ka». [Sier sekstendelene på «takataka» og

fortsetter å gå rundt i rommet]. *Pust når du må, ta en pause hvis du må. Integrer «takataka» og pulsen inn i kroppen, så det blir en naturlig del av det du gjør. Fortsett å si og fortsett å gå mens jeg gir instruksjoner. Vi skal nå finne frem til en sirkel, hvor alle får plass, så vi kan se hverandre* [Vi stiller oss i en sirkel]. *Fortsett å la føttene bevege seg, fortsett å si understrømmen.* [Jeg viser frem fire fingre] *Disse fire fingrene representerer de fire sekstendelene* [Peker på hver enkelt finger for å indikere at hver finger representerer «ta», «ka» osv]. *Så lenge jeg har fingrene oppe er understrømmen hørbar, og hvis jeg tar fingrene ned er den ikke hørbar* [4][Gjør full takt med lyd og full takt uten lyd/viser stilletegn med finger foran munnen] [Gjør to slag med lyd og to slag uten lyd] [Gjør ett slag med lyd og ett slag uten] [Gjør et halvt slag med lyd og et halvt slag uten]. [Gjør full takt igjen og tar opp begge hender]. *Nå deler jeg dere inn i to* [viser hvor koret blir delt i to]. *Dere følger denne hånden* [viser h.h. til den ene gruppen] *og dere følger denne hånden* [viser v.h. til den andre gruppen]. [5][Gjør én full takt med den ene gruppen og én full takt med den andre gruppen] *Lytt til hverandre og send det videre* [Gjør to slag med den ene gruppen og to slag med den andre gruppen] [Gjør ett slag med den ene gruppen og ett slag med den andre gruppen] [Gjør et halvt slag med den ene gruppen og et halvt slag med den andre gruppen]. [Gjør full takt igjen med begge grupper] *Prøv å la det være like legato som når alle sier alt. Prøv å ikke snappe etter pusten, men komme inn i flow* [Bytter grupper og gjør akkurat det samme en gang til] [Utvider med å teste annenhver sekstendel i gruppene]. [Gjør en fulltakt med begge gruppene] [Stopper] *Frem til nå har vi sagt understrømmen helt fri for betoning. Nå vil jeg at vi skal ta det inn i et metrikksystem, altså en taktart. 4/4-takt. Vi skal gå som følger* [6][Går etnisk grunnsteg]. *Kan dere legge på understrøms-«takataka» på dette?* [Går etnisk grunnsteg, og sier «takataka»] *Kan dere vise med kroppen hvor eneren er?* [Vi lener oss frem og senker oss lenger ned i kroppen på eneren]. *Kan dere vise med understrømmen hvor eneren er? Kan dere bygge opp energien frem mot eneren, slik at det ikke blir en eksplosjon?* [Fortsetter å si «takataka», vise betoning i kropp og munn, og gå etnisk grunnsteg en stund]. *Se for dere at dere er på en strand. Det er litt vind, så havet er i bevegelse. Inn mot stranden kommer det store dønninger og sier «splæsj». Og med en gang en dønning har sagt «splæsj», så kommer en ny dønning flytende og sier «splæsj». Havet er aldri fritt for energi. Det er enorme masser som beveger seg. I det sekundet en dønning har brutt, kommer den neste med ny energi, og bygger opp til ny brytning. Kan dere ta med armene og vise dette i kroppen frem mot eneren?* [Vi bruker armene og forflytter dem i en sirkelbevegelse nedefra og opp langs kroppen før de lander framover og bort fra kroppen på eneren i takten]. [Fortsetter å si understrømmen en god stund]. *Forflytt den energien du har i munn og armer mer og mer inn i kroppen, inn i ryggraden, inn i magen. Kjenn at jo mindre bevegelser vi gjør med kroppen, jo større er energien inni oss.* [Lager mindre og mindre bevegelser med armene, og står etter hvert helt stille, også med føttene, lukker øynene]. *Mindre og mindre bevegelser til vi står helt i ro. Understrømmen fortsetter å leve inni oss. Kjenn at den bevegelsen vi nå har gjort, klinger som et ekko inni kroppen.* [Blir stående stille en stund]. *Har dere fortsatt understrømmen inni dere? Kan dere si den høyt?* [Sier understrømmen høyt]. *Så skal vi avslutte slik vi startet, gå rundt i rommet med felles puls.* [Vi går rundt i rommet med felles puls]. *Nå kan dere prøve å ta med dere denne understrømmen tilbake i korøvelsen.*

Funn

I dette kapitlet presenteres de viktigste funnene jeg har gjort i denne studien. Ved å gjengi og tematisere den informasjonen koristene og dirigenten har gitt gjennom intervjuer og spørreskjema, vil jeg prøve å finne svar på forskningsspørsmålet. Mitt forskningsspørsmål var todelt; *Hvordan opplever korister kroppslig understrømstrening i kor, og hvilken nytte ser korister og dirigent av slik trening?* I fremstillingen av funnene har jeg beholdt denne todelingen. Den første delen av dette kapitlet inneholder funn som handler om koristenes *opplevelse*. Dette inkluderer også dirigentens betraktninger. I andre del av kapitlet vil jeg presentere funn knyttet til hvilken *nytte* koristene og dirigenten mener understrømstreningen kan ha. Gjennom hele kapitlet vil data utviklet fra intervjuet med dirigenten, fokusgruppeintervjuet og spørreskjemaet bli presentert side om side. Som det vil fremkomme vil noen av temaene i *opplevelse* og *nytte* overlappe, og deler av dataene vil derfor bli nevnt to ganger.

Koristene

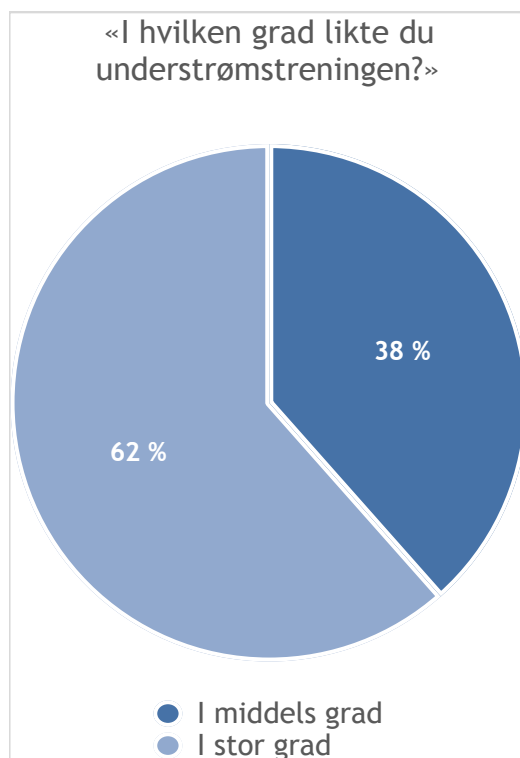
Koret i denne studien bestod av 26 sangere (6 sopraner, 7 alter, 5 tenorer og 8 basser) i alderen 26 - 62 år, med en gjennomsnittsalder på 49 år. Hver korist hadde i snitt sunget i kor i 30 år. To av koristene informerte om at de har høyere utdanning innen musikk, fire at de har gått musikklinjen på videregående skole, og resten at de ikke har utdanning eller yrkeserfaring innen musikkfaget. Alle koristene besvarte spørreskjemaet, og fire av dem deltok i fokusgruppeintervjuet i etterkant. I spørreskjemaet kunne alle koristene komme med sine egne tanker og tilbakemeldinger, og det var varierende hva disse besvarelsene handlet om. Noen har eksempelvis kommentert hvorfor de likte eller ikke likte understrømsaktivitetene, andre har skrevet hva som ble annerledes for dem etter treningen. Et utdrag av disse kommentarene fra spørreskjemaet har jeg sitert i teksten for å underbygge eller nyansere det intervjupersonene sa. Alle sitater er fremhevet i kursiv, med referanse K1 - K26. Nummereringen er gjort i tilfeldig rekkefølge, men koristene i fokusgruppeintervjuet har samme nummerering som i spørreskjemaet, slik at deres meninger ikke kommer til uttrykk to ganger.

Koristenes opplevelse

Jeg har organisert koristenes opplevelse inn i sju ulike kategorier. Temaene for kategoriene pekte seg ut som de viktigste for koristenes opplevelse. De første to kategoriene handler om i hvilken grad koristene likte understrømstreeningen og i hvilken grad de følte de mestret den. Deretter følger en del som forteller hvordan koristene oppfattet mine instruksjoner i gjennomføringen av understrømstreeningen, sammen med noen tanker om hvorfor koristene la vekt på dette. Den fjerde kategorien viser i hvilken grad understrømstreeningen virket kjent eller ukjent for koristene. Deretter presenterer jeg noen betraktninger rundt koristenes selvoppfatning i gjennomføringen av understrømstreeningen. Den siste kategorien inneholder koristenes opplevelse av påvirkning, altså om de følte at understrømstreeningen endret deres måte å synge eller lytte på i etterkant.

Opplevelse av trivsel

Det første spørsmålet i spørreskjemaet undersøkte i hvilken grad koristene likte understrømstreeningen. Resultatet tyder på at koristene trivdes med å gjøre disse aktivitetene. Som figur 9 viser har samtlige korister svart enten *i middels grad* eller *i stor grad*.



Figur 10. Grafisk fremstilling av besvarelsene på Spørsmål 1 i spørreskjemaet.

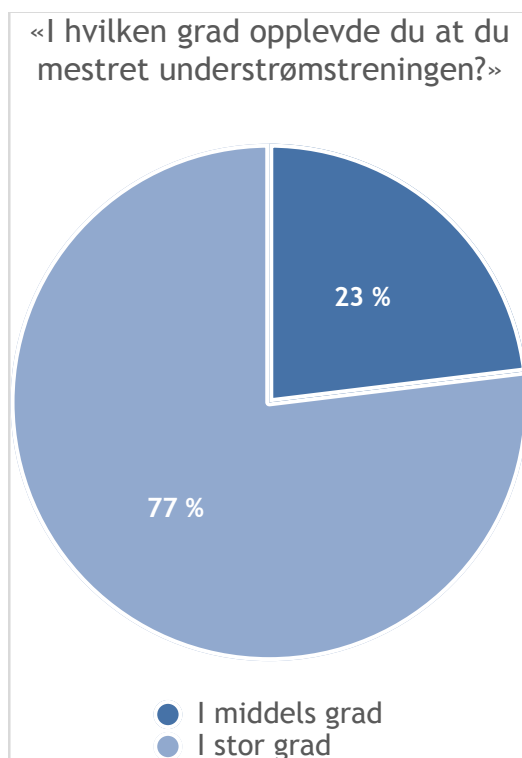
Koristene i fokusgruppeintervjuet gav også uttrykk for at de likte understrømstreeningen. De konkluderte med at de hadde hatt en god opplevelse av hele prosessen.

I spørreskjemaet ble koristene oppfordret til å beskrive opplevelsen av understrømstreeningen med egne ord. Her kom det frem beskrivelser som *interessant, morsomt, spennende, nyttig, viktig, helt greit, ok, behagelig*. Ingen av koristene gav uttrykk for at de ikke likte understrømstreeningen.

Dirigenten, som observerte understrømstreeningen, hadde også inntrykk av at koristene trivdes: *Jeg tror alle var med på det, og syntes det var kult* (Dir.).

Opplevelse av mestring

Majoriteten av koristene svarte i spørreskjemaet at de i stor grad mestret understrømsaktivitetene. Av 26 korister svarte 20 korister at de mestret understrømsaktivitetene *i stor grad*, mens 6 korister svarte at de mestret den *i middels grad*.



Figur 11. Grafisk fremstilling av besvarelsene på Spørsmål 2 i spørreskjemaet.

Ganske tidlig i fokusgruppeintervjuet ledet koristene samtalen inn på temaet *mestring*. Jeg spurte dem om hvordan de opplevde det vi gjorde, og de svarte:

K1: Jeg skulle bare si at det var enkelt å forstå når du gav instruksjer, og det føltes liksom trygt å gjøre det, på en måte. Det var ikke sånn uoverkommelig. Alle mestret det, på en måte.

Liv Astrid (LA): Har det mye å si for hvordan man opplever det?

K1: Det tror jeg.

LA: Hvorfor?

K1: Det er fort at man blir veldig usikker

K3: Det gjør det litt mindre skummelt, føler jeg. For mange av oss, inkludert meg selv (...) er ikke så glad i, – eller synes det er skummelt med akkurat slike ting. (...) Og når man plutselig skal ha en sånn som deg, som skal liksom se at vi driter oss ut, for å si det sånn, så blir det litt skummelt. Men det ble ikke skummelt likevel, [fordi](...) du gjorde det litt sånn lekent og lett, – lett forståelig. Så det er kjempebra.

K4: Ja, det var lett å forstå. Jeg er helt enig.

Koristene i fokusgruppeintervjuet bekrefter her inntrykket av at koristene mestret understrømstreeningen, og at de følte seg trygge i gjennomføringen. Jeg tolker disse utsagnene som at koristene mener at en god mestringsfølelse er viktig for en god opplevelse. Årsaken til god mestringsfølelse i dette tilfellet var, ifølge koristene, at instruksjonen var klar og tydelig og at oppgavene var overkommelige for koristene å gjennomføre. At koristene trakk frem dette som en av de første tilbakemeldingene da jeg spurte om deres opplevelse, viser viktigheten av det. Koristene sa selv at å gjøre slike rytmeaktiviteter kan være skummelt eller

vanskelig, noe som fort kunne satt en stopper for ønsket om å gjennomføre understrømstreningen eller evnen til å mestre den.

Opplevelse av instruksjonen

Det kom altså frem at koristenes oppfattelse av instruksjonen spilte inn på opplevelsen de hadde av understrømstreningen. Fordi jeg som instruktør var tydelig opplevde de at aktivitetene var forståelige og gjennomførbare. At instruksene ble oppfattet som tydelige ble underbygd av dirigenten: *Jeg så at øvelsene dine fungerte, og at du var tydelig (...). Du var rolig og holdt bra både fokus og tempo. [Du] var klar i oppgaven til koret (Dir.)*. Denne meningen kom også frem i noen besvarelser i spørreskjemaet. En korist skrev: *Tydelig mening og lett å følge (K18)*, og en annen skrev: *Enkelt å forstå hva vi skulle gjøre (K1)*.

Det er viktig å presisere at dette fokuset hos dirigenten og koristene kom i begge tilfeller frem av eget initiativ i intervjuene. Mine spørsmål omhandlet kun deres opplevelse av treningen, og har ikke vært direkte knyttet til instruksjonen og oppfattelsen av den. Det er derfor interessant å trekke frem dette som et viktig funn. I likhet med det Briggs (2011) fant i sin studie, indikerer disse funnene at koristenes relasjon til dirigenten (og i dette tilfelle meg som forsker) spiller en rolle i koristenes oppfattelse og opplevelse av øvelsene som gjøres. Briggs fant at en av kriteriene for at koristene skulle like de kroppslige bevegelsene i korøvelsen var at dirigenten var forberedt, pedagogisk anlagt og komfortabel med øvelsene som skulle gjøres. Koristenes utsagn i denne studien underbygger at samspillet mellom korister og dirigent er viktig.

Opplevelse av kjent og ukjent

En av koristene i fokusgruppen fortalte at vedkommende opplevde at koret mestret understrømstreningen fordi det følte som *ganske vant*. Vedkommende sa: *Det er ikke vanskelig med firedeler og åttedeler og sekstendeler. Det er jo en rytme vi er ganske kjent med (K2)*. En annen korist sa seg enig i det: *Ja, det var nok noe med det [at det er kjent] som gjorde at det ikke virket uoverkommelig å følge med på det du holdt på med (K4)*. Denne opplevelsen var likevel ikke lik hos alle i koret. Spørreskjemaet viste en mer delt oppfatning om understrømstreningen opplevdes kjent eller ikke. En av koristene skrev: *Veldig uvant (K5)*, og en annen skrev: *Noe helt nytt for meg (K14)*. En tredje korist syntes understrømstreningen *ikke fremstod som veldig annerledes enn andre/vanlige rytmeøvelser*

(K20). Mens en annen korist trakk frem at *det gikk fint, [jeg] har spilt mye i korps, så har jobbet mye med dette før* (K11).

At koristene opplever understrømstreningen forskjellig har antageligvis sammenheng med at de har forskjellig bakgrunn og erfaring. Felles for utsagnene er at koristene kommenterer understrømstreningen i lys av øvelser de har gjort eller ikke gjort tidligere. Denne koblingen mellom kjent og ukjent var gjennomgående i fokusgruppeintervjuet. Koristene kom ofte inn på tilsvarende eller lignende rytmeøvelser de hadde gjort tidligere. De bekreftet blant annet at koristenes erfaring gjør at koret er åpne for slike aktiviteter som i understrømstreningen.

Når du gjør det med et kor, så er jo vi vant til å gjøre litt sånn. Eller, jeg har i hvert fall vært borti å gjøre sånne rytmeøvelser før. (...) Men ikke at du har brukt de ordene, understrøm, og sånn (K4).

Det kan virke som at koristenes tidligere erfaringer fungerte som et referansegrunnlag for å tolke opplevelsen av de nye øvelsene. Dette kan også tolkes som at forholdet mellom det de har gjort før og det de skulle gjøre i understrømstreningen, spilte inn på hvordan de opplevde og mestret aktivitetene.

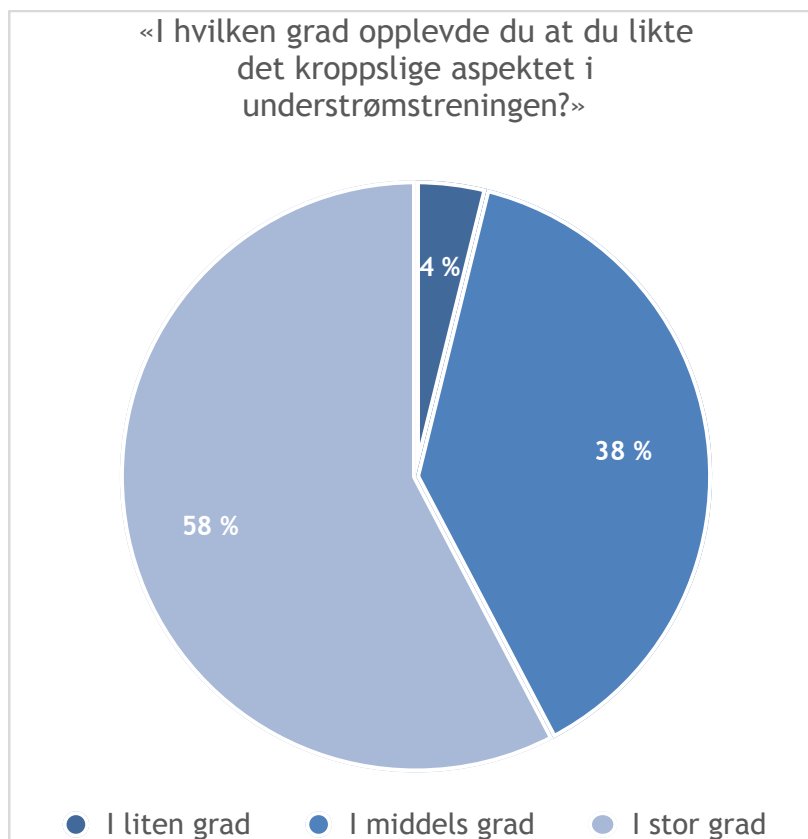
Opplevelse av kroppsbruk

Understrømstreningen inkluderte fysiske bevegelser. Koristene skulle for eksempel gå i et spesielt mønster mens de sa understrømmen. Dette kroppslige aspektet har gitt grobunn for ulike meninger hos koristene. En korist syntes det *var litt overdrevent* (K13), mens en annen syntes det var *spennende, men overraskende krevende å gjøre forskjellig i hånd og fot* (K8). En korist syntes det var *fint å bruke bevegelser* (K1), mens en annen var *lettet over at det ikke var noe mer avansert* (K25). At de måtte gjøre flere ting på samme tid, ble også kommentert: *Lett å gå, vanskelig med konsonantene, interessant å koordinere* (K10). *Ja, det ble liksom flere ting å tenke på på en gang, for å si det sånn* (K4).

Av disse utsagnene synes det at koristene er av ulik oppfatning når det gjelder den kroppslige opplevelsen. Disse forskjellige oppfatningene om kroppsbruk i understrømstreningen kan henge sammen med vanskelighetsgraden, altså om utfordringene matchet koristenes kompetanse og evne til utførelse. Ifølge koristene selv skal det for mange

lite utfordring til før oppgaven ikke fungerer, og de gir opp. I fokusgruppeintervjuet fortalte en av koristene hva som skjer hvis utfordringene blir for store: *Da ramler i hvert fall jeg av fort. Da bare...det fungerer ikke* (K4). En annen korist sa: *Så fort man må begynne å koordinere kroppsdelene i tillegg til det man synger, så er det kanskje litt utfordrende* (K1). En tredje korist fortsatte: *Ja, det er det. Folk blir da, rett og slett nesten litt sånn «okey, dette får jeg ikke til allikevel, så da gidder jeg ikke prøve en gang»* (K3).

Resultatene av denne studiens konkrete understrømstrening viser likevel at de fleste koristene likte kroppsbruken, noe som kanskje kan ha sammenheng med graden av utfordring eller hvorvidt aktivitetene virket kjent.



Figur 12. Grafisk fremstilling av besvarelsene på Spørsmål 3 i spørreskjemaet.

Som en del av bølge-metaforen brukte vi vektoverføring i overkropp og armer samtidig med å gå i et 4/4-mønster og å si understrømmen. Dirigenten trakk frem at vedkommende syntes det var fint med metaforen om bølgen og bevegelsen vi gjorde for å fremheve dette: *Det var veldig fint bilde du brukte, med denne bølgen* (Dir.). Dirigenten formulerte også at

vedkommende opplevde at koristene hadde samme oppfattelse: *Det hørte jeg folk likte* (Dir.). En av koristene poengterte dette i spørreskjemaet: *Effektfullt med «bølgen», og at den skulle begynne å vokse umiddelbart etter eneren* (K24).

Opplevelse av egen innsats

En del av intervjuet med fokusgruppen handlet om koristenes selvoppfatning og selvvurdering. Koristene aktualiserte og problematiserte det at de ønsker å være flinke. Dette presiserte en av koristene helt konkret ved å si: *Vi vil veldig gjerne være flinke* (K3). Koristene uttrykte også at de var opptatt av om de gjorde ting riktig, og om de følte det de skulle føle. En korist sa: *Det er jo litt sånn at vi føler det vi tror vi skal føle, da* (K2). En annen korist kom inn på det samme i forbindelse med spørsmål angående bølgebevegelsen: *Nå skal jeg antagelig føle en eller annen form for energi* (K4). Dette tyder på at koristene hadde en forventning om hva de burde klare, og vurderte sine egne prestasjoner mot disse forventningene. Den samme koristen unnskyldte på et tidspunkt sin egen progresjon: *Jeg har litt tungt for det* (K4), mens en annen korist uttrykte at prestasjonene ikke levde opp til forventningene: *Hos meg følte jeg at det ble fort borte, – de bølgene og sånne ting. Så da var jeg litt skuffet over meg selv, da. Gjorde jeg det feil, da?* (K3).

At koristene er så bevisst på sine egne prestasjoner, kan ha sammenheng med at de er i en forskningssituasjon. Dette kan være problematisk fordi funnene kan være farget av at koristene ønsker å si og gjøre de riktige tingene. Nettopp derfor mener jeg det er viktig å trekke dette frem som et funn. Koristenes opplevelse av denne understrømstreeningen, i den gitte setting, var preget av selvvurdering. Jeg opplevde likevel at ønsket om å være flink i dette tilfellet var en fordel, fordi det bidro til en aktiv innsats. Det kan også tenkes at disse reaksjonsmønstrene er naturlige og normale, og ville vært tilfellet i andre situasjoner.

En annen tolkning av disse utsagnene kan være at det ble for liten tid til at koristene kunne jobbe med bevegelsene på en slik måte at de fikk ordentlig kontakt med de kroppslige erfaringene aktivitetene siktet mot. Som instruktør er det selvsagt vanskelig å sikre seg at det som er ment å gi en følelse eller erfaring oppleves på samme måte for alle.

Opplevelse av påvirkning

I spørreskjemaet undersøkte jeg hvilken effekt koristene mente understrømstreeningen hadde på korsangen etterpå. Resultatene peker i retning av at koristene mente understrømstreeningen

hadde en positiv effekt på måten de selv og koret som helhet sang i etterkant. Spørsmål 10, som undersøkte i hvilken grad koristene opplevde at understrømstreeningen generelt hadde effekt, viser at koristene er av ulik formening om hvor stor effekten har vært, men ingen av koristene har svart *ikke i det hele tatt*. En mer detaljert fremstilling av resultatene fra spørreskjemaet blir presentert i neste halvdel av dette kapitlet.

Da jeg spurte koristene i fokusgruppen om hvordan de mente understrømstreeningen hadde påvirket dem og koret, ble de ganske stille, nølende og korte i sine svar. Det virket vanskelig for koristene å formulere hvilken påvirkning understrømstreeningen hadde hatt på dem som sangere. En korist svarte: *Jeg vet ikke, jeg(...). Jeg fikk ingen sterke følelser, verken for eller mot* (K2). En annen korist fortsatte: *Nei, jeg vet ikke...hva jeg skal si til det* (K4). Om spørsmål knyttet direkte mot bølgebevegelsen svarte de: *Jeg følte ikke noe forskjell, jeg altså* (K4), *Jeg tror ikke...jeg synes ikke det påvirket meg så veldig, egentlig* (K1).

At koristene ble korte og nølende i sine svar kan henge sammen med flere ting. Det kan eksempelvis bety at det sitter langt inne å innrømme at det ikke påvirket dem noe særlig, noe utsagnene antyder. Dette kanskje fordi de ønsket å gi min forskning gode tilbakemeldinger, og tilfredsstille meg. Det kan også ha sammenheng med at de ønsket å være flinke, og dermed brukte litt tid på å uttrykke at effekten ikke var så stor hos dem. En annen forklaring kan være at det er vanskelig for koristene å analysere sin egen opplevelse eller å forklare det med ord.

Understrømstreeningens nytte

I denne delen av kapitlet presenteres funn knyttet til koristenes og dirigentens inntrykk av understrømstreeningens nytte. Hva er det nyttig for og hvorfor? Hvordan kan understrømstreening komme best til nytte? Jeg har valgt å dele det kommende inn i tre deler; *Er understrømstreening nyttig?*, *Hva kan understrømstreening være nyttig for?* og *Hvordan kan understrømstreening gjøres nyttig?*. Den første delen besvarer kort om koristene og dirigenten syntes understrømstreeningen var nyttig. Den andre delen fremstiller konkrete elementer som koret og dirigenten mener kan bli bedre ved å trene på understrøm. Og den siste delen handler om organisering, integrering og prioritering i korøvelsen for at understrømstreeningen skal kunne være nyttig.

Er understrømstrening nyttig?

Funnene tyder på at dirigenten og koristene syntes understrømstreningen var nyttig. Jeg spurte dirigenten om vedkommende kunne si noe generelt om det jeg hadde gjort med koret, og da fikk jeg dette til svar: *Jeg synes det var helt riktig og helt fint. Det er sånn man må gjøre. Man må holde på litt sånn.* Videre sa dirigenten: *Det jeg har hørt, og hvordan jeg oppfattet det, så syntes [koristene] det var nyttig (Dir.).*

I spørreskjemaet skriver en korist: *Nyttig og viktig (K9)*, og en annen: *Jeg synes det var veldig nyttig for sangen i etterkant (K15)*. En av koristene i fokusgruppeintervjuet sa: *Jeg er helt sikker på at det har noe for seg, for å si det sånn. Overbevist (K3).*

Som nevnt tidligere er understrøm og underdeling på mange måter to sider av samme sak. Og som dirigenten sa, så er det *ikke nytt at man jobber med underdelinger og tenker underdeling (Dir.)*. Koristene sa selv at dirigenten har oppfordret dem til å tenke underdeling; *[Dirigenten] har jo sagt det mange ganger, at «dere må undertelle, dere har ikke en sjans hvis dere ikke underteller» (K4)*. Dirigenten refererte til en kollega og trakk frem et slags mantra om underdeling generelt: *«Uten underdeling er vi fortapt. Da er vi fortapt»*. Senere påpekte dirigenten at *det tenkes nok ikke understrømming rundt omkring i den enkelte korist, generelt, sånn i stor grad. Det tror jeg ikke. Det gjør det ikke (Dir.)*. Ut fra dette tolker jeg det som at dirigenten mente at det er et mål å tenke underdeling og at understrømstreningen kan hjelpe koristene til å nå dette målet.

I de følgende punktene presenterer jeg ulike elementer koristene og dirigenten mente understrømstreningen kan være nyttig for.

Pulsfølelse

Da jeg spurte fokusgruppen hva de mente vi trente på da vi gjorde understrømsaktivitetene, ble *felles puls* tidlig nevnt. En av koristene kom inn på at rytmen i musikken de synger ikke alltid er på grunnpulsen, og at det derfor er viktig å *lære seg å ha grunnpulsen i hodet og inni kroppen samtidig som du skal synge noe annet (K3)*. En annen korist uttrykte at *målet med aktivitetene ikke nødvendigvis er å telle [pulsen], men på en måte kjenne den (K1)*. Jeg oppfattet at koristene mente at understrømstreningen fremmet denne evnen.

Dirigenten var også av den oppfatning at understrømstrening kan være nyttig for å få bedre pulsfølelse, og for at koristene skal bli mer *«på» pulsen*.

Det er jo for å unngå at pulsen går ned, – at tempo går ned, ikke sant. For hvis jeg ikke gjør [underdelinger], så blir de absolutt, som oftest, for sene. (...) Det hender at man øker også (...), men det er oftere at tempo går ned, enn opp. Så det blir bedre (Dir.).

Både koristene og dirigenten pekte på at det kroppslige aspektet i understrømstreeningen er nyttig for å øve på pulsfølelsen, men at det også kan gjøre aktivitetene ekstra utfordrende. Dirigenten poengterte at jo mindre erfaring koristene har, jo dårligere pulsfølelse har de. Og at det for disse koristene kunne være ekstra vanskelig å bruke kroppen i rytmeaktivitetene.

Når [koristene] skal holde en felles puls, enten det er klapp eller tramp eller noe sånt, så er det ikke dønn presist. Det er «blrlromp», ikke sant (henviser til at klappene ikke kommer samtidig). Og det er store forskjeller på det med å ha kontakt med kroppen sin, og koordinering, og å kjenne pulsfølelsen i kroppen. Sånn er det jo. (...) Det er mange, inklusive meg selv, som mangler fleksibilitet til å gjøre alt man vil rytmisk med kroppen (Dir.).

Kroppslig bevissthet

Som det fremkommer av forrige delkapittel, så mener koristene og dirigenten at det kroppslige aspektet kan være bevisstgjørende. Jeg har i denne studien valgt å rette ekstra fokus mot kroppslighet, fordi jeg mener at kroppslige rytmiske bevegelser setter seg som en erfaring i kroppen. Det viser seg at mange av koristene har tenkt over nettopp dette. Selv om noen korister syntes det var vanskelig eller unødvendig med kroppslig bevegelse, så har de fleste tilbakemeldingene vist at dette har påvirket dem positivt. Her er noen av svarene som kom frem da koristene skulle kommentere hva understrømstreeningen hadde av effekt på dem:

Rytmen sitter i kroppen fortsatt... (K15).

Fint å få den i kroppen. Behagelig (K24).

Øvelsen «sitter» i kroppen, og gir effekt. Følelse av rytme er ofte bedre enn telling (K6).

Kjenne rytmen bedre. Det er jo med at det setter seg i kroppen, kanskje (K2).

Interessant at understrømmingen ble der selv om vi ikke sa den (K19).

Jeg hadde understrømminger med i de to neste sangene jeg sang (K21).

Kjente rytmen tydelig i sangen (K15).

Dirigenten la vekt på at det er nyttig å sette fokus på det kroppslige aspektet, og mente det kan heve den rytmiske bevisstheten hos koristene. Dirigenten fortalte også at slik trening gjør at koristene aktiviseres på ulike måter og dermed åpner opp for at koristene kan erfare musikken fra flere innfallsvinkler.

Dir.: Vi har jo alle en puls inni oss, på sett og vis, i mye av det vi gjør. Vi har en hjertefrekvens og vi har en puls når vi går. Når vi går et eller annet sted, så går vi som regel, – det kan variere i tempo, – men vi går som regel i en jevn puls. Så vi har jo masse erfaring med å bruke puls med kroppen, egentlig.

LA: Folk er kanskje ikke så bevisst på det?

Dir.: Nei, det er man jo ikke det hele tatt. Man er ikke det. Men når man går fra A til B, så går man vanligvis i samme tempo hele veien (...). Så det å relatere til en puls i kroppen er egentlig noe vi kan.

En av koristene fortalte om sin opplevelse av at rytmen i musikken er det viktigste for å lære seg sanger: *Altså, det er jo rytmen som setter seg i kroppen. Og det er sånn du klarer å hekte det på, i hvert fall har jeg det sånn* (K2). Ifølge denne koristen er de kroppslige bevegelsene med på å skape et referansepunkt som musikken kan henge fast i.

Positiv bevisstgjøring

Koristene syntes at understrømstreeningen fikk dem til å fokusere mer på rytmen i musikken og at oppmerksomheten mot de andre i koret økte. Koristene kommenterte også at de ble mer bevisste på den rytmiske presisjonen og at det gjorde dem bedre til å lytte. Her er et utdrag fra koristenes svar på hvordan understrømstreeningen hadde effekt:

Fikk oss til å fokusere bedre (K22).

Større bevissthet og oppmerksomhet om de andre (K5).

Bevisstgjøring av viktigheten av rytme i musikken man arbeider med (K7).

Mer bevissthet rundt musikken (K9).

Bedre til å lytte (K22).

At vi blir mer samlet, mer forankret (K23).

Jeg tolker dette som at koristene syntes understrømstreeningen etablerte en større følelse av fellesskap i koret, fordi alle rettet oppmerksomhet mot det samme, og de lyttet bedre til hverandre. Dette fokuset førte til at koristene opplevde koret som mer samstemt og presist da de sang etter understrømstreeningen. Det var derfor ikke overraskende at koristene og dirigenten trakk frem rytmisk presisjon som et element som kan forbedres med understrømstreening.

Rytmisk presisjon

En av koristene skrev i spørreskjemaet: *Understrømstreening generelt er effektivt for å øke rytmisk presisjon* (K19). Denne oppfatningen kom også frem i intervjuene med koristene i fokusgruppen og dirigenten. Noen konkrete rytmiske forbedringer ble nevnt, og et viktig forbedringspotensial lå ifølge dem på presisjonen på inngangen og utgangen av toner. En av koristene uttrykte det ved å si at understrømstreeningen var *interessant og nyttig for forståelsen av når man skal komme inn og ut på lange toner* (K4). Koristen sa også at det var nyttig for å *avslutte eller begynne en ny tone etter pause og i forhold til de andre stemmene* (K4).

Dirigenten var også opptatt av at koristene skulle *være like tydelig på avslutninger før pauser, som når man starter* (Dir.).

Punkterte noter pekte seg ut som noe som både koristene og dirigenten mente kan forbedres med understrømstreening. Dirigenten fortalte at den punkterte fjerdedelen har blitt en kampsak for vedkommende, mens en av koristene sa at hvis de *får inn den underdelinga av noter, så blir det selvfølgelig lettere å finne ut når du skal avslutte en punktert note* (K4). At både dirigenten og koristene trakk frem den punkterte fjerdedelen som et eksempel som kan forbedres, har antagelig sammenheng med hva de har jobbet med på korøvelse tidligere, og hvilke rytmiske utfordringer de normalt har. Det kan også tenkes at de nevner dette spesielt fordi den punkterte fjerdedelen er avhengig av en underdeling for å være presis. En punktert fjerdedel inneholder tre åttedeler, og hvis man har åttedelene som en referanse hele veien, så er det enkelt å vite når man skal avslutte eller gå videre fra den punkterte fjerdedelen.

Generelt mente dirigenten at trening av understrøm over tid kan ha god nytte, men at det er vanskelig å måle en utvikling. Dirigenten sa at det likevel er mulig å få et helhetlig inntrykk av forbedring:

Man får en over all, total oppfatning av rytmeaspektet, om det er dårlig eller middels eller kjempebra, eller lite problematisk. Kanskje effekten på sikt er at man tenker «Ja, jeg må ikke jobbe så hardt med dette som før. Nå tar [koristene] mer ansvar for å ta ting på plass selv» (Dir.).

Negativt fokusskifte

Understrømstreningen gav, ifølge koristene, et ekstra fokus på det rytmiske aspektet ved korsangen. Men som et resultat av at de ble mer opptatt av rytme og presisjon, syntes koristene i fokusgruppeintervjuet at dette fokuset førte til mindre oppmerksomhet på andre områder, som dermed ikke ble så bra som det pleide å være.

K1: Jeg har en sånn oppfatning om at vi kanskje ble litt mer bevisst på rytmen, men så...da forsvant jo mange andre ting som vi har gjort bedre før. Sånn musikalsk sett.

LA: Hva var det som forsvant?

K1: Nei, det musikalske kanskje, falt litt bort. Vi ble opptatt av rytmen.

LA: Det musikalske, hva legger du i det?

K1: Ja, for eksempel dynamikk og den type ting. Frasering [og] å klare å holde det oppe, ikke minst.

K2: Ja, det gikk litt på bekostning av andre ting

Koristene poengterte at dette kan ha sammenheng med at understrømstreningen kun varte i femten minutter og at det ble mange nye ting å tenke på. De la også vekt på at koret stod blandet da de øvde etter understrømstreningen, og at denne nye oppstillingen påvirket hvordan de sang. Det er derfor usikkert hvor mye understrømstreningen har hatt å si for akkurat dette.

Fremdrift og flow

På spørsmål om hva koristene tenkte om at rytmen i musikken ofte dirigeres og visualiseres vertikalt, konkluderte de med at understrømmen gir et mer horisontalt fokus. Koristene poengterte at det horisontale fokuset kan gi en bedre flyt og fremdrift i musikken, og at det kan gjøre dirigentens bevegelser og koristenes måte å synge på *mindre firkantet og mindre staccato*. En korist beskrev det som å ha *riktig kurs* (K3), og refererer til det jeg tolker er et godt samspill mellom dirigent og sangere. *Da er det bare å henge på den grooven* (K2), sa en av koristene. En annen korist tenkte at understrømstreningen hjalp dem å kjenne at rytmen *liksom bare rusler bortover* (K4). Koristene trakk frem at denne fremdriften gir bedre betoning og avfraseringer og mindre statisk sang. En av koristene skrev i spørreskjemaet: *Jeg mener understrømsfølelsen vil gi enhver sanger/musiker bedre «flow» og frasering. Og at effekten bare forsterkes i ensembler som oppnår felles følelse av dette* (K16).

Uten at jeg nevnte det, brukte både koristene og dirigenten toget og togs�kinnene som en metafor på rytmen og dens fremdrift: *Togtur, liksom. Med skinner som går framover, og de der svillene som taktene og rytmen. God beskrivelse* (K3).

Disse beskrivelsene om riktig kurs og toget som går på skinner oppfattet jeg som en beskrivelse av hvordan rytmen og musikken burde være i en konsertsituasjon. Koristene la til grunn at de i slike tilfeller kunne musikken veldig godt, og at dirigenten dirigerte med frie og myke bevegelser. En korist sa:

[Dirigenten] var litt mer fri i direksjonsmåten sin. Og jeg synes det var så utrolig deilig da [dirigenten] stod og lagde, av og til, sånne nydelige bølgebevegelser. Da bare kjente jeg: «ja, nå er vi på riktig vei», liksom. Og da ble det bare bedre (K3).

Denne beskrivelsen setter jeg i sammenheng med Csikszentmihalyis (1997) flow-begrep. En tilstand hvor alle tanker er rettet mot én oppgave som krever en persons fulle konsentrasjon og evne. Tilstanden har en perfekt balanse mellom utfordring og ferdigheter. At koristene poengterer at de må kunne musikken godt for at denne opplevelsen skal forekomme, vitner om at utfordringen er stor, samtidig som at evnen til å gjennomføre også er god.

Energifrigjøring

Et stykke ut i intervjuet, etter at koristene og dirigenten selv hadde kommet inn på temaer som kunne forbedres av understrømstreningen, spisset jeg spørsmålene og spurte dem om understrømstreningen kan ha påvirkning på annet enn rytmiske elementer. Jeg ba koristene se for seg at de jobbet med understrømstrening over tid, og spurte hva de mente kunne bli bedre i korsangen. Både koristene i fokusgruppen og dirigenten var da tydelig på at de trodde at å jobbe med understrømstrening over tid, kunne føre til forbedring på flere helhetlige måter i koret. En av koristene svarte:

Jeg tror det kunne hatt stor innvirkning på [andre ting]. Hvis du får inn dette [understrømmen], da kan du bruke annen energi på de tingene du nevner der. Så helhetlig, sånn totalt sett, vil det hjelpe på mye, tror jeg. Faktisk (K3).

Dirigenten forklarte dette som at det ene inspirerer det andre, og at det å være god på det rytmiske kan ha positiv innvirkning på andre ting:

Det er inspirerende, fordi man føler at man er god. Det rytmiske er «yes, det sitter», ikke sant, «som ei kule». Det farger alt sammen. Det er noe med sinnet og positiviteten, som hjelper på alle områder. (...). Får du til det ene, så har du nesten fått til det andre, på en måte. Det er litt sånn i kor. (...) Og jobber du med rytmikken, så får du bort en spenning, som kanskje påvirker noe annet. Så blir du friere (Dir.).

Jeg tolker det som at både koristen og dirigenten her snakker om at en automatisering av understrømstreningen kan friggi og tilføye ny energi som kan brukes på andre områder i korsangen. En av koristene beskriver akkurat denne følelsen:

Hvis man har rytmikken og tellinga og alt dette inne, og det sitter, da har man mer mulighet til å bruke annen energi på de andre tinga. Som dynamikk, klang, måter å synge på sangteknisk. Det vil jo totalt sett da bli bedre. Artigere å synge også. Og finere å høre på for publikum (K3).

Imsen (2014) kaller dette for en positiv sirkel. Det handler om at gode prestasjoner skaper positiv selvoppfatning, som i neste omgang bidrar til enda bedre prestasjoner (Imsen 2014:335). Som jeg har vært inne på tidligere i dette kapitlet, kan korister ofte synes det er utfordrende og skummelt med rytme, og det kan tenkes at det er viktig å jobbe med rytmetrening for å skape en positiv sirkel. Dersom rytmen ikke er bra, kan det tenkes at andre ting heller ikke blir bra. Denne årsakssammenhengen kan også gjelde musikalske parametre, som dirigenten er inne på her:

Er det slapt rytmisk, så blir det slapt klanglig, på en måte.(...). Når rytmen er klar, så blir klangen klarere. Når rytmen er presis, når presisjonen er god, så er det jo på en måte en homogen rytmikk. Da tror jeg det vil bli en bedre homogenitet klanglig også (Dir.).

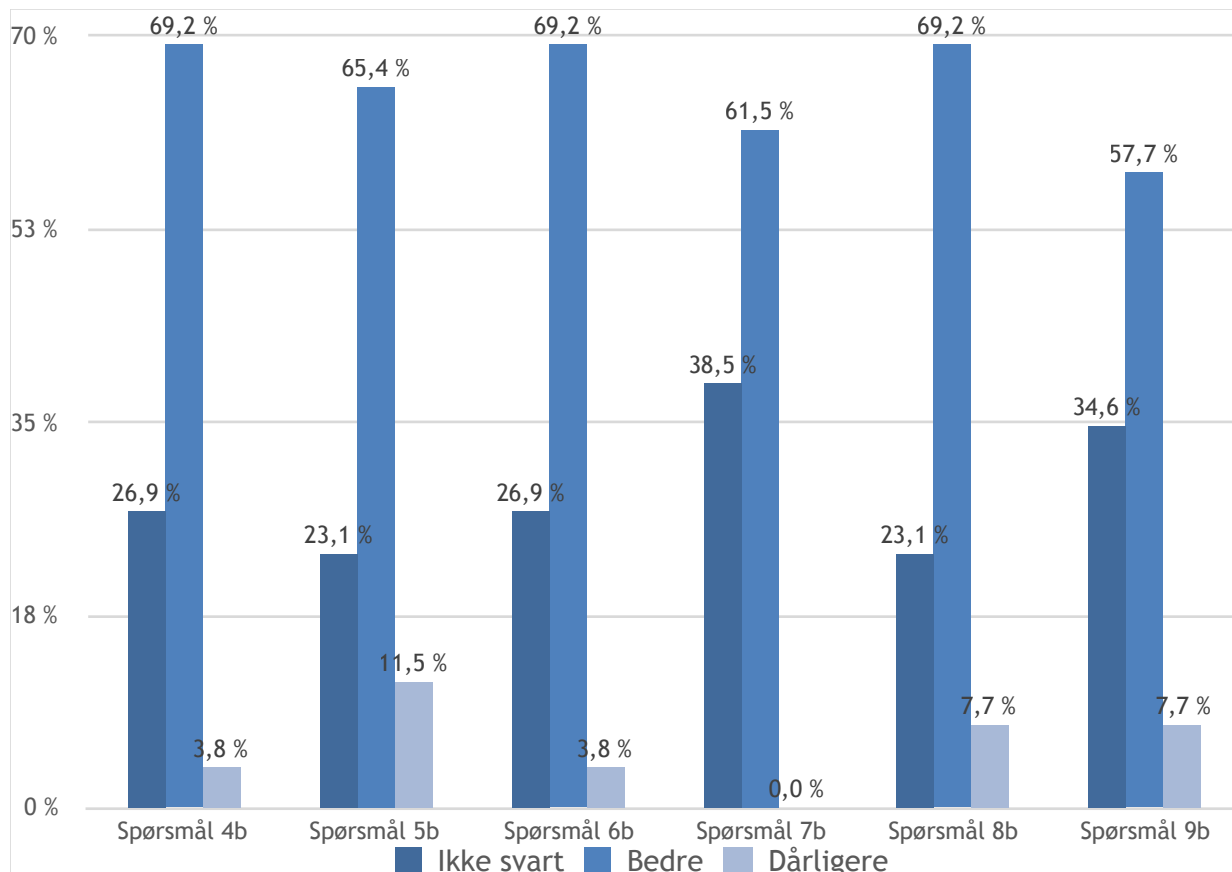
Dirigenten utdypet videre:

Når ting blir så transparent og klart på det rytmiske, så...det er akkurat som en ekstra brightness, som kommer klanglig også. Det kan påvirke intonasjonen og klangen i koret, vil jeg si (Dir.).

Generell forbedring

I spørreskjemaet undersøkte jeg om koristene kjente en påvirkning på sin egen og korets måte å synge og lytte på, og på korets presisjon og intonasjon. Svarene viste ikke en entydig holdning om i hvilken grad understrømstreningen hadde noen effekt på korsangen etter treningen. Noen korister mente de *lyttet bedre*, at koret *ble mer samlet og forankret*, at de *kjente rytmen bedre og hadde større bevissthet og oppmerksomhet om de andre*. Andre mente at de *ikke klarte å observere noen tydelig effekt* eller *merket noen forskjell*. At det er så delte meninger kan kanskje forklares med det koristene sa om at understrømstreningen ble en for kort økt til å ha stor innvirkning, og at dette ville vært annerledes om de hadde gjort det over tid. En annen grunn kan være det dirigenten sa om at det er vanskelig å måle en utvikling, fordi man står midt oppi den selv, og fordi det er så subjektivt. Det tredje er at koristene stod plassert annerledes etter at de hadde gjort understrømstreningen. De stod blandet for første gang og det ble derfor nye utfordringer og andre ting å tenke på. Indikasjonene er likevel at

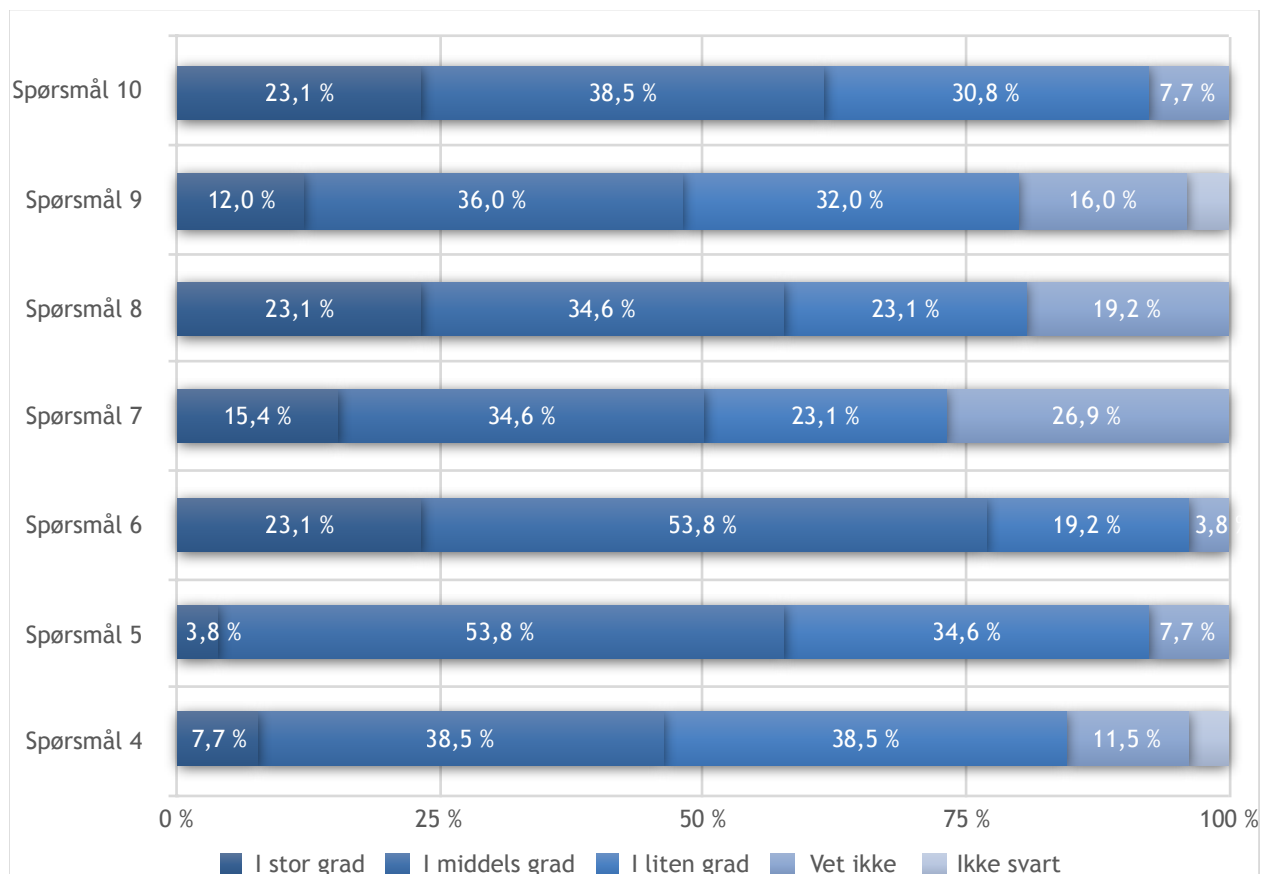
koristene mente at koret som helhet sang bedre etter at de hadde gjort understrømstreeningen. Diagrammet under viser at de aller fleste har svart *bedre* på spørsmålene om hvordan korsangen endret seg etter understrømstreeningen.



Figur 13. Grafisk fremstilling av besvarelsene på Spørsmål 4b - 9b i spørreskjemaet¹⁹. Spørsmålene undersøkte om koristene følte de selv og koret lyttet og sang bedre eller dårligere, og om korets presisjon og intonasjon var dårligere eller bedre.

Koristene gav uttrykk for at denne forbedringen i ulik grad har vært en faktisk effekt. På tilsvarende spørsmål som i diagrammaet over svarte koristene på i hvilken grad de følte understrømstreeningen påvirket dem og koret. Resultatet viser at koristene er mye mer delt i svarene sine.

¹⁹ Se vedlegg I for detaljert spørsmålstekst.



Figur 14. Grafisk fremstilling av besvarelsene på Spørsmål 4 - 10 i spørreskjemaet. Spørsmålene undersøkte i hvilken grad koristene følte de selv og koret lyttet og sang annerledes, i hvilken grad korets presisjon og intonasjon var annerledes og i hvilken grad koristene mente understrømstreningen generelt hadde effekt.

Hvordan kan understrømstrening gjøres nyttig?

I denne siste delen av Funn-kapitlet skal jeg vise frem noen kriterier koristene og dirigenten mente spiller en rolle for at understrømstrening skal kunne være nyttig.

«Normal is good enough»

Overskriften på denne delen av kapitlet har jeg lånt fra en av koristene i fokusgruppeintervjuet. Jeg spurte koristene om hvordan de tenker understrømmen kan bidra til å gi en følelse av å være «på riktig kurs» på konsert. Denne koristen svarte:

Det er noe med «normal is good enough» (...). At du må være så god på øvelse, som du skal være på konsert. Og da må du faktisk øve på de tingene som du har tenkt å gjøre på konsert óg. Så hvis dirigenten vil at du skal ha den flowen i kroppen, eller ha fått rytmen innabords, så må en faktisk ha gjort den jobben på forhånd (K2).

Essensen i det koristen sier her er at korøvelsen må inneholde det koret og dirigenten mener er viktig å få frem på konsert. Dette innebærer at øvelsene og måten man jobber på må gjenspeile det man ønsker å bli god på. Noen kriterier pekte seg ut blant det koristene mente er viktig for at understrømstreeningen skal være nyttig: *Mengde tid* man legger ned i å arbeide med understrømstreening, og i hvilken grad og hvordan man *integrerer* det i korøvelsen.

Tidsbruk

Veldig mange av koristene gav uttrykk for at understrømstreeningen i denne studien var for kort til at det hadde stor effekt. Både koristenes svar i fokusgruppeintervjuet og besvarelser i spørreskjemaet viste dette. De påpekte at understrømstreeningen måtte gjøres oftere og over tid for at det skulle ha god effekt. Dirigenten så også behovet for en hyppigere bruk av denne typen øvelser:

Jeg tror nok det jobbes, – på den måten du tenker, på disse øvelsene, – det tror jeg det jobbes lite, og alt for lite med. (...) Og jeg kan bli flinkere selv også, til å jobbe med det. Absolutt. Det er virkelig noe jeg tenker at jeg hele tiden må jobbe med (Dir.).

En av koristene i fokusgruppen fortalte om en tidligere dirigent som brukte rytmisk trening under hver oppvarming. Koristen poengterte at koret *var ganske dårlig på [rytmeøvelsene] i starten, men ble ganske bra etter hvert (K1)*. Koristen brukte dette som et eksempel på at trening over tid gir resultater. Andre tidligere erfaringer koristene fortalte om ble sjeldent jobbet med over tid og forekom mer som et engangsfokus. Dirigenten poengterte også at man sjelden prioriterer slike rytmeøvelser på vanlige korøvelser:

Ja, [understrømstrening] er sånn typisk som man kanskje gjør på et seminar. Og kanskje enda mer typisk at man gjør det på seminar med andre kor enn sine egne, (...) Og så tar man tak i ting på en litt annen måte i andre kor (Dir.).

Koristene i fokusgruppen sa at de kunne tenke seg å jobbe mer med understrøm, men at det ikke er nok å gjøre det av og til. De sa ikke eksplisitt hvor mye eller hvor ofte det bør gjøres, men kom inn på at det er viktig at det gjøres i korøvelsen, tilknyttet musikken de synger, og ikke bare i spesielle tilfeller. Dette kom også frem av spørreskjemaet: *Jeg tror effekten blir enda større hvis vi gjentar dette eller integrerer det i øvelsene (K24).*

Integrering i korøvelsen

Som jeg allerede har vært inne på, var det viktig for koristene i fokusgruppeintervjuet at understrømstreningen kunne integreres i korøvelsen, og i musikken koret synger. Noe av grunnen til dette var, ifølge en korist, et behov for *instant utbytte* (K2). Koristen la vekt på at vedkommende ønsket at rytmetreningen skulle brukes konkret på et rytmisk problem i koret.

Da ser jeg i hvert fall: «å sånn skal jeg bruke det», (...). At du får sånn instant utbytte av det. På ei vanlig øving. Men sånn som nå, på ei øvingshelg, så har vi tid til å gjøre litt mer. Den vekslinga tenker jeg er fin (K2).

Den samme koristen fortalte tidligere i intervjuet hvordan dette kunne gjøres:

Hvis du har ei konkret linje der det ikke funker så bra, der det er et eller annet man ikke klarer å telle – og gjør den underdelinga på den konkrete biten av en note som man jobber med. (...) Og bruker tid på det. Det er jo det det handler om, å bruke tid på det. For ofte er det travelt med å øve inn melodier og stemmer i tide til konsert (K2).

At koristen mener understrømstreningen skal benyttes konkret, med et raskt resultat stemmer overens med Knowles' (1980) teori om voksne menneskers måte å lære på. For det først må de se et behov, som koristen her trekker frem som en konkret utfordring i et korstykke. For

det andre må de få en umiddelbar respons på at det de gjør faktisk gjør dem bedre. Dette gjenspeiler denne koristens ønske om *instant utbytte*.

Understrøm som verktøy

Hvis vi alltid har styr på rytmen i forhold til at vi har en underdeling som går hele tiden, så blir antagelig [rytme] enklere, på alt vi synger. Hvis det blir et verktøy vi bruker. At det blir helt naturlig for oss å tenke underdeling. For min egen del, så gjør jeg ikke det. Men det er nok lurt. Men da må vi jobbe mer med det (K4).

Ut fra det denne koristen sier her, så kan det synes at vedkommende mener at understrøm kan være et verktøy som kan integreres i måten koristene tenker og jobber med rytme. Koristen trakk frem til at det er *viktig å ha noe fast å forholde seg til* (K4), et behov som kan synes å gjelde flere av koristene. En annen korist poengterte at det kan være vanskelig å synge en ny sang hvis man *ikke har noe å henge det på* (K2). To av koristene mente at enkeltstående øvelser med understrømstrening ikke vil ha noe særlig effekt på korets prestasjoner:

God effekt når vi jobber spesifikt med understrømminger, men når vi synger sang så glemmes mye – da blir det på en måte borte. Går tilbake til det gamle (K21).

Dette setter fokus på takt/rytme. Men det varer bare en liten stund. Tror man glemmer fort når man begynner å øve/synge igjen (K20).

Dette vitner om at koristene ser nødvendighet av å trene på understrømmen flere ganger, for at det skal kunne automatiseres og integreres i kroppen og i sangen.

Oppsummering og diskusjon

Denne studien har hatt som mål å undersøke hvordan korister opplever kroppslig understrømstrening i kor og hvilken nytte korister og dirigent mener slik trening kan ha. For korister og dirigenter som synes rytme er vanskelig, kan bevisstgjøring rundt dette oppfordre til et større fokus på rytmetrening i kor og bidra til nye verktøy for korsangerne og dirigenten.

I dette kapitlet vil jeg trekke frem det jeg mener er de viktigste funnene i denne studien med tanke på videre arbeid med rytme i kor. Jeg vil diskutere dette i sammenheng med tidligere forskning og teorier om læring i kor, og jeg vil i fremstillingen først og fremst legge vekt på koristenes opplevelse av understrømstreningen. Jeg vil til slutt komme med noen innspill på hvilke konsekvenser denne studien kan ha for kordidaktikk.

Det viste seg at de fleste koristene (og dirigenten) i denne studien både likte og mestret understrømstreningen. Disse resultatene var i grunnen litt overraskende for meg, og det er derfor interessant å drøfte hvorfor resultatet ble slik det ble. Jeg hadde trodd at flere korister skulle synes understrømstreningen var unødvendig, vanskelig eller kjedelig. At dette ikke var tilfelle kan vitne om at koristene var åpne for nye impulser og at understrømstreningen ikke var for vanskelig for dem å gjennomføre. At koristene visste de skulle delta i en forskningsstudie kan selvfølgelig også være en faktor i dette bildet. Koristenes opplevelse kan også være påvirket av deres forventninger. Dersom de har en forventning om at rytmetrening er skummelt og komplisert, kan de ha blitt positivt overrasket over hvor kjent understrømstreningen opplevdes og hvor godt de mestret den. Det kan derfor tenkes at faktorene mestring og trivsel henger sammen, og at fordi koristene mestret understrømstreningen, likte de den. Man får sjelden en positiv følelse med noe man ikke mestrer, men de oppgavene man mestrer vil derimot stå som en positiv opplevelse. I en slik sammenheng er det også viktig å trekke inn *trygghet* som en faktor for trivsel. Balsnes (2009) skriver i sin avhandling at mange korister reagerer med å bli utrygge og mistrives hvis de ikke mestrer kordeltakelsen (Balsnes 2009:160). Koristene i den foreliggende studien sa eksplisitt at det følte trygt å gjøre understrømstreningen, noe som kan være et resultat av god mestringsfølelse.

Studiens resultat rundt mestring og trivsel kan også sees i sammenheng med understrømstreningsgrad av utfordring og koristenes evner. Csikszentmihalyis (1997) flow-tilstand forutsetter en perfekt balanse mellom ferdigheter og vanskelighetsnivå. Denne balansen vitner om en hårfin forskjell mellom å mestre og ikke mestre. Understrømstreningen i denne studien har antagelig truffet blink på denne balansen. Hadde utfordringene vært for små, kunne koristene opplevd understrømstreningen som unødvendig eller kjedelig, og hadde utfordringene vært for store, ville de antagelig reagert med å bli utrygge (Csikszentmihalyis 1997:30). Om koristene oppnådde flow ved å gjennomføre understrømstreningen er noe usikkert, men det kan tenkes at slik trening kan bidra til å oppnå flow. Ifølge Csikszentmihalyi kan høye utfordringer føre til personlig utvikling (ibid.:32). Dersom en korist befinner seg i *Arousal*-området (se figur 3, s. 9), hvor utfordringene er noe høyere enn ferdighetene tilsvarer, er vedkommende mentalt fokusert, energisk og involvert, (loc.cit.), men mangler i noe grad kontroll. For å fremme flow-tilstand, må man da tilegne seg nye ferdigheter. Det kan tenkes at understrømstrening kan være med å heve ferdighetene, og dermed graden av kontroll hos korsangerne. Koristene fortalte om sine beste konsertopplevelser og beskrev det som en opplevd flyt i samspillet mellom dirigenten og koristene. De la vekt på at koret måtte kunne musikken veldig godt, slik at dirigenten kunne slippe seg fri og skape myke bevegelser for å forme musikken. Etter en samtale rundt dette temaet konkluderte koristene med at understrømstreningen kunne være til hjelp for å etablere denne felles plattformen av samspill og fremdrift.

Et annet interessant funn i studien er knyttet til meg som leder av understrømstreningen og til mine instruksjoner i gjennomføringen. Både koristene og dirigenten trakk frem dette som en viktig del av opplevelsen. Koret i denne studien hadde ingen relasjon til meg, så det er usikkert hva som har vært de avgjørende faktorene for at samarbeidet har gitt en god opplevelse for koristene. Studien har heller ikke undersøkt dette nøyere. Koristene selv og dirigenten kommenterte at det handlet om tydelige instruksjoner og at det var enkelt å henge med på det som skulle gjøres. Det kan også tenkes at min erfaring med å gjøre understrømsaktiviteter har påvirket koristenes opplevelse. Dette er interessant å se i samspill med Briggs' (2011) forskning om kroppslige bevegelser i kor. Briggs' studie vektlegger at godt presenterte instruksjoner gir positiv holdning hos koristene, og understreker at dårlig

forberedte øvelser vil kunne ha motsatt effekt. Briggs sier også at dirigentens komfortnivå spiller en rolle for hvor godt koristene liker de kroppslige øvelsene. Siden jeg har gjort understrømstrening mange ganger før, og det er en innarbeidet metodikk hos meg, oppfattes antageligvis understrømsaktivitetene som en naturlig del av mine bevegelser. Dette er en mulig påvirkning på koristenes opplevelse i denne studien, ikke minst med tanke på de kroppslige bevegelsene.

Briggs trekker frem at tidligere studier har konkludert med at de dirigentene som har hatt suksess med kroppslige bevegelser i kor, har hatt en begrunnelse for hvorfor de tar i bruk denne metodikken (Briggs 2011:31). Både koristene og dirigenten spurte meg om mine intensjoner og bakgrunn for hvorfor jeg holder på med dette i løpet av intervjuene, og viste med det en interesse for *hvorfor*. Det er derfor viktig å understreke at i en vanlig korøvelse, med den faste dirigenten, kan en god forklaring være nødvendig for å oppnå et godt resultat.

Et behov for å se *hvorfor* sammenfaller med andragogikkens teori om at voksne korister ønsker å se et behov for å tilegne seg læring (Knowles 1980). I et kor er det som regel dirigenten som har det faglige overordnede ansvaret, og det er derfor dirigentens ansvar og mulighet til å konstruere for koristene hva det innebærer å være en god korist og hva et godt kor må kunne. Koristene i denne studien virket bevisste sin egen kunnskap og evne, og analyserte sine prestasjoner i forhold til egne forventninger, og viste dermed at de hadde tanker om hvilke mål som var satt for dem. Koristene sa: *Alt som kan gjøre at vi blir bedre er vi interessert i å jobbe med (K3). Ja, det tror jeg gjelder alle i koret (K4)*. Dette kan bety at koristene er mer åpne for ytre påvirkning og motivasjon enn man skulle anta ut fra Knowles teori om voksnes læring, noe som kan ha sammenheng med at de har respekt for dirigenten og tiltro til at de som kan faget vet hva som er best for koret. Det kan derfor tenkes at koristenes generelle positive innstilling til å lære noe nytt og utvikle seg har vært med på å forme deres opplevelse av understrømstreningen. Jeg vil også tro at koristers holdning har en smittende effekt, og at positive korister skaper positivt læringsmiljø.

Det er relevant å diskutere hvordan koristene har sett sin egen og korets endring og utvikling i arbeidet med understrømstreningen, altså opplevelse av påvirkning. Det har på mange måter vært en motsetning mellom koristenes oppfatning av understrømstreningens effekt og i

hvilken grad de mener den er nyttig. Mange av koristene fortalte at de ikke følte noen umiddelbar effekt, men sa likevel at understrømstrening kunne være nyttig for dem som korsangere. I spørreskjemaet har flere av koristene svart *bedre* på spørsmål om hvordan koret og de selv lyttet og sang i etterkant av understrømstreningen, og samtidig *vet ikke* når de skulle svare på i hvilken grad det ble bedre. Noen korister har også svart at det ble *bedre*, men at påvirkningen bare var *i liten grad*. Andre korister har svart at påvirkningen har gått i retningen *dårligere*, men at det *i liten grad* har vært en påvirkning. Det virker som at koristene har vært tydelige på *at* det har vært en endring, men at de ikke har klart å se i hvilken grad og hvordan understrømstreningen har påvirket dem. Dette gjenspeiler kanskje koristenes opplevelse av at understrømstreningen kan være nyttig, men at det trengs mer enn femten minutters trening for at det skal ha stor påvirkning. Fokusgruppekoristene uttrykte også at de ikke kjente noen særlig effekt, da de ble spurt om hvordan understrømstreningen påvirket dem. Samtidig fortalte de hva de mente understrømstreningen kunne være nyttig for. En av koristene sa på et tidspunkt at vedkommende er overbevist om at det har noe for seg å trene på denne måten. Dette til tross for at koristene ikke følte en umiddelbar effekt. Koristene uttrykte derfor *både* at understrømstrening har effekt og er nyttig, *og* at det i et kortsiktig perspektiv ikke påvirket dem noe særlig, at de ikke kjente noen forskjell. Det er interessant å se denne dualiteten i koristenes opplevelse av den øyeblikkelige påvirkningen og oppfatningen av en langsiktig nytteverdi. Anne Kathrine Bergby sier at nye øvelser er forvirrende og kompliserende i en periode før det blir til hjelp (Blix & Bergby 2007:98). Kanskje har koristene erfart det samme, og forstått den utfordringen Bergby snakker om.

Før understrømstreningen automatiseres har det i denne studien kommet frem at andre elementer nedprioriteres, fordi fokuset blir satt på det rytmiske i musikken. Studien viser også at hvis understrøm blir et verktøy, kan det bidra til å heve korets rytmiske nivå, og ha positiv innvirkning på andre elementer, som klang, intonasjon og frasering. For å oppnå dette må det, ifølge koristene, vies tid til å gjøre slike aktiviteter på korøvelsene, med jevnlig og konkret arbeid i musikken koret synger.

Metodiske konsekvenser

Når en dirigent skal planlegge en øvelse og et langsiktig løp for et kor er det mange ting å ta hensyn til. Noe bør prioriteres og andre ting må derfor nedprioriteres. Funnene i denne studien kan tyde på at rytmisk trening i kor kanskje bør prioriteres mer enn det normalt blir. Koristene i denne studien likte understrømstreeningen, så nytteverdien av den og kunne fortelle om konkrete ting koret med slik trening kunne bli bedre på. Noe av grunnen til at dirigenter kanskje ikke bruker rytmetrening i sitt virke, kan være at de er usikre på hvordan de skal tilrettelegge metodisk, eller de tror koristene ikke er åpne for slik trening. I denne studien kom det frem at koristene var positive til understrømstreeningen, og uttrykte et ønske om å gjøre mer av slike øvelser. Jeg mener at disse funnene utfordrer oppfatningen om at korister synes rytmetrening er utfordrende eller unødvendig. Som en av koristene i denne studien påpekte, bruker kor og dirigent hovedvekten av korøvelsene på å innstudere repertoar og øve frem mot konserter, og man glemmer derfor kanskje å jobbe med øvelser som gir en langsiktig utvikling i koret. Det ble påpekt at rytmetrening gjøres for sjelden, og at det som regel er knyttet til seminarer og derfor blir stående som enkelttilfeller.

Integrering av rytmetrening i korøvelsen

Ifølge koristene i denne studien blir det sjelden varmet opp rytmisk eller gjort rytmiske øvelser på korøvelse. Understrømstreening kan enkelt innføres som et fast innslag i oppvarmingen til koret. Selv om koristene har konkludert med at understrømstreeningen ble for kort til å gi god effekt, har de likevel uttrykt at det har påvirket dem positivt. Det er derfor tenkelig at en kort understrømstreening hver øvelse over tid, kan ha stor effekt. Det trenger ikke å være snakk om lange og mange økter, men litt hver øvelse. Gjerner i sammenheng med musikk koret synger, ifølge koristene.

Tydliggjøring av målet med understrømstreeningen

Koristene i denne studien har vært tydelig på at de er åpne for nye øvelser, så lenge det gjør dem bedre. For at understrømstreeningen skal bli godt mottatt er det derfor viktig å presentere en intensjon om at koristene skal forbedre noen konkrete evner. Koristene vil også antageligvis sette større pris på treningen hvis de selv ser hensikten. Det er derfor viktig for

koristene at de vet hva de øver på, og hvorfor. Koristene ønsker i tillegg å se en umiddelbar respons på hva de har blitt bedre til ved å gjøre understrømstrening. Å jobbe konkret i sammenheng med musikken koret synger, vil derfor være en metodisk god løsning fordi koristene fort kan oppleve at de synger bedre.

Tør å jobbe med kroppslig rytmetrening

Mange av koristene vektla i denne studien viktigheten av å bruke kroppen som en del av understrømstreningen. Deres positive holdning viser at det skal være mulig å integrere slike aktiviteter i korøvelsen. Det er også viktig å ta i betraktning Jurström (2001) sine funn om at korister lærer på ulike måter. Tradisjonelle innøvningsmetoder i kor vektlegger notebildet og å lære på øret, og man tilrettelegger derfor dårlig for de koristene som lærer best med den kinestetiske sansen og ved å føle. Understrømstrening, som vektlegger å *gjøre* øvelser med kroppen, kan i så måte være et supplement til den tradisjonelle kormetodikken.

Veien videre

En masterstudie har sine selvsagte begrensninger. De tidkrevende intervjuprosessene, samt håndtering av mengde datamateriale skapte en naturlig avgrensning i denne studien. Fokuset har begrenset seg til koristenes opplevelse og tanker om hvordan understrømstrening kan være nyttig etter en femten minutters økt. Jeg skulle på mange måter ønske at jeg kunne undersøkt understrømstreningen i en større sammenheng over lengre tid. For det første kunne det være interessant å gjøre en lignende studie hvor jeg kunne følge flere kor som ukentlig gjør understrømstrening, og dermed kunne undersøke effekt og nytteverdi av understrømstreningen over en lengre periode. Det kunne også være interessant å gjøre en kvantitativ effektstudie som måler hvilke effekter understrømstrening har på musikalske prestasjoner i korutøvelse. Jeg ser på denne studien som en start på et forskningsfelt jeg håper kan få større oppmerksomhet de neste årene.

Helt til slutt vil jeg fortelle at jeg på et tilfeldig tidspunkt i arbeidet med materialet i denne studien innså at koristene i fokusgruppeinterjuet kom inn på nettopp det jeg ønsker å oppnå med understrømstrening i kor. Koristene beskrev det som *riktig kurs*, og *å være på rett vei* i en konsertsituasjon. De fortalte at dirigenten i disse tilfellene brukte frie og myke bevegelser, og at det gav dem en følelse av *fremdrift*. Innledningsvis fortalte jeg om Andersson (2013) som i sin bok skriver at en orkesterdirigent i mindre grad enn en kordirigent må bidra til å drive bevegelsene fremover, fordi det i en tradisjonell orkestersats finnes en motorikk i enkelte stemmer (Andersson 2013:216). For meg er det et mål at en kordirigent også kan ha fri gestikk som i større grad kan forme musikken enn å slå et tempo. Det var veldig befriende da jeg innså at mitt mål om at denne fremdriften kan utspille seg som en indre understrøm i koristene, kanskje ikke er så fjernt fra de beste opplevelsene koristene hadde å fortelle om.

Litteraturliste

- Andersson, Patrik 2013. *Orkesterdirigering. Partituranalys, gestik och ledarskap*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Balsnes, Anne Haugland 2009. *Å lære i kor: Belcanto som praksisfellesskap*. Oslo: Norges Musikkhøgskole Ph.D.
- Blix, Hilde Synnøve og Anne Katrine Bergby (red.) 2007. *Øre for musikk. Om å undervise i hørelære*. Oslo: Unipub forlag.
- Briggs, Kathryn E. 2011. High School Students' Attitudes and Perceptions Regarding Movement in the Choral Rehearsal (Masteroppgave). I *Movement in the Choral Rehearsal: The Singers' Perspective, Choral Journal* 52.5: s. 28-36.
- Briseid, Ragnhild 2018. *Gester og gehør. En studie av hvordan to pedagoger bruker kroppslige gester i undervisningen for å utvikle gehør*. (Masteroppgave) Norges Arktiske Universitet.
- Christoffersen, Line og Asbjørn Johannessen 2012. *Forskningsmetode for lærerutdanningene*. Oslo: Abstrakt forlag AS.
- Csikszentmihalyi, Mihaly 1997. *Finding flow. The Psychology of Engagement with Everyday Life*. New York: Basic Books.
- Dahl, Tone Bianca 2002. *Korkunst. En bok for dirigenter om sang, korarbeid og kommunikasjon*. Stavanger: Cantando musikkforlag AS.
- Dalen, Monica 2013. *Intervju som forskningsmetode. En kvalitativ tilnærming*. Oslo: Universitetsforlaget.

- Dalcroze, Emile Jaques- 1997. *Rytm, musik och utbildning*. Stockholm: KMH Förlaget .
- Ericson, Eric, Gösta Ohlin og Lennart Spångberg 1974. *Kördirigering*. Stockholm: Sveriges Körförbunds forlag.
- Frisk, Lena Ekman 2018. *Att lära kör på gehör. En studie om körledares metoder*. Lund Universitet.
- Godøy, Rolf Inge og Marc Leman (red.) 2010. *Musical gestures. Sound movement, and meaning*. New York: Routledge.
- Hildre, Per Oddvar og Arnfinn Urke 1984. *Korboka. Studiebok for korsongarar*. Oslo: Gyldendal norsk forlag.
- Imsen, Gunn 2014. *Elevens verden. Innføring i pedagogisk psykologi*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Jurström, Ragnhild Sandberg 2001. *Sång i samspel – læring i kör*. (Masteroppgave) Musikhögskolan vid Göteborgs Universitet.
- Knowles, Malcolm S. 1980. *The Modern Practice of Adult Education. From Pedagogy to Andragogy*. Englewood cliffs: Cambridge Adult Education.
- Kruse, Gro Shetelig 2000. *Hører du? Hørelære VK1 og VK2, musikk/dans/drama*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Kruse, Gro Shetelig 2006. *Hører du?-1. Grunnbok i anvendt musikk/lære/hørelære*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Kvale, Steinar og Svend Brinkmann 2017. *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

- London, Justin 2012. *Hearing in time. Psychological aspects of musical meter*. New York: Oxford university.
- Lund, Thorleif og Richard Haugen 2006. *Forskningsprosessen*. Oslo: Unipub forlag.
- Major, James E. 1982. The Effect of Subdivision Activity on Rhythmic Performance Skills i *Journal of Research in Music Education Vol. 30, No. 1*, s. 31-47.
- Merriam, Sharan B. 1994. *Fallstudien som forskningsmetode*. Lund: Studentlitteratur.
- Nilsen, Birger André 2014. *Notelesingsundervisning integrert i amatørkorprøver. (Masteroppgave)* Norges arktiske universitet.
- Nilssen, Vivi 2012. *Analyse i kvalitative studier. Den skrivende forskeren*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Postholm, May Britt. 2010. *Kvalitativ metode. En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kausstudier*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Reitan, Inger Elise 1998. *Finn tonen – hold takten. Lærebok i melodilesning og musikkteori for korsangere*. Oslo: Norsk musikkforlag AS.
- Ringdal, Kristen 2018. *Enhet og mangfold. Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget
- Thurén, Torsten 2012. *Vitenskapsteori for nybegynnere*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Thagaard, Tove 2018. *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitative metoder*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Wedin, Eva Nivbrant 2011. *Spela med hele kroppen. Rytmik og motorik i undervisningen*. Stockholm: Gehrman's musikforlag.

Wis, Ramona M. 1993. *Gesture and body movement as physical metaphor to facilitate learning and to enhance musical experience in the choral rehearsal.*
Northwestern University, ProQuest Dissertations Publishing (PhD).

Øhrn, Konrad Mikal 2006. *Korledelse. Om motivasjon og metode for kordirigenter.*
Stavanger: Cantando Musikkforlag AS.

Vedlegg

Vedlegg 1: Spørreskjema

Spørreskjema

Del 1. Bakgrunnsopplysninger

Alder: _____

Stemmefag: _____

Hvor lenge har du sunget i kor? _____

Har du utdannelse/yrkeserfaring innen musikkfaget, i tilfelle hva?

Del 2. Egne tanker om øvelsen

Beskriv kort med egne ord hvordan du opplevde understrømstreeningen

Del 3. Opplevelse av øvelsen

Sett kryss for det alternativet som passer best

1. I hvilken grad likte du understrømstreeningen?

Ikke i det hele tatt I liten grad I middels grad I stor grad Vet ikke

2. I hvilken grad opplevde du at du mestret understrømstreeningen?

Ikke i det hele tatt I liten grad I middels grad I stor grad Vet ikke

3. I hvilken grad likte du det kroppslige aspektet ved understrømstreeningen?

Ikke i det hele tatt I liten grad I middels grad I stor grad Vet ikke

4. I hvilken grad opplevde du at du sang annerledes etter understrømstreningen?

Ikke i det hele tatt I liten grad I middels grad I stor grad Vet ikke

4b. Sang du: Dårligere Bedre

5. I hvilken grad opplevde du at koret sang annerledes etter understrømstreningen?

Ikke i det hele tatt I liten grad I middels grad I stor grad Vet ikke

5b. Sang koret: Dårligere Bedre

6. I hvilken grad opplevde du at du lyttet på en annen måte etter understrømstreningen?

Ikke i det hele tatt I liten grad I middels grad I stor grad Vet ikke

6b. Lyttet du Dårligere Bedre

7. I hvilken grad opplevde du at koret lyttet på en annen måte etter understrømstreningen?

Ikke i det hele tatt I liten grad I middels grad I stor grad Vet ikke

7b. Lyttet koret: Dårligere Bedre

8. I hvilken grad opplevde du at korets presisjon var annerledes etter understrømstreningen?

Ikke i det hele tatt I liten grad I middels grad I stor grad Vet ikke

8b. Var presisjonen: Dårligere Bedre

9. I hvilken grad opplevde du at korets intonasjon var annerledes etter understrømstreeningen?

Ikke i det hele tatt I liten grad I middels grad I stor grad Vet ikke

9b. Var intonasjonen: Dårligere Bedre

10. I hvilken grad opplevde du at understrømstreeningen generelt hadde effekt?

Ikke i det hele tatt I liten grad I middels grad I stor grad Vet ikke

Hvis du mener at understrømstreeningen hadde en effekt på deg og/eller koret, hva bestod etter din mening denne effekten i? Her er jeg interessert i både positiv og negativ effekt.

Del 4. Avslutning

Har du tidligere gjort øvelser tilsvarende dette? I tilfelle hva?

Har du noe å tilføye som du mener kan være relevant for studien?

Tusen takk for din deltakelse i masterstudien!

Vedlegg 2: Intervjuguide, fokusgruppeintervju

INNLEDNING

1. Informere om lydopptak og anonymitetsbeskyttelse.

HOVEDDEL

Generelt

2. Kan dere med egne ord beskrive det vi har gjort? Hva trente vi på?
3. Kan dere si noe om hvordan dere opplevde det vi gjorde? Hvordan reagerte du? Hvordan var følelsen?

Kropp

4. Hvordan opplevde dere måten vi brukte kroppen på?
5. Kan dere beskrive prosessen fra vi gjorde bølgebevegelsen i hele kroppen til vi stod helt stille?

Erfaring

6. Har dere jobbet på denne måten før?

Påvirkning

7. Kan dere si noe om fokuset eller opplevelsen når dere sang etterpå?
8. Hvordan synes du understrømstreeningen påvirket deg selv og koret?

Nytte

9. Hva mener dere er overføringsverdien fra denne understrømstreeningen til vanlige korøvelser?
10. Hvordan tror dere understrømstreening kan påvirke over tid? Hva tror dere blir bedre hvis man gjør understrømstreening hver øvelse?
11. Kan understrømstreeningen ha innvirkning på andre parametre enn rytme?

Annet

12. Hva tenker dere om at pulsslagene ofte dirigeres og visualiseres vertikalt? Hvordan kan det påvirke måten å synge på?
13. Hva er deres generelle inntrykk av bruken av rytmisk trening i kor?

AVSLUTNING

14. Er understrømstreening noe dere kunne tenke dere å fortsette med?

Vedlegg 3: Intervjuguide, dirigentintervju

INNLEDNING

1. Informere om lydopptak og anonymitetsbeskyttelse.

HOVEDDEL

Generelt

2. Kan du starte med å si noe generelt om det jeg har gjort med koret ditt?
3. Har dere jobbet på denne måten tidligere?
4. Hva tenker du er formålet eller målet med denne måten å jobbe på?

Koristenes opplevelse

5. Hvordan tror du koristene opplevde understrømstreeningen?
6. Hvordan tror du koristene opplevde kroppsbruken?

Nytte

7. Har du noen tanker om understrømstreeningens umiddelbare effekt?
8. Hvilken effekt ser du for deg at understrømstreeningen kan ha over tid?
9. Hva tror du blir bedre hvis man gjør understrømstreening hver øvelse?
10. Kan understrømstreeningen ha innvirkning på andre parametre enn rytme?

AVSLUTNING

11. Hva er ditt inntrykk av dirigenters fokus på rytmisk trening i kor?

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjekt

Gehørarbeid i kor

Bakgrunn og formål

Formålet med studien er å få en større innsikt i og kunnskap om gehørarbeid i kor. Studien skal undersøke om kroppslig rytmearbeid påvirker korsangen. Studien er en del av et masterprosjekt som gjennomføres ved Universitetet i Tromsø, Musikkonservatoriet.

Forespørselen om å delta er basert på at dere er et etablert kor.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Deltakelsen innebærer at koret som helhet gjennomfører en rytmisk økt (på ca. 15-20 minutter) ledet av masterstudenten. Denne økten gjennomføres i løpet av en vanlig korøvelse. Korsangerne vil umiddelbart etter korøvelsen besvare et spørreskjema. Noen korsangere vil deretter delta i et gruppeintervju for å snakke om opplevelsen av prosessen. Den rytmiske økten og intervjuet vil bli dokumentert med lyd- og videoopptak.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Kun masterstudent og veileder vil ha tilgang til all dokumentasjon. Datainnsamlingen, i form av lyd- og videoopptak, vil bli lagret på en passordbeskyttet datamaskin. Navneliste og spørreskjema vil bli oppbevart i låste skap. Deltakerne vil ikke kunne gjenkjennes i publikasjon av resultatet, og det vil ikke være mulig å tilbakeføre opplysninger til enkeltpersoner.

Prosjektet skal etter planen avsluttes 01.01.20. Personopplysninger, skriftlig dokumentasjon og digital data vil da bli slettet.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli anonymisert.

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med masterstudent Liv Astrid Dahl, (liva.dahl@gmail.com/91610588) eller veileder Hilde Blix (hilde.blix@uit.no/77660532).

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, NSD - Norsk senter for forskningsdata AS.

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Hilde Synnøve Blix

9006 TROMSØ

Vår dato: 19.02.2018

Vår ref: 58543 / 3 / HJT

Deres dato:

Deres ref:

Vurdering fra NSD Personvernombudet for forskning § 31

Personvernombudet for forskning viser til meldeskjema mottatt 19.01.2018 for prosjektet:

<i>58543</i>	<i>Gehørarbeid i kor</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>UiT Norges arktiske universitet, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Hilde Synnøve Blix</i>
<i>Student</i>	<i>Liv Astrid Dahl</i>

Vurdering

Etter gjennomgang av opplysningene i meldeskjemaet og øvrig dokumentasjon finner vi at prosjektet er meldepliktig og at personopplysningene som blir samlet inn i dette prosjektet er regulert av personopplysningsloven § 31. På den neste siden er vår vurdering av prosjektopplegget slik det er meldt til oss. Du kan nå gå i gang med å behandle personopplysninger.

Vilkår for vår anbefaling

Vår anbefaling forutsetter at du gjennomfører prosjektet i tråd med:

- opplysningene gitt i meldeskjemaet og øvrig dokumentasjon
- vår prosjektvurdering, se side 2
- eventuell korrespondanse med oss

Vi forutsetter at du ikke innhenter sensitive personopplysninger.

Meld fra hvis du gjør vesentlige endringer i prosjektet

Dersom prosjektet endrer seg, kan det være nødvendig å sende inn endringsmelding. På våre nettsider finner du svar på hvilke [endringer](#) du må melde, samt endringskjema.

Opplysninger om prosjektet blir lagt ut på våre nettsider og i Meldingsarkivet

Vi har lagt ut opplysninger om prosjektet på nettsidene våre. Alle våre institusjoner har også tilgang til egne prosjekter i [Meldingsarkivet](#).

Vi tar kontakt om status for behandling av personopplysninger ved prosjektslutt

Ved prosjektslutt 01.01.2019 vil vi ta kontakt for å avklare status for behandlingen av

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.

personopplysninger.

Se våre nettsider eller ta kontakt dersom du har spørsmål. Vi ønsker lykke til med prosjektet!

Dag Kiberg

Håkon Jørgen Tranvåg

Kontaktperson: Håkon Jørgen Tranvåg tlf: 55 58 20 43 / Hakon.Tranvag@nsd.no

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Liv Astrid Dahl, liva_dahl@hotmail.com



Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 58543

Du har opplyst i meldeskjema at utvalget vil motta skriftlig informasjon om prosjektet, og samtykke skriftlig til å delta. Vår vurdering er at informasjonsskrivet til utvalget er godt utformet.

Personvernombudet forutsetter at du behandler alle data i tråd med UiT Norges arktiske universitet sine retningslinjer for datahåndtering og informasjonssikkerhet. Vi legger til grunn at bruk av privat pc/mobil lagringsenhet er i samsvar med institusjonens retningslinjer.

Prosjektslutt er oppgitt til 01.01.2019. Det fremgår av meldeskjema/informasjonsskriv at du vil anonymisere datamaterialet ved prosjektslutt. Anonymisering innebærer vanligvis å:

- slette direkte identifiserbare opplysninger som navn, fødselsnummer, koblingsnøkkel
- slette eller omskrive/gruppere indirekte identifiserbare opplysninger som bosted/arbeidssted, alder, kjønn
- slette lydopptak
- slette videoopptak

For en utdypende beskrivelse av anonymisering av personopplysninger, se Datatilsynets veileder:

<https://www.datatilsynet.no/globalassets/global/regelverk-skjema/veiledere/anonymisering-veileder-041115.pdf>

English text below

BEKREFTELSE PÅ ENDRING

Vi viser til statusmelding mottatt: 06.02.2019.

Personvernombudet har nå registrert ny dato for prosjektslutt 01.01.2020.

Det legges til grunn at prosjektopplegget for øvrig er uendret.
Ved ny prosjektslutt vil vi rette en ny statushenvendelse.

Hvis det blir aktuelt med ytterligere forlengelse, gjør vi oppmerksom på at utvalget vanligvis må informeres ved forlengelse på mer enn ett år utover det de tidligere har blitt informert om.

Ta gjerne kontakt dersom du har spørsmål.

Vennlig hilsen,
Lasse André Raa - Tlf: 55 58 20 59
Lasse.Raa@nsd.no
Personvernombudet for forskning,
NSD – Norsk senter for forskningsdata AS
Tlf. direkte: (+47) 55 58 21 17 (tast 1)

