

JMK-Oslo-Bingo!

Se vedlegg for beskrivelse av hver rute samt alternativer for slagverk (de som har * har ekstratekst for slagverk)

	1	2	3	4	5
A	Lære fra 9-27 utenat i Lilly the pink	spill med en play-a-longvideo eller lydklipp	Spill hele Footlifter mens du marsjerer	Skryt av JMK oslo på nett	*Spille Army of the Nile i halvt tempo
B	*Spill Ja vi elsker i tempo= 30 (ett vers)	*Blåse gjennom hele Lilly the Pink på ark	Skriv en hyggelig melding til en annen i JMK Oslo	*Spill en etyde/øvelse en oktav opp eller ned	Spill inn Footlifter og send til Maria
C	*Syng stemmen din fra start og hele 1. del på Norsk Turnermarsj (ca i pitsj)	*Spill den lyseste tonen du kan 10 ganger	*Kvintsirkelen (skalaøvelse)	se litt på en nettkonsert (må ikke være live)	Spill Norsk Turnermarsj mens du gjør knebøy (løft)
D	*Spill bjørnen sover uten noter	*Spill stemmen din på ja vi elsker en hel tone opp (C dur natura)	Spill inn en snutt på video og send til en venn/ familie	*Spill mellom B og FINE i Pinewalk march baklengs	Spill i 3 min uten stopp (kun for å puste)
E	*Spill Det er Makt i de foldede hender med åttendeler hele veien	Spill alle disse på en dag: Lilly the pink, pinewalk, footlifter, Turnermarsj	*Spill Lilly the pink med hu-ansats	*Spill den dypeste tonen du kan så fort du greier på 5 pust	Spill Pinewalk march så dramatisk du kan

- førstemann til fem på rad!
- førstemann til to fulle rader!
- førstemann til alle lyseblå eller alle mørkeblå
- førstemann til hele arket

- A1:** Lær de så godt at du greier å spille de feilfritt en gang igjennom uten å se på notene.
- A2:** her kan du bruke filene som ligger på min blogg eller filer du finner andre steder (youtube, spotify etc). min blogg: <https://blog.mariamolund.no/jmk-oslo/>
- A3:** Du kan marsjere på stedet, rundt i huset eller hvor du vil.
- A4:** Bruk sosiale media til å si noe positivt om JMK Oslo. Vil du ikke poste offentlig post kan du poste en inne på JMK sin facebookside. Har du ikke facebook må du være kreativ. Henge en lapp i vinduet på bilden med "JMK Oslo er best!"?
- A5*:** Sett metronom på 54 og spill hele marsjen igjennom
- B1*:** Spill din stemme på Ja vi elsker i tempo= 30 på metronomen
- B2*:** Hold et ark foran ansiktet (loddrett ned foran), hold øverst på arket, blås slik at arket beveger seg. Blås hele stemmen din på Lilly the pink.
- B3:** Send en HYGGEKAMP melding til en annen JMK'er, enten offentlig på sosiale medier eller privat. Gjerne til en du ikke allerede snakker med daglig.
- B4*:** Bruk en øvelse eller etyde du kan godt og spill denne en oktav opp eller ned (alt ettersom hva som passer på ditt instrument)
- B5:** Denne utfordringen ligger beskrevet mer nøye på min blogg her <https://blog.mariamolund.no/jmk-oslo/>
- C1*:** Syng din stemme ca i pitsj (altså med riktig tonehøyde) fra start og hele 1. del på Norsk Turnermarsj. Om det låter litt surt er det helt ok, så lenge du prøver å treffe ca tonehøyde.
- C2*:** spill deg opp til den lyseste tonen du greier. Treff denne 10 ganger. Det er ikke sikkert du greier å spille den 10 ganger etter hverandre, kanskje du må ta en pause?
- C3*:** Spill alle durskalaene opp og ned, og følg kvintsirkelen. forklaring og noter ligger her: <https://blog.mariamolund.no/2020/04/22/kvintsirkelen/>
- C4:** Velg en av konsertene som nå ligger ute på facebook eller youtube, se den og gjerne kommenter, lik eller doner penger hvis du har lyst (det siste helt valgfritt!)
- C5:** Gjør knebøy hele tiden mens du spiller Norsk turnermarsj. NB knebøy trenger ikke å være i tempo. Har du dårlige knær kan du gjøre høye kneløft.
- D1*:** Spill bjørnen sover uten noter. Valgfri toneart.
- D2*:** Transponer ja vi elsker en tone opp. Du må da tenke en tone høyere hele veien pluss enten legge til to kryss eller ta bort to b'er.
- D3:** Dette er jeg sikker på at noen blir veldig glade for å få 😊
- D4*:** Spill mellom B og FINE i Pinewalk march . Start på FINE og spill baklengs til B. Det er vanskeligere enn du tror, men hjernen lærer seg ganske fort
- D5:** Spill i 3 min uten å stoppe. Du får selvsagt lov å puste, men kommer det lange pauser i musikken du øver på: hopp over dem. Du skal kun puste inn og blåse ut musikk hele tiden i 3 min uten avbrytelser.
- E1*:** Noter og play-a-long til denne ligger her: <https://blog.mariamolund.no/jmk-oslo/>. Del opp alt i åttendeler slik at det blir en artikulasjonsøvelse.
- E2:** Spill alle sangene oppgitt i løpet av en dag. Du trenger ikke å gjøre de etter hverandre, og har også lov å ta gode pauser.
- E3*:** Spill en hel runde med Lilly the Pink med hu-ansats (dvs ingen tunge) Fokus på magen og på avslappet hals/bryst
- E4*:** Finn den dypeste tonen du får ok lyd på. Spill gjentagende toner på denne med så rask tunge som mulig. Bruk opp 5 hele pust.
- E5:** Spill med så mye dramatik som mulig! Gjør det spennende! Selv om du har etterslag eller lange toner: du skal beskrive DØD, SORG, FORTVILELSE og RASERI!

Slagverkalternativer

A5: her må alle spille skarptrommestemmen (på tromme eller pad)

B1: spill ja vi elsker med tempo=30, men spill virvel sammen med blåsen hele veien. Prøv å fraser med blåsen

B2: Spill Lilly the pink i luften med trommestikker (skarptrommestemmen)

B4: spill en etyde eller øvelse i halvt tempo

C1: skarptrommestemmen skal synges

C2: spill så svak virvel du kan i 5 sek med 10 gjentakelser

C3: Gjør den kjedeligste øvelsen du kan på skarptromme 3 ganger på rad

D1: spill igjennom trommemarsjen 3 ganger (skarptrommestemmen).

D2: Lag trommesett av kun ting som ikke er slagverksinstrumenter og spill en groove. Spill minst 16 takter med litt variasjon

D4: skarptrommestemmen

E1: bruk play-a-long på det er makt i de foldede hender og lag en groove til (på sett eller på annen perk. valgfritt)

E3: Spill skarpstemmen på Footlifter og det er kun lov å slå annenhver V og H. Dvs det skal aldri være to like etter hverandre.

E4: Finn den mykeste puta du har og øv virvel i 3 min