

Aktiwiteit 3 Die vertelling van 'n storie met jou liggaam

- 1 Kies 'n aksie waar jy jou hele liggaam moet gebruik, byvoorbeeld om sokker te speel, 'n muur te verf of die vloer skoon te maak.
- 2 Begin die aksie vanuit 'n vriesposisie. Werk stap vir stap deur die aksie. Wees bewus van waar die aksie begin en eindig. Vertraag die aksie en voel hoe elke spiergroep die storie help vertel.
- 3 Stol al julle bewegings onmiddellik en bly doodstil in posisie wanneer die onderwyser 'Vries!' uitroep. Is jy gebalanseerd en gefokus?
 - 4 Gaan voort met die aksie. Voel hoe die aksie deur jou liggaam vloei.
 - 5 Sodra jy gemaklik is met die beweging, vries in die middel van die aksie en vra jouself af watter ander aksie dit ook dalk kan wees. Die gevriesde posisie van 'n verwer wat byvoorbeeld strek om 'n muur te verf, kan ook iemand voorstel wat strek om 'n bal te vang.
 - 6 Begin 'n nuwe aksie wanneer julle onderwyser 'Begin!' uitroep. Maak seker dat enigiemand dié nuwe aksie maklik sal kan herken.
 - 7 Gaan lê na drie aksies op die vloer en ontspan heeltemal. Raak van enige onnodige spanning in jou liggaam ontslae.



2 Stemontwikkeling

Om goed te leer praat is 'n belangrike vaardigheid as jy 'n uitvoerende kunstenaar wil wees. Haal 'n paar keer diep asem voordat jy begin praat sodat jy kan ontspan. Dit sal jou toonhoogte verlaag en enige tekens van senuagtigheid, byvoorbeeld 'n bewende stem, verminder.

2.1 Opwarming

Om te neurie voor jou optrede, warm jou stembande op sodat jy jou stem vrylik kan gebruik. Wanneer jou asem oor jou stembande beweeg, vibreer hulle en veroorsaak vibrasies in die lug om hulle. Hierdie vibrasies beweeg na jou keel, mond en neus, wat ook begin vibreer en die oorspronklike klank harder en sterker maak. Ons noem dit resonansie.

Jy kan jou stem opwarm deur op 'n gemaklike noot te neurie. Wanneer jy neurie moet jy saggies begin en in gemaklike afwisselende toonhoogtes neurie. Jy kan op verskillende konsonantklanke neurie, byvoorbeeld 'mmm', 'nnn', 'zzz' en 'vvv'.

Aktiwiteit 4 Stemopwarming

- 1 Neurie 'n konsonant soos 'mmm'. Begin op 'n gemaklike noot en beweeg een noot teen die skaal af. Neem 'n asemteug ná elke stap.
- 2 Neurie saggies en op 'n gemaklike omvang met die toonleer op en af, hou die klank vol, en sing nog een noot laer.
- 3 Gaan so voort totdat jy voel dat 'n laer noot ongemaklik sal wees. Bly op die laaste twee note en herhaal hierdie note 'n paar keer. Neurie vanaf 'n gemaklike noot met die toonleer af en haal diep asem na elke nuwe noot. Begin altyd op die noot waarop jy geëindig het.

Aktiwiteit 5 Resonansie-ontwikkeling

- 1 Neurie saggies. Maak dan jou mond oop en ontspan jou kakebeen op die klank 'mmm-aaa'. Sodra jy dit 'n paar keer gedoen het, maak jou mond aan die einde van die noot weer toe om terug te keer na die neurieklank: 'mmm-aaa-mmm'.
- 2 Neurie saggies. Laat die neurie op 'n 'oe'-klank oopmaak: 'mmm-ooeee'. Masseer en klop jou borskas en maag terwyl jy die klank maak. Herhaal, maar maak dan oop op die vokaal 'aaa': 'mmm-ooeee-aaa'. Hou die klank deurgaans voor in jou mond.
- 3 Herhaal elke klanksekwens drie keer en voel die vibrasies in jou gesig, kop en borskas.

1 Vertelling

Hou jou stem interessant en **dinamies** wanneer jy 'n volksverhaal vertel. Bou die spanningslyn en behou die gehoor se belangstelling deur die volume en tempo waarmee jy praat te varieer. Dialoog laat die tempo van 'n storie afneem, terwyl vertelling dit laat versnel.

Die verteller se rol is om die storie duidelik te vertel en hy of sy klink dus gewoonlik anders as die karakters. Die akteurs wat die verskeie karakters speel gebruik vokale karakterisering om elke karakter lewendig te maak. 'n Muiskarakter kan byvoorbeeld 'n klein, vinnige, hoë en dun stemmetjie hê. Eksperimenteer met stemkwaliteite tot julle die geskikte kwaliteite vir jul karakters kry.

Sleutelterme

modulasie
volume
toon

dinamies – lewendig en vol energie