Korpsnett Norge

Grunnleggende marsjering

INSTRUKSJONSHEFTE 1



Forfattere: Amund Haavardsholm / Jan Erik Helleren

Forsidefoto (privat): Norske Gardeveteraners Drillkontingent opp Karl Johans gate 17. mai 2019.
Øvrige foto: Erik Lundby / Jubafilm AS

Layout: Aksell
Trykk: Aksell

Heftet er produsert med støtte fra LNU Aktivitetsstøtta.

De tilhørende filmene i serien Grunnleggende marsjering er produsert med støtte fra Dirigentløftet / Sparebankstiftelsen DnB. Og de er tilgjengelige på Korpsnett Norges nettside www.korpsnett.no/marsjering.

Filmene det refereres til i dette heftet er:

- **Grunnleggende marsjering film 2: Hvil – skjerpet hvil**
- **Grunnleggende marsjering film 3: Grunnstilling**
- **Grunnleggende marsjering film 4: Samtidighet, puls og overganger**
- **Grunnleggende marsjering film 5: Rist løs og ferdig**
- **Grunnleggende marsjering film 6: Oppstilling - blokk - roder – rekker**
- **Grunnleggende marsjering film 7: Innretting og avstander – del 1**
- **Grunnleggende marsjering film 8: Innretting og avstander – del 2**
- **Grunnleggende marsjering film 9: Vending høyre / venstre i halvtempo**
- **Grunnleggende marsjering film 10: Marsjantredelse og holdtesteg**
- **Grunnleggende marsjering film 11: Tre av**

I tillegg er det anbefalt å se gjennom:

- **Grunnleggende marsjering film 1: Innledning**

Innhold

Forord 4

KAPITTEL 1
Oppstart og gjennomføring av en øvelse 5

KAPITTEL 2
Oppstilling og innretting 8

KAPITTEL 3
Hvil og skjerpet hvil 11

KAPITTEL 4
Mer om grunnstilling 12

KAPITTEL 5
Samtidighet, puls og overganger 14

KAPITTEL 6
Vendinger – halv og hel i halvtempo 16

KAPITTEL 7
Marsjantredelse og holdtesteg 18

KAPITTEL 8
MARSJERING 20

KAPITTEL 9
Begrepsforklaringer 22

Forord

Dette er det første av to hefter om grunnleggende marsjering. I heftene har vi lagt vekt på å følge de samme prinsippene for marsjering og sluttet orden (SLO) som de fleste først og fremst forbinder med hvordan Hans Majestet Kongens Gardes 3. Gardekompani gjør det. 3. garde-kompani, som består av musikkorpset, signalkorpset og drilltroppen, er viden kjent for utrolig presisjon og spektakulære oppvisninger til tross for at de er vernepliktige soldater som er inne for å avtjene førstegangstjenesten.

Selv om eksemplene tar utgangspunkt i «best practice» tror vi at alle korps, uansett nivå og gjennomsnittsalder, kan hente gode tips både i heftet og filmene. Det skal ofte ikke så mye til for å gjøre marsjeringen morsommere for medlemmene, og ikke minst at korpset framstår mer enhetlig.

Dette første heftet gi et godt innblikk i hvordan man på en effektiv måte kan øve inn de mest grunnleggende marsjeringselementene. Det kan med fordel kombineres med de første filmene i filmserien Grunnleggende marsjering, som er tilgjengelig på nettsiden vår https://www.korpsnett.no/marsjering.

En del av begrepene som benyttes i serien kan være ukjente, særlig for de som ikke har drevet så mye med dette fra før. Bakerst i heftet finnes derfor en enkel oversikt over begrepene med forklaringer.

Marsjering er et omfattende fag, så en del elementer har ikke kommet med i dette første heftet i det som er planlagt som en serie hefter, med følge av flere nye filmer, i tiden framover.

Tusen takk til Norske Gardeveteraners Drillkontingent som velvillig har stilt opp som demo-korps. Og takk til Hans Majestet Kongens Garde for lån av Gardehallen i Huseby leir til innspilling av filmene som følger heftet.

15.12.2022

Amund og Jan Erik

KAPITTEL 1

Oppstart og gjennomføring av en øvelse

Det finnes selvsagt flere måter å gjennomføre en marsjøvelse på. Mange har nok definert en marsjøvelse som en tur ut i gata der man øver på å gå i takt, samtidig som man spiller de marsjene og trommemarsjene man har øvd på.

I dette kapitelet har vi laget et forslag på en «oppskrift» for gjennomføring av en øvelse i marsjering, eller mer presist SLO - sluttet orden, på en litt annen måte. Primærmålet er økt presisjon og samtidighet i bevegelsene både før, under og etter marsj. Et godt «trimmet» korps tar seg godt ut i gata eller i forbindelse med oppvisninger.

Oppvarming – skjerpe gruppa – skape fokus

For å samle korpset, og få en mest mulig effektiv og god øvelse for både instruktør og musikanter, er det lurt å starte opp hver økt med noen faste, innledende elementer.

a. Oppstilling

Enten det skal gjennomføres en enkelt marsjøvelse eller et større marsjeringsseminar, begynner økten med en rask oppstilling. Hvor raskt oppstillingen blir avhenger selvsagt av korpsets ferdighetsnivå. I begynnelsen vil det være mer krevende å finne plassen sin i gruppa enn når man har jobbet mye med det. Så faste plasser som mulig er viktig for et godt resultat. Målet er at korpset etter hvert skal kunne stille opp raskt og effektivt hver gang.

Mer om oppstilling i kapittel 2 i dette heftet og i film 6 i serien Grunnleggende marsjering: Oppstilling – blokk – roder – rekker, samt i film 7 i samme serie: Innretting og avstander.

b. Gjennomgang av de tre posisjonene hvil, skjerpet hvil og grunnstilling

Med utgangspunkt i hvilestilling går man fra hvilestilling, via skjerpet hvil og opp i grunnstilling og ned igjen i hvilestilling. Det er med på å samle fokus, sette korpset i en modus der de arbeider med bevegelsene sine, og man begynner automatisk å jobbe med samtidighet. Helt



Et skjerpet og fokusert korps presterer bedre, både i øvingssituasjon og ute på oppdrag.

uavhengig av korpsets nivå vil det alltid være ting å forbedre i de første overgangene slik at man får satt standard for treningen

Mer om posisjonene i kapittel 3 i dette heftet og film 2 og 3 i serien Grunnleggende marsjering.

c. Vendinger
En gjennomgang av halvvendinger høyre og venstre og kanskje også helvendinger, alle utført i halvtempo bør være et fast innslag i innledningen på øvingen. En halvvending er en fin måte å endre retning for å kunne presentere korpset mot et publikum, og en helvending kan være nyttig om det er så trangt at man ikke får snudd på andre måter.

Mer om vendinger i kapittel 5 i dette heftet og i film 9 i serien Grunnleggende marsjering: Vendinger høyre / venstre i halvt tempo.

Øvelsens hoveddel

Om man ikke har et spesifikt opplegg for øvelsens hoveddel, enten det gjelder marsjering til bruk i gata, et formasjonsprogram til bruk i oppvisning eller man har noe annet man ønsker å fokusere ekstra på, er dette elementer det alltid er viktig å jobbe med:

a. Fremad marsj og holdt
Presis start og stopp krever øving, og for å få det til må man øve på marsjantredelse og holdtesteg som det heter i denne sammenhengen.

Mer om marsjantredelse og holdtesteg i kapittel 6 i dette heftet og i film 10 i serien Grunnleggende marsjering.

b. Holdning
God holdning er noe av det man raskest legger merke til. Setter man et korps uten god holdning ved siden av et korps med god holdning blir forskjellen fort veldig synlig.

Mer om holdning i kapittel 7 Marsjering.

c. Innretting
Rask og effektiv innretting av korpset krever øving. I situasjoner der det haster å komme på plass og rette inn er det avgjørende at alle vet hva de skal.

Mer om innretting i kapittel 2, samt i film 7: Innretting og avstander, del 1, og i film 8: Innretting og avstander del 2 i serien Grunnleggende marsjering.

d. Sving
e. Inn og ut marsjkolonne – lukekolonne
f. Turn

Vi tar for oss sving, inn og ut av marsjkolonne – lukekolonne og turn i neste hefte i denne serien.

g. Tre av
Når korpset er ferdig med dagens økt, enten det er i øvingssammenheng eller ute på et oppdrag, avslutter man med å tre av.

Gjennomføring av «Tre av» beskrives i neste hefte i serien, men hvordan korpset trer av vises også i film 11 i serien Grunnleggende marsjering.



Rask og effektiv innretting krever øving.

Rist løs og Ferdig – et tips for å holde på konsentrasjonen gjennom øvelsen

Når øvelsen har startet og korpset er under kommando skal det være helt stille og det tillates ikke småprat, forstyrrelser osv. Musikantene skal kun stå i ro og se opp og fram. Å være så konsentrert er krevende over tid, derfor bør musikantene få noen små avbrekk innimellom.

Bruk av kommandoene Rist løs og Ferdig er enkle grep for å kunne holde konsentrasjonen oppe underveis i øvelsen. Rist løs gir musikantene en liten pustepause uten at korpset mister innretting og formasjon. Musikantene får rom for å snakke litt med hverandre, og de kan få bevege seg / riste løs, men høyre fot skal hele tiden stå i ro. Når kommandoen Ferdig blir gitt skal musikantene tilbake under kommando, og det skal være stille igjen.

Se hvordan det gjøres i film 5 i serien Grunnleggende marsjering – Ferdig og Rist løs.


1


2

❶ *Kommandoen «Rist løs» gir musikantene en mulighet til å slappe litt av og prate litt, selv om de beholder plassen sin i blokk.*

❷ *Legg merke til at høyre ben alltid må holde posisjonen og stå stille, selv om musikantene har fått lov til å bevege seg litt.*

❸ *Ved kommandoen «Ferdig» går man tilbake til øvingsmodus, skjerpet og klar for nye oppgaver.*


3

KAPITTEL 2:

Oppstilling og innretting

Hvordan korpset stilles opp beskrives i film 6 i serien Grunnleggende marsjering: Oppstilling – blokk – roder – rekker, i film 7: Innretting og avstander, del 1, og i film 8: Innretting og avstander del 2 .

I dette kapittelet lanseres det en del begreper som brukes når korpset skal stille opp, retter inn, og er ferdig oppstilt. Dette er begreper det er viktig for både instruktør og musikanter å lære seg. Etter hvert som alle får oversikt over begrepene, og hvilke plassering de selv har når korpset er oppstilt, blir øvingsarbeidet mye lettere for både instruktøren og den enkelte musikant. Vær ekstra obs på at det kan være lett å blande sammen begrepene roder og rekker, siden begge brukes både når man skal rette inn sidelengs og bakover.

Blokk

Når korpset står oppstilt sier vi at det står på blokk. En blokk består av rekker og roder, der tet, kø og ytterrekker er komplette, det vil si at alle plassene er oppfylt, slik at korpset har en ramme å forholde seg til i innrettingen.

Hvor lang tid det tar fra det kommanderes «oppstilling» til blokka er ferdig oppstilt og klar til å rette inn, avhenger av om musikantene kjenner til hvilken plass de skal ha. Om man har faste plasser eller bare har en fast instrumentrekkefølge, så er målet at musikantene raskt kan finne ut hvor de skal stå uten å måtte bli tildelt en plass. Det vil være nyttig å øve jevnlig på å stille opp en ekstra gang, slik at alle etter hvert vet hvor de skal stå.

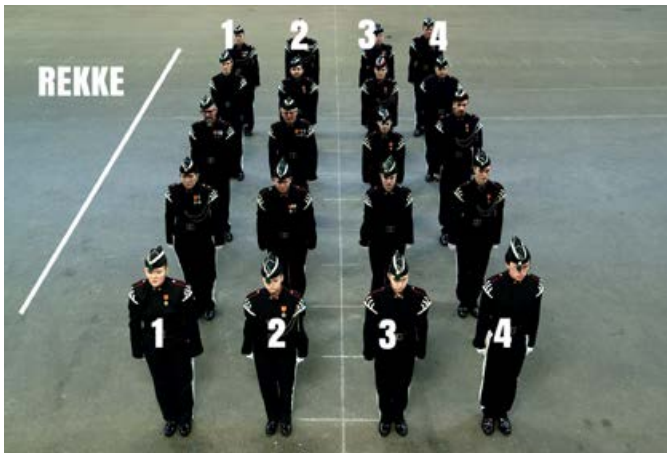


Når korpset står oppstilt sier vi at korpset står i blokk.

Rekke

En rekke består av musikanter som står bak hverandre. Hvor mange rekker det er i blokka avhenger av hvor stort korpset er, men typisk er det 3 eller 5 rekker i oddetallsoppsett, eller 4 eller 6 rekker i partallsoppsett.

Den midterste rekken ved oddetallsoppsett, eller den midterste venstre rekken sett forfra ved partallsoppsett, er innrettingsrekke. Denne rekken har ansvaret for avstanden til roden foran. Denne skal være på to skritt. Har korpset 5 rekker er det altså rekke 3 som er innrettingsrekke, mens om man går med 6 rekker, er det rekke 3. Det er musikanten i tet på innrettingsrekken som er viktigste målepunkt på innretting både av rekker og roder.



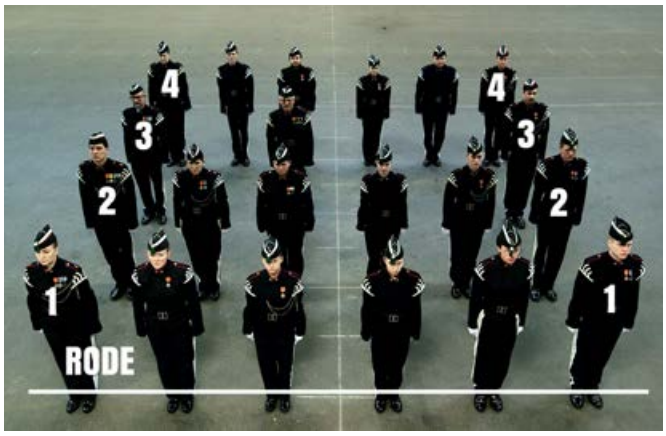
En rekke er den vertikale (bakover) linjen med musikanter.



Her er det rekke 3 fra venstre som er innstillingsrekken. Det er musikanten i tet i denne rekken, markert med gult, som er utgangspunktet for all innretting.

Rode

En rode består av musikanter som står ved siden av hverandre. Som med rekkene avhenger antallet av korpsets størrelse. Det er hensiktsmessig å unngå for store avstander i korpset, derfor er det praktisk å ikke ha så mange flere roder enn rekker.



En rode er den horisontale (sidelengs) linjen med musikanter.

Innretting og avstander sideveis – mellom rekkene

Når korpset er oppstilt står musikantene i ro, og det er først når det gis kommando at musikantene skal korrigere innrettingen under oppstilling. For å rette inn må korpset kommanderes opp i grunnstilling *(mer om de tre posisjonene hvil, skjerpet hvil og grunnstilling i kapittel 3 og 4).*

Musikantene i tet har ansvaret for avstandene i side. Avstanden sideveis skal i hovedsak være på ett skritt *(når avstanden sideveis er på et skritt, heter det for øvrig at korpset er på marsjkolonne*).* For å få korrekt avstanden mellom rekkene måles opp eller justeres ved at musikantene i tet tar en arm (evt. begge armer) opp. Da vil avstanden være tilsvarende et skritt når innrettingen er ferdig.



Det er musikantene i tet som tar ut avstand mellom rekkene.



En korrekt innrettet rekke sett rett forfra. Hodene til musikantene bak tet er ikke synlige.

Når kommando «En arm...opp» gis er det kun roden i tet som skal utføre dette. Merk at særlig i skolekorps vil små, korte armer ved siden av store, lange armer fort gi ulik avstand, så vurder hvordan dette gjøres for å få det mest mulig. Eksempelvis kan de med kortere armer holde hånden strak ut for å øke lengden, mens de med lange armer kan knytte hånden for å minske avstanden. Etter at avstanden er justert kommanderes «En arm...ned».

Så skal resten av rekkene bak tet rettes inn sideveis. Det gjøres på kommando «retning...frem». Da forflytter musikantene seg med små skritt, slik at de står i rette rekker bak teten. Det er viktig at musikantene i rode 2 klarer å stå helt rett bak «sin» musikant i tet. Små upresisheter der vil få store konsekvenser lengre bak i blokka. Ideelt skal hver enkelt musikant i rekken bakover kun se inn i ryggen/nakken på musikanten foran seg. Det er fort gjort å bli nysgjerrig på hva som skjer lenger fremme, og dermed rette inn slik at man også ser teten i korpset, men da blir rekken stående skjevt og uryddig.

**I tillegg til marsjkolonne brukes også lukekolonne med to skritts avstand sideveis i en del situasjoner, eksempelvis ved turn. Lukekolonne og turn er blant elementene som forklares nærmere i neste hefte i serien.*

Innretting og avstand bakover – mellom rodene

Samtidig som man retter inn fremover, tar musikantene bakover i innrettingsrekken ut avstand til musikanten i roden foran seg selv. Avstanden mellom rodene skal være to skritt. Etter at musikantene i innrettingsrekken selv har tatt ut avstanden til musikanten foran seg, tar tamburmajoren seg av finjusteringen ved å skritte opp avstanden. Når midten av hælen på skoen til musikanten i innrettingsrekken og midten av hælen på skoen til tamburmajoren er på linje, står musikanten korrekt plassert.

For å fullføre innrettingen etter avstandsjustering kommanderes «rett». Deretter kommanderes det «retning midt». Alle musikantene vrir da hodet over skulderen på ett taktslag, og ser mot «sin musikant» i innrettingsrekken. Musikantene til venstre for innrettingsrekken ser mot høyre og musikantene til høyre ser mot venstre. Musikanten i innrettingsrekken fortsetter å se rett frem. Innrettingen blir så justert med små skritt til alle i roden står rett med hælene på linje. Innrettingen avsluttes med ny kommando «rett», hvor hodene vris frem igjen på ett taktslag.

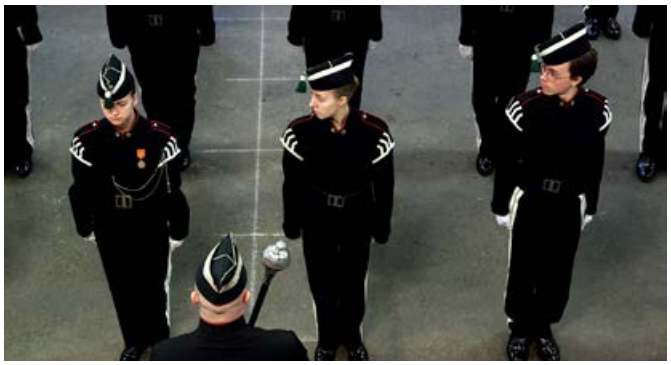
Korpset er ferdig oppstilt og innrettet.



Tamburmajoren tar ut avstand mellom rodene bakover.



Når midten av hælen på skoen til musikanten i innrettingsrekken og midten av hælen på skoen til tamburmajoren er på linje, står musikanten korrekt plassert.



For å få musikantene i hver rode på linje, vrir alle i roden hodet inn mot den som står i innrettingsrekken.



Musikanten i innrettingsrekken ser rett fram hele tiden.



Korrekt rettet inn roden. Alle skohælene er helt på linje.



Ferdig oppstilt og rettet inn.

KAPITTEL 3:

Hvil og skjerpet hvil

Posisjonene i dette kapittelet beskrives også i Film 2 Hvil – skjerpet hvil i serien Grunnleggende marsjering.

Hvil

Utgangsposisjonen for et korps som stiller opp er hvilestilling. Det er lett å tro at hvil betyr avslapping, men hvil i denne sammenhengen er egentlig bare en annen oppstilt posisjon der mens musikantene er konsentrert og absolutt ikke slapper av.

Bena står med cirka ett fotblads (på tvers) mellomrom. Sett venstre hæl ut fra høyre og legg merke til hvor langt tåa når. Sett så venstre hæl ned der. Hvis man bare vrir foten inntil, vil hælen flytte på seg og avstanden blir mindre nøyaktig. Hendene samles i korsryggen, med samlede fingre og tomlene flettet i hverandre, venstre hånd inntil ryggen og høyre utenpå. Pass spesielt på at skuldrene er bak, henger ned og er avslappet.



Hvilestilling sett forfra.

Skjerpet hvil

Skjerpet hvil er den mest avslappende stillingen man kan stå oppstilt i. Skjerpet hvil skiller seg fra hvil ved at hendene er ned langs siden. Hendene skal være knyttet med tomlene ned langs buksesømmen.



Håndposisjon bak rygg i hvilestilling.



Føttenes plassering i hvilestilling - og i skjerpet hvil.



Skjerpet hvil er lik med hvilestilling, bortsett fra at armene holdes ned langs siden.

KAPITTEL 4:

Mer om grunnstilling

Dette kapittelet omhandler grunnstillingen som også beskrives i Film 3 – Grunnstilling i filmserien Grunnleggende marsjering.

Grunnstilling beskrives ofte som utgangspunktet for alt som har med SLO (sluttet orden) å gjøre. Kroppsholdningen vi har i grunnstillingen viderefører vi også i alle andre posisjoner og bevegelser vi gjennomfører under kommando. Av og til hører vi at posisjonen kalles rett, eller å stå i rett, i stedet for grunnstilling, og det er nok fordi «rett!» er kommandoordet når man skal opp i grunnstilling. I dette heftet brukes konsekvent grunnstilling, og vi anbefaler at det tas i bruk også der rett har vært brukt for å beskrive denne posisjonen tidligere.



Grunnstilling sett forfra.



Grunnstilling sett fra siden.



Grunnstilling sett bakfra.

I grunnstilling er hælene samlet, skotuppene/tærne holder cirka en knyttneves avstand. Tyngdepunktet er litt forover, slik at man ikke står på hælene, men litt frem på tåballene. Da opprettholdes blodsirkulasjonen i føttene, og det er mulig å stå i ro uten for store ubehag. Unngå låste knær slik at de ikke slites unødig. Armene er strake og uten knekk i albuen, ned langs siden med knyttede never og tomlene pekende nedover. Bryst, hake og blikket skal opp og frem slik at man får en god holdning. Skuldrene er litt bak og henger avslappet. Når kroppen står riktig er det viktig å sjekke at muskulaturen er avslappet. Man skal stå i ro, men ikke være anspent.

Hvordan man går fra andre posisjoner til grunnstilling og tilbake igjen forklares i kapittel 3.



Føttenes posisjon i grunnstilling sett forfra – skotuppene skal ha cirka en knyttneves avstand.



Føttenes posisjon i grunnstilling sett bakfra - hælene skal være samlet.



Hendene knyttes slik 1.



Hendene knyttes slik 2



Hendenes posisjon i grunnstilling – sett fra siden.



Hendene knyttes slik 3.

KAPITTEL 5:

Samtidighet, puls og overganger

Øvelsene i dette kapittelet er også tema for film 4 i serien Grunnleggende marsjering.

Det er når alle gjør samme ting samtidig at den store effekten oppstår. Derfor må det trenes ekstra mye på å få armer og ben til å bevege seg samtidig og likt i overgangen mellom de ulike posisjonene. For en instruktør er det viktig å ha en tydelig puls i kommanderingen.

Pulsen kan holdes med f.eks. en taktstokk *(se beskrivelse av taktstokk i kapittel 9: Begrepsforklaringer),* trommestikker eller ved å klappe i hendene.

Fra hvil til skjerpet hvil

Med utgangspunkt i hvilestilling gis kommandoen «Korps». Da skal begge armer strekkes ned langs kroppen på første slag. Neven knyttes og tomlene peker fremover, cirka en knyttneves avstand til kroppen. Det har lett for å bli mer, så dette må øves separat og kontrolleres mange ganger før det setter seg. Der skal hendene holdes stille frem til andre slag, hvorpå nevene låses inntil låret, med strakt håndledd og tomlene pekende nedover. Pass på at man ikke tar ekstra «fart» med hendene for å lage lyd. De skal kun inn til kroppen.



Slik går man fra hvil til skjerpet hvil 1.



Slik går man fra hvil til skjerpet hvil 2.



Slik går man fra hvil til skjerpet hvil 3.

Fra skjerpet hvil til grunnstilling

På kommandoen «Rett» skal på første slag venstre ben løftes inntil det høyre, med fotbladet parallelt med, og cirka 25 centimeter over bakken. Dette må øves separat og kontrolleres mange ganger. Vanlige feil er at benet løftes for lavt, at tærne henger ned, eller at foten går opp bak i stedet for at kneet går opp foran. Armene skal fortsatt være rett ned langs siden, upåvirket av at benet flytter seg. På andre slag skal venstre ben settes rett ned, slik at man står i korrekt grunnstilling – med hælene samlet og cirka en knyttneves avstand mellom tærne.



Slik går man fra skjerpet hvil til grunnstilling 1.



Slik går man fra skjerpet hvil til grunnstilling 2.



Slik går man fra skjerpet hvil til grunnstilling 3.

Tilbake til skjerpet hvil fra grunnstilling

På kommandoen «På stedet...hvil» flyttes venstre ben i en jevn bue ut til et fotblads avstand fra høyre. Bevegelsen tar to slag, og buen har sitt høyeste punkt cirka 25 centimeter over bakken. Fotbladet holdes til enhver tid parallelt med bakken og kneet løftes opp på forsiden av kroppen. Kroppens tyngdepunkt flyttes jevnt sammen med foten.



Slik går man fra grunnstilling til skjerpet hvil 1.



Slik går man fra grunnstilling til skjerpet hvil 2.



Slik går man fra grunnstilling til skjerpet hvil 3.

Tilbake til hvilestilling fra skjerpet hvil

På kommandoord «Hvil» legges hendene raskt tilbake på korsryggen uten å gå via mellomposisjonen der armene er litt ut fra kroppen slik det gjøres når man går fra hvil til skjerpet hvil. Dette er en kort bevegelse med et kort kommandoord, så her krever det mye øvelse å få bevegelsene samtidige og presise. Tilstreb å holde hendene helt i ro på ryggen uten justeringer, da enhver bevegelse er mye tydeligere enn unøyaktigheter i posisjonen.



Slik går man fra skjerpet hvil til hvilestilling 1.



Slik går man fra skjerpet hvil til hvilestilling 2.



KAPITTEL 6:

Vendinger – halv og hel i halvtempo

Vendinger er tema for film 9 i serien Grunnleggende marsjering: Vendinger venstre / høyre i halvtempo.

I dette kapittelet tar vi for oss halv- og helvendinger. Alle vendingene her skal gjennomføres i det som kalles heter halvtempo. Det finnes også fulltempovendinger. Men halvtempovendinger er enklere å få presise enn fulltempovendinger.

Halvtempovending

Halvtempovending foregår over 4 taktslag, hvor det andre og fjerde er et hvileslag. Det er større sjanse for samtidighet og god gjennomføring av en vending i halvtempo, fordi en fulltempovending gjennomført på to slag, altså dobbelt så raskt, krever betydelig styrke og teknikk for ben- og kjernemuskulatur.

Halvvendinger

Halvvendinger kan gjøres til høyre eller venstre og brukes for å vende blokka i en annen retning, gjerne mot et publikum, en flaggstang eller tilsvarende.

Høyre om

På kommandoord «høyre... om» vender man på første slag 90 grader høyre om høyre hæl og venstre tåball. Høyre fot står da slik den skal stå i grunnstilling med ny retning, mens venstre fot er strak, med kun tærne i bakken. Tyngdepunktet ligger på høyre tåball. Armene henger rett ned langs siden, mens hode og overkropp beholder god holdning. På andre slag i vendingen står man helt i ro, mens på andre slagets «og» løftes venstre ben inntil det høyre, på samme måte som opp til grunnstilling. På tredje slag settes foten rett ned.

Venstre om

På kommandoord «venstre... om» vender man på første slag 90 grader venstre om venstre hæl og høyre tåball. Venstre fot står da slik den skal stå i grunnstilling med ny retning, mens høyre fot er strak, med kun tærne i bakken. Tyngdepunktet ligger på venstre tåball. Armene henger rett ned langs siden, mens hode og overkropp beholder god holdning. På andre slag i vendingen står man helt i ro, mens på andre slags «og» løftes høyre ben inntil det venstre, speilvendt av opp til grunnstilling. På tredje slag settes foten rett ned.

Øv elementene separat

Det er nødvendig å øve elementene separat og kontrollere gjennomføringen ofte for å oppå et godt resultat. Man kan for eksempel si fra at man kun skal gjøre første slag av vendingen, for så å kontrollere, og deretter kommandere «fot på plass.... nå» for å øve på andre del. Det er også nyttig å be musikantene telle takslagene høyt selv.

Helvendinger

Helvending er mer krevende enn halvvendinger, og brukes hovedsakelig i øvelse, eksersis eller om det er behov for å snu korpset helt rundt et sted det ikke er plass til å gjøre turn (elementet turn kommer vi tilbake til i hefte 2). På kommandoord «helt... om» gjennomføres vendingen identisk med venstre om, bare at man vender 180 grader i stedet for 90. Ved helvending er det ekstra viktig å få tyngdepunktet riktig, slik at man klarer å stoppe rotasjonen uten å miste balansen. Dette krever mange repetisjoner før det setter seg i muskelminnet.

VENSTRE OM



Vending til venstre med grunnstilling som utgangspunkt.



Vend 90° til venstre om venstre hæl og høyre tåball.



Løft høyre ben og sett ned inntil venstre ben i posisjon grunnstilling.



Vending til venstre fullført og grunnstilling er inntatt på nytt.

KAPITTEL 7:

Marsjantredelse og holdtesteg

Marsjantredelse og holdtesteg er tema for film 10 i serien Grunnleggende marsjering.

Av og til kan den største utfordringen være å få startet og stoppet korpset på en god måte. Særlig stopp, eller holdt som det kalles i denne sammenhengen, kan tidvis oppleves som så brå at det ender med trekkspilleffekt og kollisjoner bakfra der musikantene stuper inn i hverandre, eller at de i beste fall ser ut som de holder på å tippe framover. Dette er det fullt mulig å gjøre noe med. Men det som alt annet krever øving. Oppstart av marsjering, eller marsjantredelse, som er begrepet som brukes om første steget korpset tar, og avslutningen, eller det vi kaller holdtesteg her, men som også kalles holdteskritt, skal vi se nærmere på i dette kapittelet.

Marsjantredelse

Strak venstrefot føres fremover med halv skrittlengde og ender rett fremfor høyre fot med appell. For å få en tydelig markering (appell) av marsjantredelsen, må tærne peke ned slik at fotbladet er parallelt med bakken når det treffer. Etter det første steget med halv skrittlengde på bakken, glir man sømløst videre i vanlig marsj med full skrittlengde.

Samtidig som venstrefot starter sin bevegelse starter høyre arm første armsving. NB: armen ikke skal bak kroppen først, men rett fra grunnstilling og fremover.

Armen holdes strakt fremover 90° ut fra kroppen*. Tommelen ligger oppå knyttneven, som presses ned slik at håndleddet blir en flat forlengelse av armen. Det kan være nyttig å bare øve det første slaget av marsjantredelsen både med og uten armsving, slik at man får kontrollert skrittlengde og armsving separat. Det er likevel viktig at man påser at tyngdepunktet flyttes frem på venstre fot hver gang, slik at man ikke venner seg til å bli stående i startgropen. Når man er klare for å øve marsjantredelsen i sammenheng, gjøres det mest effektivt med korte start og stopp; for eksempel ved å kommandere «seks skritt pluss holdt... Fremad marsj».

Holdtesteg

Siste venstreskritt før man stopper er et holdtesteg. Da skal foten stives helt av, og hele fotsålen settes ned med halv skrittlengde for å bremse fremdriften. Deretter løftes høyre fot opp inntil venstre ben, med fotbladet parallelt med, og cirka 25 cm over bakken før den settes rett ned med lyd. Pass på at høyre kne løftes opp foran kroppen, det er ikke foten som skal løftes opp bak. Høyre arm låses inntil kroppen på siste høyrefot før holdtesteget.

Holdt øves på samme måte som marsjantredelsen, både oppdelt og med seks skritt pluss holdt. For å øve bare holdtesteget kan det være nyttig å stoppe opp og kontrollere før man setter foten inntil i holdten.

** Merk at 90° vinkel er idealet, men noen ganger kan det være krevende for musikantene å få til. Mer om armsving i kapittel 8.*



Start marsjering fra grunnstilling.



Venstre ben et halvt steg fram og settes i bakken med appell. Høyre arm fram og opp 90°. Deretter full steglengde.



Venstrefoten stives helt av, og hele fotsålen settes ned med halv skrittlengde for å bremse fremdriften. Høyre arm låses inntil kroppen på siste høyrefot før holdtesteget.



Musikantene ender opp i posisjon grunnstilling etter endt holdtesteg.

KAPITTEL 8:

Marsjering

Marsjering handler om mer enn å gå i takt. Det handler om samhandling / samtidighet og ikke minst holdning. Dessuten har hvordan man marsjerer faktisk også noe å si for musikkframførelsen. For når korpset «flyter» bortover i stedet for å «gynge opp og ned» er det lettere å spille. I dette kapittelet tar vi for oss noe av det som er viktig å huske på når man marsjerer.

Holdning

Under marsj videreføres holdningen musikantene har i grunnstilling. Det er gjennom å opprettholde god holdning at man kan se forskjell på marsjering og å gå i takt. Ved å rulle på fotbladet og jobbe med hele benet kan overkroppen holdes mest mulig i ro. På den måten er det lettere å se innrettingen og man unngår unødvendige støt og ristinger i instrument og noter.

Armsving

Armene er strake og uten knekk i albuen, med knyttede never og håndleddet bøyd fremover slik at armen danner en rett linje. Armen er på topp samtidig med at venstre fot treffer bakken, og pendler så naturlig bakover til den er på sitt bakerste punkt cirka 25 cm bak kroppen samtidig med at høyre for treffer bakken, for så å pendle tilbake til topp i et jevnt tempo. En korrekt utført armsving ser best ut og kjennes mest naturlig når den utføres med et toppunkt 90° ut fra kroppen. For at armsvingen innad i hver rode skal se bra ut må dette øves på separat, med et fokus på å snu armsvingen med god samtidighet.

90° vinkel er idealet, men noen ganger kan det være krevende for enkelte musikanter å få det til. Alder og andre forhold kan spille inn. Da er det viktigere er at alle har samme vinkel / armsving enn at man oppnår 90° vinkel, slik at korpset framstår enhetlig.

Innretting under marsj

Musikantene marsjerer med blikket hevet og retter inn kontinuerlig etter rekken sin, så sant blokka beveger seg rett frem. I tillegg må musikantene benytte sidesynet for å kontrollere at de også er rettet inn mot den i roden som står i innrettingsrekken. Den som står i innrettingsrekken, har også ansvaret for at roden holder to skritts avstand til roden foran. For teten sin del skal avstanden holdes til tamburmajor av innrettingsrekken, mens resten skal opprettholde korrekt avstand mellom rekkene. Når blokka marsjerer med god innretting kan musikantene som marsjerer litt lengre bak i blokka også kontrollere egen innretting ved å se på de diagonale linjene fremover.

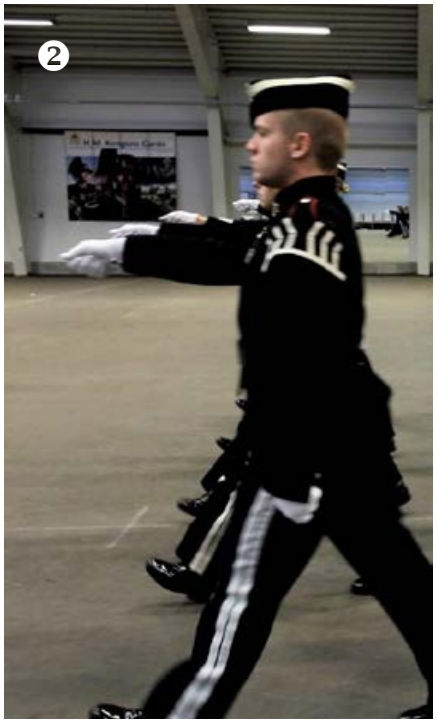
Skrittlengde

Skrittlengden korpset bruker danner grunnlaget for alle avstandene i marsjeringen. For at det ikke skal bli for trangt i blokka er det en absolutt fordel om denne ikke blir for kort, men det må tilpasses musikantenes fysiske forutsetninger. I Hans Majestet Kongens Garde opereres det med en skrittlengde på 85 cm, men for yngre barn blir dette for langt. Det kan være hensiktsmessig å ligge på cirka 60 cm for skolekorps, og kanskje 50 cm for aspirant/juniorkorps. Legg merke til at hva som oppleves som naturlig skrittlenge øker i takt med hvor god holdning man klarer å marsjere med.



HOLDNING

❶ *Det er gjennom å opprettholde god holdning at man kan se forskjell på marsjering og å gå i takt.*





ARMSVING

❷ *90° vinkel ut fra kroppen foran er idealet, men det viktigste er at alle har samme vinkel, selv om dere ikke når helt opp til 90°.*

❸ *Husk at armsvingen også skal være lik bak kroppen. Idealt 25 centimeter, men igjen er det viktigste at alle gjør likt.*



SKRITTLENGDE

❹ *85 centimeter er idealet for skrittlengde, men det må tilpasses korpsets muligheter for gjennomføring i forhold til alder og benlengde.*

KAPITTEL 9:

Begrepsforklaringer

En del av begrepene som forklares her brukes ikke i dette heftet. Men det kan være nyttig å kjenne til dem likevel, siden de er vanlige i bruk i marsjering / sluttet orden.

Begrepene er sortert alfabetisk.

Appell – strak fot settes i bakken med et tydelig smell, eksempelvis ved marsjantredelse.

Blokk – et korps som er oppstilt kalles en blokk, blokken består av roder og rekker.

Eksersis – begrep som brukes om innøvingen av alle bevegelser og posisjoner i SLO / Sluttet orden.

Ferdig – når kommandoen «ferdig» blir gitt skal musikantene tilbake under kommando, og det skal være stille igjen.

Fulltempovending – Fulltempovending foregår over to taktslag. Det er en rask, men også krevende vending.

Grunnstilling – grunnstillingen er utgangspunktet for alt som har med marsjering å gjøre, og på mange måter den viktigste stillingen for musikantene når korpset er oppstilt. Fordi kommandoen til grunnstilling er RETT, hender det at en del korps bruker rett eller rett-stilling som betegnelse i stedet. Men korrekt navn er grunnstilling.

Halvtempovending – Halvtempovending foregår over 4 taktslag, hvor det andre og fjerde er et hvileslag.

Halvvending – 90° vending til høyre eller venstre. Kommandoord «høyre...om» eller «venstre...om».

Helvending – 180° vending til venstre. Kommandoord «helt...om».

Holtesteg – det siste steget, eller skrittet som utføres når korpset skal stoppe, gjøre holdt, fra marsj kalles et holtesteg eller holdteskritt. Det er et spesielt steg som er annerledes enn resten og må øves inn særskilt.

Hvil – I hvilestilling har musikanten begge armene bak på ryggen (evt. en arm om man bærer et instrument med den andre) og bena har en fotlengdes avstand mellom seg.

Innretting – innrettingen er det tamburmajoren styrer. Tamburmajoren starter innrettingen ved å bestemme hvor senter i korpset skal være.

Innretting til side – Alle i tet har ansvar for innretting i side. Det er de som må sørge for at det er lik avstand mellom hver rekke sidelengs, og som må holde den under marsjering. Alle andre som går bak skal rette inn fremover på disse.

Innretting i dybde – De som går i rekken bak «innrettingsmusikanten» i tet er ansvarlig for innretting i dybde. Det vil si at de har ansvar for avstand holdes mellom hver rode bakover.

Kø – bakerste rode i korpset kalles kø.

Lukekolonne – når korpset står på lukekolonne betyr det at korpset har økt bredden til to skritts avstand mellom rekkene, fra normalt et skritts avstand (marsjkolonne). Lukekolonne kan brukes til å få korpset til å virke større under parader, eller må brukes i forkant av kommandoen turn.

Marsjantredelse – det første steget korpset tar ved oppstart marsjering, kalles marsjantredelse. Det er et spesielt steg som er annerledes enn resten og må øves inn særskilt.

Marsjkolonne – når korpset marsjerer vil de normalt være på marsjkolonne. På marsjkolonne har korpset et skritts avstand mellom rekkene.

Oddetallsrekker – korpset har ofte 3 eller 5 rekker i oppsettet. Da er det musikanten i midten i tet (rett bak tamburmajor) som blir senter for innrettingen bakover i korpset.

Overganger – bevegelsene mellom de ulike posisjonene. Disse bevegelsene kan være helt avgjørende for

resultatet, og er en viktig del av arbeidet med å øve inn god SLO. Hvordan skal foten eller armen bevege seg mellom posisjonen grunnstilling posisjonen hvil for eksempel.

Partallsrekker – korpset har 4 eller 6 rekker i oppsettet. Da er det musikanten i rekken til venstre for senter (tamburmajoren) i tet sett forfra som bestemmer innrettingen bakover i korpset.

Puls – all innøving av bevegelser og kommandoer bør, for ikke å si må foregå i puls / fast tempo. Det er avgjørende for å oppnå presisjon og samtidighet. Kommandoene som gis fra tamburmajor, sjefskaukeren og sjefskakken må foregå i puls.

Rekke – rekken er den vertikale (bakover) linjen med musikanter.

Rist løs – når kommandoen «rist løs» blir gitt kan musikantene få slappe litt av og de er ikke under kommando. Da er det litt fri, det er tillatt å bevege litt på armer og ben, men høyre fot skal stå i ro så man ikke mister innrettingen.

Rode – roden er den horisontale (sidelengs) linjen med musikanter.

Samtidighet – det ligger i ordet at det handler om presisjon i bevegelsene. Når aller gjør det samme helt på likt er det lett å imponere omgivelsene.

Sjefskakk – sjefskakken er den trommeslageren som er ansvarlig for alle oppslag og igangsettelser der det er trommene som skal lede an. Som regel teller sjefskakken opp med to slag på stikkene i tempo før oppslag. Sjefskakken er enten plasser sentralt i første rode dersom korpset har egen signaltrommerekke, eller i den ordinære trommegruppen (normalt midt i korpset) om korpset ikke har signaltrommerekke.

Sjefskauker – sjefskaukeren, en musikant bakerst i korpset, roper ut kommandoer når korpset er under marsj, og det skjer i tett samarbeid med tamburmajoren foran korpset. Sjefskaukeren bør være en høy person som kan holde oversikten, og ha visuell kontakt / se tamburmajorens bevegelser.

Skjerpet hvil – skjerpet hvil er som hvil, men armene holdes ned langs siden med tomlene inntil siden. Selv om det heter skjerpet hvil, kan denne posisjonen oppleves som mer avslappet enn hvil, der den ene (om man bærer et instrument) eller begge armene er bak på ryggen.

SLO / Sluttet orden – begrepet bør være kjent for alle som har gjennomført militærtjeneste. Oversatt til musikkorps-språk kan man aller enklest forklare det med at det omfatter alt som har med marsjering å gjøre fra oppstilling til ferdig gjennomført. Hensikten med sluttet orden er å lære hvordan man skal opptre korrekt når man bærer uniform. SLO handler om holdning, samtidighet, presisjon og nøyaktighet i bevegelsene. God SLO bidrar til å styrke korpsets samhold, fellesskap og miljø.

Taktstokk – en solid rundt stokk, over en meter lang, og gjerne med beslag nederst for tydelig markering av taktslagene. Må ikke forveksles med taktstokk i betydningen dirigentpinne, selv om de rent historisk er nært beslektet. Taktstokken gjør det enklere som musikantene å holde lik puls. Alternativet er at en trommeslager markerer slagene på ei skarptromme, eller at man spiller av lyden fra en metronom over et høyttaleranlegg.

Tamburmajor – tamburmajoren er den personen som leder korpset under marsj. Tamburmajoren er plassert foran korpset og bruker tamburstokk og eventuelt verbale kommandoer for å gi korpset ordrer for eksempelvis start (marsjantredelse), holdt (holdtesteg), oppslag og svinger. Det er tamburmajoren som stiller opp korpset.

Tet – første rode i korpset kalles tet.

Tre av – all økter, enten i øvingssituasjon eller korpset er ute på oppdrag, avsluttes med at korpset trer av på kommando.

Turn - turn er kanskje den mest vanlige måte å få korpset til å reversere marsjretning. Korpset går på lukekolonne (to skritt mellom rekkene) og alle rodene marsjerer fram til samme punkt/sted, går fire korte skritt mens de vender til sin venstre 180°, og hver musikant går tilbake til høyre (i sin synsretning) for sin egen rekke i vanlig marsj.

Under kommando – når korpset er under kommando skal alle være helt stille og det tillates ikke småprat, forstyrrelser osv.



Korpsnett
Norge

www.korpsnett.no