



---

---

---

---

---

---

---

**Tema for leksjonen:**

1. Forberedelse til audition
2. Teknikk for å huske replikker
3. Stressmestring
4. Gjennomføring av en god audition
5. Tiden etterpå

---

---

---

---

---

---

---

**“The First Step To A Better Audition Is To Give Up Character And Use Yourself.”**

---

- Michael Shurtleff, skuespiller

---

---

---

---

---

---

---

## Hva er en audition?

- Prøve for rolle i en spillefilm / reklame
- Ditt jobbintervju
- Ofte med manus / replikker



---

---

---

---

---

---

---

## Forberedelser

- Øv foran kamera, ikke speil!
- Les eventuelle replikker høyt – og forstå meningen med det du sier
- Øv på å spille ut scenen forskjellig
- Finn gjerne din egen stil
- Skriv ut manuset / lagre på mobil

---

---

---

---

---

---

---

## Manus

- Les gjennom alt – ikke pugg!
- Forståelsen av rollen er viktig
- Øv gjerne med en motspiller.
- Kommuniser!



---

---

---

---

---

---

---

## Lær å huske replikker

1. Les manuset en gang.
2. Legg fra deg manuset, gjør noe annet i minst 30 minutter.
3. Les manuset igjen
4. Gjenta, om nødvendig - helt til du forstår scenen og lever deg inn.

---

---

---

---

---

---

---

## Ikke mottatt manus?

Da kan du forvente følgende:

1. Fortell litt om deg selv
2. Ta regi
3. Improvisere



---

---

---

---

---

---

---

## Stressmestring

- Pust dypt 4 ganger
  - Tving pulsen ned
- Opp til 10 ganger per dag
- Fin øvelse dagen før en audition



---

---

---

---

---

---

---

## Unngå selvsabotasje

1. Se for deg at du allerede har gjort en eller flere auditions
2. Si til deg selv: "Dette har jeg greid før, og greier det igjen"
  - Hjernen blir lurt til å tro at dette kan du – selv om det i realiteten er første gang
  - Fake it till you make it!

---

---

---

---

---

---

---

---

## Auditiondagen

- Kle deg passende for rollen, men ikke overdriv!
- Dropp rekvisitter
- Kom tidlig nok til å rekke å nullstille deg (break state)
- Legg alt negativt utenfor auditionrommet!

---

---

---

---

---

---

---

---

## "Fortell litt om deg selv"

- Caster ønsker å bli kjent med deg som person.
- Gjør et godt førsteinntrykk – vær vennlig og positiv 😊




---

---

---

---

---

---

---

---

## Hva skal du fortelle?

- Hvem du er
- Hobbyer
- Interesser
- Det som ikke står i din CV

---

---

---

---

---

---

---

## Hva skal du ikke fortelle?

- At du trives foran kamera
  - Dette vet jo caster allerede, siden du står der!
- Hvilke roller du har spilt
  - Dette ser vedkommende allerede i din CV
- Hvor kjip dag du har hatt

---

---

---

---

---

---

---

## Tips til en god audition

- Lev ut ethvert øyeblikk av scenen
  - Ta deg god tid
  - Bruk følelser
  - Husk kroppsspråk
- Spill til du hører "takk" eller tilsvarende
- Alle er på din side!
- Kos deg, og ha det gøy



---

---

---

---

---

---

---

## Dont's – ikke gjør dette:

- Unnskyldninger som: ”beklager, jeg glemte replikken” osv...
- Ikke snakk negativt!
- Snu ryggen til kamera
- Fortell / vis at du er nervøs
- Vær desperat – f.eks ved å spørre om hva de synes, be om å få rollen...

---

---

---

---

---

---

---

## Etter audition

- Gi deg selv en konstruktiv vurdering
- La det ligge
- Fikk du ikke rollen?
  - Det var ikke din feil!
  - Mye spiller inn



---

---

---

---

---

---

---



## OPPGAVE

Velg deg ut en rolle (enten reell casting, eller fra en film du liker), og forbered deg til audition til denne.

---

---

---

---

---

---

---