

Dokumentum 3:

Veres Györgyné Petrőcz Mária: Ajánlott komplex beéneklési gyakorlatok

(Egyéni és énekkari beéneklésnél alkalmazott gyakorlatsorai)

Fejkörzés-vállkörzés-derék kifordul-térdre hajolás-levegővétel, közben kéz emelve-kifúj, közben kéz le-szívom-fújom behúz-kihúz-helybenjárás-helybenforgás

Gyakorlat 1:

almaszedés: hamm

hmm (nyitott száj → csukott száj) horpadjon a szájpadrás

hmm (ereszkező dallammal) tojás a szájpadrásban

rrrr (ereszkező dallam) ↑

bla bla bla lufipofi

mavám mávim mavám mávim

mavám mávöm mavám mávöm

minna manna

máre mire máre mire

mi mi ma mi mi

lülü lali lülü lali

lila lali

ni ni ni ni ni ni na na na na na

robban dobban

giling galang

bamba Bandi bandukol

álmom álmom édes álmom

várom várom nagyon várom

billeg ballag meg sem áll

fut robog a kicsi kocsi rajta ül a haragosi din don diridongó

mondanám de nem merem

kitteg kattog kitteg kattog

karika karika karika karika guriga guriga guriga guriga

híma híma híma (csukott száj (hm)→ nyitott száj (a))

híma híma híma (dó ré dó) ↑

nüni nüni nüni nü ↓

ni ni ni ni na na na (mi ré dó mi ré dó) ↑

üji üji ú (mi ré dó) ↓

úúúúú (dó ré dó ti dó) ↑↓↑

ajjajjajjajja (szó fá mi ré dó)

haaaahaa (szó fá mi ré dó)

vár vár vár vár vár (dó ré dó szó, dó)

viva viva viva (szó szó mi mi dó dó) ↑↓

alleluja ámen (szó szó mi dó ré dó)

glória glória glória glória (dó' dó' dó' szó... mi... dó...)

jaa há há jaa há há ja (dó mi dó szó, dó mi dó szó, dó)

Gyakorlat 2:

válldobálás ↑ ↑ ↑ ↑

tésztagyúrás

séta

lógás lefele ↙ ↘

felemelkedés, kar is felemelkedik

kart letesszük sziszegve

leguggolás, felemelkedés közben a kézt is emeljük, levegőt sziszegve fűjjük ki

r r r (közben séta)

beszív (3x) kifúj (1x)

hmmm

ma ma ma má má má mo mo mo mu mu mu mm

nini nini nini nini nani nani nani nani

lárifári lárifári

lila a lali ló lila a lali ló

lila lüli lila lüli

Mária Mária Magdolna Katalin Sára Rebeka

tavaszi szél vizet áraszt virágom virágom

minden madár társat választ virágom virágom

bolygó zápor libben táncol

susog a fű sűrűjén fa ágán

bamba Bandi bandukol

hma hma hma (csukott száj (hm) → nyitott száj (a)) ↑

nyam nyam nyam nyam nyam (szó fá mi ré dó) ↑

hiiiiiii hi hi hi (dó ré dó ré dó ré dó ré dó szó, dó) ↑

jóóóóó (szó mi mi dó dó) ↓

glória glória glória glória (dó' dó' dó' szó... mi... dó...) ↑

ááááá (dó mi dó szó, dó) ↑

müi müi müi müi müi (szó fá mi ré dó) ↓

máj máj máj máj máj (szó fá mi ré dó) ↓ Puhán szívom, nyitom

Gyakorlat 3:

almaszedés

eső (kéz fentről esőt játsszva le, közben sss)

rrr hu rrr hu

hu hu hu ha ha ha

hóha hóha hó

hóha hóha hó kismacskának lenni jó

virág madár virág madár

libben lobban libben lobban

dibben dobban dibben dobban

kongó bongó kongó bongó

zengő dongó zengő dongó

bim bam bom bim bam bom

bánat bánat nehéz bánat

miért raktál szívemre zárat

álom álom édes álom

hma hma hma (csukott száj (hm) → nyitott száj (a)) ↑

unga unga unga unga unga (orrhangon az egész) (szó fá mi ré dó) ↑

úúúúú (dó ré dó ti, dó) ↑

üji üji üji üji üji (szó fá mi ré dó)

jaahaahaaha (dó' szó szó mi mi dó dó) ↑

vááááááárom (dó' ti lá szó fá mi ré dó) ↓

jaahahaha (dó mi dó szó, dó) ↑

Gyakorlat 4:

mozgásgyakorlatok

szél száll szalmaszál

szél száll szalmaszál Tengereczki Pál

várva várom látva látom

dobogó dobogó kopogó kopogó

kippen koppan kippen koppan dibben dobban dibben dobban

a kőbéka lassan jár

álmom álmom édes álmom

bóbita bóbita táncol elpihen őszi levélen

két csiga őrzi az álmát

szunnyad az ág sűrűjében

miam miam miam mim miam ↓

hma hma hma (csukott száj (hm) → nyitott száj (a)) (dó ré dó) ↑

nyam nyam nyam nyam nyam ↑

üji üji üji üji üji (dó ré dó szó, dó) ↑

úúúúúúúú (szó lá szó fá mi ré dó) ↓

bóbita bóbita táncol (szó szó szó mi mi mi dó dó)

jaahahaha (dó mi dó szó, dó) ↑

jaahaahaahaa (szó szó fá fá mi mi ré ré dó)

bom bom bom *puhán azonos hangon tartva*

Gyakorlat 5:

Mozgásgyakorlatok

Szöveggyakorlatok

hm (végig csukott szájjal) (dó ré dó) ↑

hma hma hma hma hm (csukott → nyitott szájjal) (szó fá mi ré dó) ↑

álmom álmom (szó szó mi dó) ↑

jaahahaha (dó mi dó szó, dó) ↑

máj máj máj máj máj (szó fá mi ré dó) ↓

Gyakorlat 6:

vállhuzogatás felfelé

kéz felfelé tartva kifúj többször

sz sz sz (kar fent)

kar fel: beszív, kar le: kifúj

rrrrrr

i (glissandó fel, le)

ó (emelkedő glissandó) a (ereszkedő glissandó)

hahaha hahaha hahaha hahaha

mamma mamma mámmá mámmá

máre mire máre mire

ni ni ni na na na

nüni nani nüni nani mümi mami mümi mami

minna manna

márna márna várna várna

vilivali vilivali vilivali vilivali

fülemüle szép madár fülemüle szép madár fülemüle szép madár fülemüle szép madár

roppant bottal koppantottam

szöcském csacskán hökkent

kiskakas dombra jár kiskakas ott talál

sok sok kukacot sok sok kukacot

sok jó falatot sok jó falatot

rumarumarum (r-t zengetjük) ↑

hma hma hma hma hm (csukott → nyitott szájjal) (szó fá mi ré dó) ↓

hüüüüühüü ↑

ija ija i (szó szó mi mi dó) ↑

áááámen (szó fá mi ré dó) ↓

Gyakorlat 7:

hu hu hu hu ha ha ha ha ho ho ho ho hi hi hi hi

rrrrr

bra bra bra brá brá brá bro bro bro bru bru bru
bim bam bim bam bom
minna manna minna manna
panama panama panama panama
mini mani mini mani
majom ugrik fenn a fán
ne csodálkozz kicsi lány
bamba vagyok nagyon bamba
tele van a hócipőm
és a strandpapucsom
bamba Bandi bandukol
Micimackó mittudomén mit csináljon ☺
hma hma hma (csukott → nyitott szájjal) ↓
hm (dó' dó) ↑
rrrr (dó szó, dó) ↑
jaaaj (szó fá mi ré dó) ↓
iiitt a Kuzsi (szó fá mi ré dó dó) ↓
vártunk rád (szó mi dó) ↑
áldva légyen (dó' szó mi dó) ↑
mia mia mia mia mi (szó mi fá ré mi dó ré ti, dó)
áááálom (szó fá mi ré dó) ↓
bom
rr (dó szó) ↑
gloria gloria gloria (szó mi dó) ↑
alleluja (dó' szó mi dó) ↓
rám ram rám ram rám ram rám ram rám (tá tá tá tá titi titi tá) ↑

rumma rumma rumma rumma rum (tá ti tá ti tá ti tá ti tá) (szó szó fá fá mi mi ré ré dó) ↑

hüüüühühü hiiihiihi (tá ti tá ti tá tá táá) (dó ré dó ré dó szó, dó dó ré dó ré dó szó, dó) ↑

mia mia mia mia mia mia mia mia (szó fá mi ré szó fá mi ré dó) ↓

ha ha ha hi hi hi hó hó hó (titi tá titi tá titi tá) (dó szó, dó dó szó, dó dó szó, dó) ↓

hiiihiiihiihi (ti ti ti ti ti ti ti táá) (dó mi mi szó szó mi mi dó dó) ↑

gloria gloria gloria gloria (dó' dó' dó' szó szó szó mi mi mi dó dó dó) ↓

áááámen (dó dó' szó mi dó) ↑

máj máj máj máj máj (szó fá mi ré dó)

bomm

áalom áalom (szó szó mi dó)

jó itt lenni (dó' szó mi dó) ↑

jaahahaha (dó mi dó szó, dó) ↑

Gyakorlat 8:

bra bra bra bra brá

mamma mamma mamma mamma

minna manna minna manna

tuli tuli tuli tuli tú

tüli tüli tüli tüli tű

titi tá titi tá titi tá titi tá

nini ná nini ná nini ná nini ná

nani nani nani nani náni náni náni náni

lárifári lárifári

lülilali lülilali lülilali lülilali

miam miam miam miám miám miám ↓

hma hma hma (csukott → nyitott szájjal) (dó ré dó) ↑

blabla blabla blabla blabla bla (szó fá mi ré dó)
báj máj búbáj (szó szó mi dó)
bűvös bájos (dó' szó mi dó)
hiihihi haahaha ha (dó mi dó szó, dó mi dó szó, dó) ↑
műi műi műi műi műi (szó fá mi ré dó) ↓
fáj nagyon fáj ez a szív (dó lá, dó mi ré ti, lá,) ↑
bom bom bom (egy hangon zemgetve)

Gyakorlat 9:

illat illat ár
táré váré táré váré
trallala trallala trallala tra
mi má mú mi mű mú bi bá bú bi bá bú
te vagy az a nagy szájú
rába raba rába raba rába raba
rumaroma rumaroma rumaroma rumaroma
ráma rama ráma rama
bra bra bra brá brá brá bro bro bro bru bru bru
billen billen billen billen
brám brám bram bram
márna tárna tárna...
trillallalla trillallalla trillallalla trillallalla
jaj de csúszik ez a banánhéj
úgy sem leszek én a babámé
hma hma hm ↓
ma ma ma ma mama mama ma (tá tá tá tá titi titi táá) ↑

mimi mimi mimi mimi mama mama mama mama mam (szó szó fá fá mi mi ré ré szó szó fá fá mi mi ré ré dó)

sziii sziiii (szó mi dó szó fá mi ré dó) ↑

glooooooria (dó ré dó szó, dó dó dó)

alleluja (szó szó mi dó) ↓

jajaaahaha (dó dó dó' szó mi dó)

várok rád (szoprán: mi ré dó; tenor-basszus: dó' szó mi)

(szoprán: mi ré dó ; alt: dó szó mi ; tenor-basszus: dó szó dó,)

váááááárom (szó lá szó fá mi ré dó) ↓

Gyakorlat 10:

várok rád (szó fá ré ti, dó)

jaaahahaha (dó ré mi ré dó szó, dó)

glóóóória (dó' szó mi mi dó) ↓

jaaahaha (dó dó' szó mi dó) ↑

(h)aaaaa (szó fá mi ré dó) ↓

bom

Gyakorlat 11: (szereplés előtti beéneklés)

SZ SZ SZ SZ SZ SZ SZ SZ

r r r r r r r r

hm hm hm hm hm hm hm hm

beszív beszív beszív kifúj

hma hma hm (csukott → nyitott szájjal)

ma ma ma ma ma ma má má má má má má mo mo mo mo mo mu mu mu mu mu mu

na na na na na ná ná ná ná ná ná no no no no no no nu nu nu nu nu nu

ma ma ma ma ma ma má má má má má má mo mo mo mo mo mo mu mu mu mu mu
mu

na na na na na na ná ná ná ná ná ná no no no no no no nu nu nu nu nu nu

nüni nani nüni nani nüni nani nüni nani

ingó bingó ingó bingó

mia mia miá miá

minna manna minna manna

miü miö mie miá miamm

parra parra parra parra barra barra barra barra

csiribiri csiribiri

csi csá csi csá csi csá csi csá csi csá csi

no csá no csá no csá no csá

hma (csukott → nyitott szájjal) ↑

miü miöm miá miam (szó fá mi ré dó) ↑

üüüüüü (szó lá szó fá mi ré dó) ↑

hii hii i hii (dó ré dó ré dó szó, dó) ↑

mimi mimi mimi mimi mimm (szó fá mi ré dó) ↓

rám rám rám ram ram ram (szó mi dó szó mi dó) ↑

alleluja ámen (szó szó mi dó ré dó)

gloria gloria gloria gloria (dó' szó mi dó) ↑

jaa ha ha ha (dó mi dó szó, dó) ↑

bomm

További használható mondókák:

brumma brumma brummadzag

Hóha hóha hóha hó kismackónak lenni jó!

Egy csepp két csepp öt csepp meg tíz olvad a jégcsap, lecsepeg a víz

A tengernek mi a jó a hajó ha jó
guriga guriga guriga guriga karika4x
hujj hujj hujj 2x tácolhatnék az öt ujj
Álmomban hol jártam, erdőben s mit láttam
Két nyulat két szarkát kopp-kopp-kopp víg harkályt...
A nyulak füleltek, két lábra leültek.
A szarkát csörögtek, csörögve pöröltek.
Elillant az álom, még most is sajnálom!
Ráába-Raba-Ráába-Raba
Döndöri-döndöri –dönn
Kinga- kongó
Kongó-bongó-zengő-dongó
Aranyalma ághegyén bari béget zöld gyepen.
Cirmos cica egerész, dongó darázs döngicsél.
Gerle galamb kesereg, füstí fecske ficsereg.
Móra Ferenc: Zengő Ábécé
Engemet egy idő óta üldöz három idióta
Szíl szál szalmaszál-merre jár a Pál?
Ecki-becki tengerecki tengerecki Pál.(Kodály Zoltán feldolgozta)
Kiskertemben uborka reá kapott a róka,
várj meg róka megleslek, Komáromba vitetlek!(népdal)
Csepű lepű gongyola, drótos-fótos tarisznya. Kinek látom mosolygását, bíró szedi a zálogját! Csipi-ro-ro-ro-ro-ró. (Domaháza)
Roppant bottal koppantottam, szöcském csacskán szökkent. (Montag)
Szekszárdon születtem színésznőt szerettem.(Babits)