



Lesmateriaal voor leerlingen – ONLINE ZANGLESSEN

Auteur: MIRJAM VAN DER BEEK – VAN GELDEREN

Niets uit dit lesmateriaal mag zonder toestemming van de auteur worden gekopieerd. De rechten van de teksten in dit lesmateriaal zijn behouden aan de auteur.

LESSEN	ONDERWERP VAN DE LES
	<i>Introductievideo</i>
<i>1</i>	<i>Lichaamshouding + ademsteun</i>
<i>2</i>	<i>Bovenste ademruimte</i>
<i>3</i>	<i>Middelste ademruimte</i>
<i>4</i>	<i>Onderste ademruimte</i>
<i>5</i>	<i>Binnenste en buitenste ademruimte</i>
<i>6</i>	<i>Open keel, losse kaak & vermijden van lipspanning</i>
<i>7</i>	<i>Neutral met en zonder lucht</i>
<i>8</i>	<i>Curbing</i>
<i>9</i>	<i>Overdrive</i>
<i>10</i>	<i>Edge</i>
<i>11</i>	<i>Klankkleur kiezen – donker & licht</i>
<i>12</i>	<i>Muziektheorie in een notendop – met werkblad</i>
<i>13</i>	<i>Solf è ge – intervallen horen en kunnen zingen</i>
<i>14</i>	<i>Microfoontechniek</i>
<i>15</i>	<i>Articulatie</i>
<i>16</i>	<i>Opwarmen van de stem</i>
<i>17</i>	<i>Tekstbegrip – waar gaat het lied over en hoe breng je dat over op een publiek?</i>
<i>18</i>	<i>Podiumangst en podiumpresentatie</i>
<i>19</i>	<i>Auditie doen</i>
<i>20</i>	<i>Tot slot</i>



Hoe kun je werken met dit lesmateriaal?

Probeer niet alles in 1 keer te doen. Neem de tijd om de oefeningen eigen te maken en om de informatie te laten landen. Je zult merken dat wanneer je een oefening vaker doet, je er steeds meer feeling mee krijgt en ook beter gaat begrijpen hoe de oefening werkt. Ook zul je merken dat de oefeningen steeds makkelijker worden naarmate je ze vaker herhaalt.

Introductie

Mijn naam is Mirjam van der Beek – van Gelderen. Als zangdocent heb ik mijn eigen lespraktijk en ben verbonden aan Muziekschool Kunstinn, het Centrum voor Kunst en Cultuur in Zoetermeer, Warm Water Jeugdtheater Zoetermeer, Beware Brede School Activiteiten, Kunstgras, Music Soulhouse in Zoetermeer, Greg & Baud Productions, Kern Kinderpvang, de Florence Nightingale School, Music My Style en Popschool Nederland. Ik heb onder andere de Academie Voor Lichte Muziek in Lelystad afgerond, gestudeerd aan de Nederlandse Musical Ensemble Academie, NTI Zang en Piano gedaan, de Complete Vocal Technique Summer Course in Helsinki, een diploma Vakspecialist Muziek en momenteel studeer ik Adem, Stem en Boventonen in Antwerpen. Ik heb bij verschillende zangdocenten lessen en masterclasses gevolgd, zelf in verschillende koren en musicals gespeeld en inmiddels heb ik mijn eigen zanggroep en heb ik als docent aan verschillende musicals meegewerkt. Ik geef privé, duo en groepslessen, verzorg diverse soorten workshops en geef muziekvoorstellingen. Naast zingen speel ik ook graag piano en harp.

Tijdens de online zanglessen zul je van mij de basisprincipes voor het zingen aanleren en werk ik van uit de zangmethode Complete Vocal Technique van Cathrine Sadolin, het gedachtegoed van Ilse Middendorf en Maria Höller. Ik leg je op een hele duidelijke manier uit hoe de stem werkt en geef duidelijke handvatten hoe je als zanger aan je stem kunt werken. Vanuit de zangtechniek gaan we naar liedjes toe werken, waarmee je je repertoire kunt uitbreiden.



LES 1 LICHAAMSHOUDING EN ADEMSTEUN

Welkom bij online zangles.

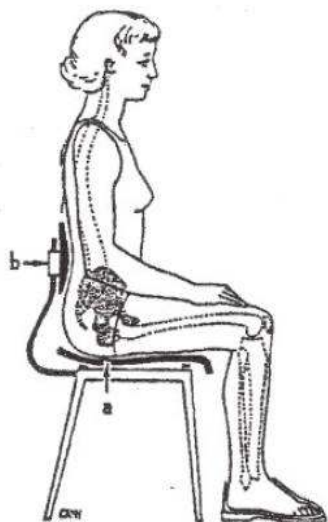
Vandaag zal ik je uitleg geven hoe de middenrifademhaling werkt bij zangers.

We gaan hiervoor eerst een aantal oefeningen doen waarbij je kennis maakt met de verschillende lichaamsdelen die van belang zijn bij het toepassen van ademsteun.

Allereerst is het belangrijk dat je stevig staat op 2 benen waarbij je knieën licht gebogen zijn en niet op slot staan. Bij het zingen moet je namelijk gebruik kunnen maken van je onderste, middelste en bovenste ademruimte. Zorg dat je bekken licht naar voren is gekanteld en je borstkas geopend is. Let erop dat je je rug niet hol of bol maakt en dat je geen spanning op je schouders hebt. Je armen mogen losjes naast je lijf hangen. Je kunt jezelf eerst als het ware aan een touwtje naar het plafond trekken en dan weer rustig laten zakken. Nu sta je stevig. Dit is je basishouding wanneer je wilt gaan zingen. We gaan nu ook kijken hoe je stevig kunt zitten als je zittend zou willen zingen.

Een ontspannen, zittende lichaamshouding

Als je zittend wilt zingen is het belangrijk om een stevige, maar open houding te hebben. De volgende oefening kan je hiermee helpen.



Kies een lichaamshouding waarin je ontspannen rechtop kunt zitten. Je zit op een stoel of kruk.

Ervaar het contact dat je lichaam maakt met de kruk of de stoel waar je op zit. Voel hoe je met je zitbotjes contact maakt met de stoel.

Zit 'zo stevig als een berg': stabiel en onverstoort. Zorg dat je knieën een hoek van 90 graden maken en dat je borst geopend is. Let erop dat je geen holle of bolle rug maakt.

Zit 'ontspannen rechtop als een bloemstengel': wakker en helder. Het is voor het zingen belangrijk dat je de juiste spierspanning maakt maar niets forceert.



Je hoofd is niet te ver naar voren gekanteld en niet te ver naar achteren gekanteld. Je hoofd rust in evenwicht op de romp. Beweeg daartoe je hoofd enkele keren soepel naar voren, opzij en naar voorzichtig naar achteren, en maak deze beweging dan steeds kleiner tot je hoofd tenslotte stil op je romp staat.

Trek je kruin een klein beetje naar boven, alsof je hoofd aan de kruin met een dun draadje naar het plafond wordt getrokken. Let op: het gaat om slechts een kleine beweging.

Je handen liggen ontspannen op de knieën of bovenbenen, of ze rusten in je schoot. Zorg dat je de armen dus niet over elkaar hebt (hiermee sluit je de voorste ademruimte af) maar ook niet te gespannen op je rug (daarmee trek je een holle rug en sluit je de achterste ademruimte af). Laat je kaak ontspannen zijn, de lippen losjes op elkaar. De kiezen raken elkaar niet, of heel lichtjes. De schouders zijn ontspannen.

Laat de uitdrukking van je gezicht zacht en vriendelijk zijn, niet al te ernstig! Misschien merk je een lichte glimlach als van een moeder die naar haar spelende kind kijkt.

Observeer je adembeweging. Waar kun je de adem ervaren? Ga je hele lichaam langs. Later zul je nog meer leren over de verschillende ademruimtes.

We gaan nu eerst samen kijken naar de beweging van het middenrif. Dit is de belangrijkste ademspier. Bij het zingen ga je werken met de inademreflex van het middenrif. Wanneer je hoest of lacht kun je deze beweging ook voelen. Leg je handen maar eens om je middenrif en probeer het maar uit. Probeer maar eens ss... sss... ss... en fff.. fff... fff. Je merkt dat je tussendoor niet hoog hoeft adem te halen maar dat je middenrif vanzelf weer loslaat en je weer nieuwe adem hebt. Het mooie hiervan is dat het een niet hoorbare, snellere ademhaling is en je ook meer gebruik maakt van je longcapaciteit dan bij een hoge ademhaling waarbij je de borstkas op en neer ziet bewegen en je vaak ziet dat er spanning op de schouders is. Zeker wanneer je een up tempo liedje zingt zul je al snel de voordelen ondervinden en wanneer je lange uithalen moet maken in een liedje.

Laat nu je handen om het middenrif liggen en probeer eens sst en ksst te zeggen. Je zult merken dat je dezelfde beweging voelt. Als zanger ga je met deze beweging van het middenrif op de uitademing werken. De kunst is ervoor te zorgen dat de beweging geleidelijk gaat. Probeer maar eens ssssssss... zo lang mogelijk vol te houden. Wanneer je alle adem in 1 keer weggeeft, dan zal dat lastig zijn. Dit kun je trainen. Probeer het nu ook maar eens op een klank. MMMMM... Of NOEOEOEOE... . Wanneer je het lastig vindt kun je ook tegen de muur aan leunen en als het ware de muur wegduwen vanuit je buik of dezelfde oefening doen met een partner die tegendruk geeft.



Nu is je middenrif niet de enige spier die je kan helpen met het toepassen van ademsteun.

Leg maar eens een hand op je onderbuik en onder je ribben op je zonnevlecht. Zeg nog maar eens fff! en je zult voelen dat je zonnevlecht naar voren komt tijdens het maken van de klank en je onderste buikspieren naar binnen trekken. We gaan dat nog eens doen maar dan op een gezongen klank: de PA. Let erop dat de inademing laag blijft. Probeer ook hier de beweging weer geleidelijk te maken en de adem niet in 1 keer weg te geven.

Zorg ervoor dat je de beweging niet omkeert. Dan gaat je zonnevlecht naar binnen en je duwt je onderste buikspieren naar buiten tijdens het zingen. Je legt dan druk op je organen en voor zwangere vrouwen is het zeker af te raden! Je legt dan ook spanning op je keel. En het mooie van een goed toegepaste middenrifademhaling is dat je juist de spanning op je keel weg kunt nemen en moeiteloos kunt zingen. Is het gelukt?

Dan gaan we nu naar het laatste deel kijken: hoe werkt de rug mee? Leg je handen maar eens in het midden van je rug en zeg nog eens: KSST! Je zult voelen dat je rugspieren naar buiten bewegen op de klank en als je klaar bent weer naar binnen gaan.

Je kunt dit zelf ook makkelijk voelen door met je rug tegen de muur, eventueel met een zachte bal of kussen, te gaan staan en de beweging naar de muur te voelen. Probeer dat maar eens op FFT!, KSST, SSJ! Als het lukt kun je het nu eens op een klank proberen EEEEE!

Vandaag heb je de belangrijkste principes geleerd wat betreft de ademsteun!

Ademsteun is de adem vasthouden door het middenrif laag te houden door de ribben breed te houden door de buik rond de navel in te trekken, de rugspieren aan te spannen en voor tegenwicht in je lendenstreek en onderrug te zorgen in een consistente, geleidelijke doorgaande beweging alsof je steeds werkt tegen een weerstand. Die weerstand kun je zelf goed controleren met je handen. Later zal je merken dat je het ook zonder handen zelf goed kunt voelen.



LES 2 BOVENSTE ADEM RUIMTE

Vandaag zullen we gaan werken met de bovenste ademruimte.

Je kunt je lijf eigenlijk zien als een klankkast met 5 ademruimtes. We beschikken over:

- De bovenste ademruimte
- De middelste ademruimte
- De onderste ademruimte
- De binnenste ademruimte
- De buitenste ademruimte

Wanneer je een mooie volle klank wilt zingen, is het belangrijk gebruik te maken van je hele lijf als klankkast. De komende lessen zullen we elke les een andere ademruimte gaan behandelen.

Je lijf bestaat voor 70% uit water. Geluid is trilling en wanneer je gaat zingen wordt je lijf dus ook in trilling gebracht. Denk maar aan een steen die je in het water gooit, dan ontstaan er cirkels in het water. Zo geldt dat voor de trilling in je lijf ook, Het is belangrijk dat je hele lijf mee mag zingen en dat er geen blokkades zijn, waardoor je klank meer gespannen kan klinken.

Vandaag gaan we kennismaken met de kwaliteiten van de bovenste ademruimte. We beginnen met een oefening waarmee je de bovenste ademruimte kunt ervaren.

Ga rechtop staan, open je handpalmen, breng tijdens de inademing de armen zijwaarts omhoog. Boven je hoofd komen de handen bij elkaar, tijdens de uitademing zakken de handen langs je borstbeen weer naar beneden. In de adempauze wacht je een nieuwe inademing af. Bij een nieuwe inademing begint de beweging opnieuw. Je intentie is naar boven uit te reiken, naar het plafond, de ruimte boven je hoofd te verkennen, uit te reiken naar de wolken, de hemel, de sterren.

Let er op niet actief in te ademen. Door de beweging komt de inademing vanzelf. Dit noemen we de inademreflex. Hierover zul je de komende lessen nog veel meer horen. Als je duizelig of draaierig wordt van deze oefening, laat je de adem niet vrij. Doe dan de beweging niet op iedere ademtocht, maar neem steeds é é n of meer ademtochten pauze. Soms is het ook beter de armen niet helemaal tot boven je hoofd te brengen, maar niet verder dan schouderhoogte, wanneer de armen niet gemakkelijk en vrij kunnen bewegen.



Naarmate jouw gevoel voor de bovenste ruimte duidelijk wordt, kan de oefening met steeds minder beweging gedaan worden. Zingen of denken aan de vocaal i kan het gevoel voor de bovenste ademruimte nog versterken, hierover zal ik je later meer vertellen.

Onder resonans verstaan we het geluid dat klinkt. De toon komt tot stand doordat een kleine hoeveelheid lucht de stembanden passeert en deze in trilling brengt, De resonantieholtens zijn de klankgeleiders; geluidsgeleidende holtens die mee trillen zoals de mond, neus, keel, voorhoofdsholte en de borstholte. Ook de botten die poreus zijn kunnen meetrillen. Je spreekt dan over botresonans. Leg maar eens een hand op je sleutelbeen terwijl je de klank AH zingt. Je zult als het goed is voelen dat het bot meetrilt.

We gaan in deze les samen kijken of we de resonans in ons hoofd en in de borstkas kunnen voelen.

Begin maar eens met het zingen van de klank 'ah' en klop lichtjes op je borstkas. Zing een lage klank. Wanneer je het goed doet voel en hoor je dat de klank in beweging wordt gebracht wanneer je op je borstkas klopt. Je maakt dan gebruik van borstresonans, waardoor de klank stevig wordt.

Zing nu eens de MMMM en probeer de trilling van de klank zoveel mogelijk in je lippen te voelen. Als je het lastig vindt kun je je voortanden lichtjes op elkaar zetten wanneer je dat doet en voel je als het goed is de trilling helemaal naar je lippen komen. Probeer het maar eens uit.

Je kunt zowel je mondholte als je neusholte gebruiken om een toon harder te laten klinken. Denk maar eens aan de klassieke zangeressen van vroeger. Zij moesten over een groot orkest zingen zonder versterking. Wanneer je optimaal gebruik maakt van je resonans kun je heel hard zingen zonder dat je een microfoon nodig hebt. We gaan daar even een oefening voor doen.

Zing de klinker IE en probeer de klank zoveel mogelijk naar je neus toe te denken. Je kunt deze plek vinden door eens gemeen te lachen als een heks (hihihi). Probeer de klank nu naar deze plek te sturen. Ik zal het eerst voordoen: IEIEIEIE... Door meer naar mijn neusholte toe te zingen, kan ik de klank harder maken en maak ik gebruik van mijn kopresonans. Probeer het maar eens uit IEIEIEIE... Je kunt de trilling zelf ook voelen. Blaas maar eens een ballon op (ballon op blazen) en hou de ballon voor je gezicht. Wanneer je nu de IE zingt voel je letterlijk de trilling van jouw geluid in de ballon, Probeer het maar eens uit. Je zult merken dat je door deze techniek te gebruiken, je stem voller kunt laten klinken.



We gaan nu leren hoe je 'in je masker kunt zingen' zoals dat heet. Lach maar eens als een boer met kiespijn terwijl je de IE zingt, IEIEIE.. Let erop dat je de wenkbrauwen niet frons of boos kijkt. Als je dat lastig vindt is het nuttig ook voor de spiegel te oefenen of met een stukje plakband tussen de wenkbrauwen; je voelt dan heel duidelijk wat je doet. Probeer dan het plakbandje zo stil mogelijk te houden bij het zingen. Je zal zien dat dat meer ontspannen zingt.

Je zult misschien wel eens gehoord hebben van een 'stembreuk' . Later in de cursus zal ik je de verschillende stemfuncties van de stem uitleggen. Wanneer je van laag naar hoog zingt kan het zijn dat je een duidelijk verschil in klankkleur ervaart. Door gebruik te maken van je kopresonans en de klank meer naar voren te denken, kun je dit mooi verbloemen.



LES 3: MIDDELSTE ADEM RUIMTE

In de vorige les hebben we kennisgemaakt met de 5 ademruimtes:

- De bovenste ademruimte
- De middelste ademruimte
- De onderste ademruimte
- De binnenste ademruimte
- De buitenste ademruimte

In les 2 hebben we de bovenste ademruimte behandeld en heb je geleerd dat je gebruik kunt maken van je borst- en kopresonans. Vandaag gaan we leren hoe je de middelste ademruimte kunt gebruiken om je zang stevig te ondersteunen vanuit je rug, de flanken en je buik.

We starten met een oefening om meer voeling te krijgen met de middelste ademruimte.

Bij de inademing brengen we de ellebogen en de onderarmen horizontaal naar buiten, bij de uitademing keren de handen weer terug naar je lichaam. Je opent daarmee jezelf in de breedte, je zoekt contact met de mensen om je heen, je gaat beter hun aanwezigheid ervaren. Soms kan het goed zijn de beweging kleiner te maken door te zorgen dat de handen met elkaar in contact blijven. Dat geeft dan meer ademruimte dan een beweging die groter is maar niet invoelbaar. Je kunt ook ervoor kiezen de beweging met é é n arm te maken en zo meer aandacht te schenken aan é é n kant. Probeer het maar eens.

Wij gaan samen een oefening doen waarbij je de middelste ademruimte goed kunt voelen; genaamd sterrenstapjes.

Je mag je handen voor je borst houden en je bovenlijf zijwaarts draaien terwijl je de klank SSS maakt. Daarna stap je bij en laat je de adem weer los, waardoor er een inademreflex ontstaat. De inademreflex hebben we in les 1 ook besproken, toen wij het onderwerp ademsteun hebben behandeld. Bij de inademreflex hoef je niet echt adem te 'halen' maar komt de adem als het ware vanzelf doordat je het middenrif loslaat. Probeer de sterrenstapjes nu maar eens zelf, in je eigen ademtempo, naar rechts en naar links op de klank SSS. Is het gelukt? Dan gaan we het nu nog eens proberen op de klank MMMM. (VOORDOEN). Let erop dat je je middenrif niet in een keer breed maakt maar dat je dit geleidelijk doet zodat je vitaliteit en kracht in de stem behoudt. De oefening heet sterrenstapjes omdat je met je voeten als het ware een ster loopt. Je kunt de oefening ook



op een zin doen uit een liedje. Verdeel je adem over de hele zin, en geef dus niet je adem in 1 x weg, dan ga je namelijk spanning op je keel maken.

Wanneer we kijken naar de middelste ademruimte, dan zijn de flanken ook belangrijk. Leg maar eens een hand in je rechterflank en zing op de klank 'OO' terwijl je de flank opent. Je klank wordt mooi vol. Zorg dat je de flanken dus niet gespannen houdt, maar ga de breedte in door ruimte te maken. Probeer het nu ook eens naar je linkerflank. Leg nu twee handen om beide flanken en zing de zin 'SUE COULD MOVE ME TOO' op de tonen C E G C1 G E C1. Het moeilijkste punt zit op 'MOVE ME TOO' dus probeer hier actief ademsteun toe te passen.

Je kunt deze oefening ook doen met een ballon in je flank. Laat je arm rusten op de ballon en zing naar de ballon toe. Oefen eerst weer rechts, dan links. Begin met SSS. Dan MMM. Dan SUE COULD MOVE ME TOO.

Bij het werken met de middelste ademruimte is het belangrijk dat je je zichtbaar maakt. Je kunt je lichaam als het ware verdelen in een verticale ademlijn (meewijzen) en een horizontale ademlijn (meewijzen). Probeer je niet helemaal op te blazen (rug hol trekken en borst helemaal vooruit) maar maak je ook niet klein (schouders naar beneden en bolle rug). Zorg dat je zowel de voorkant als de achterkant gebruikt bij het zingen.

Om dat te oefenen gaan we een oefening doen waarbij je heel bewust je wervelkolom gebruikt bij het ademen. Je mag deze oefening staand of zittend doen. Wanneer je hem zittend doet kom je uit in de koetsiershouding. Wanneer je hem staand doet gaat het er niet om dat je helemaal bij de grond komt maar dat je wervel voor wervel gaat voelen wat er gebeurt. Ik zal de oefening eerst zittend voordoen. Je probeert eerst contact te maken met de nekwervels. Als je die plek voelt ga je op de klank SSS een heel klein stukje naar beneden, tot je met je aandacht bij de volgende wervel bent. Ga zo in je eigen tempo de hele rug af en probeer het vooral niet te snel te doen. Wanneer je beneden bent gekomen ga je wervel voor wervel weer omhoog. Let erop dat je eerst weer de schouders rechtop zet, voor je het hoofd rechtop zet, anders kom je scheef uit. Ik zal de oefening nu ook staand voordoen. Je kunt nu met beide versies gaan oefenen.

We gaan tot slot nogmaals SUE COULD MOVE ME TOO zingen. Probeer met je aandacht zowel bij de voorkant als bij de achterkant te blijven en de breedte in te gaan.



LES 4 ONDERSTE ADEM RUIMTE

Wij hebben in de vorige lessen gewerkt aan ademsteun, de bovenste en de middelste ademruimte. Vandaag zullen we gaan werken aan de onderste ademruimte.

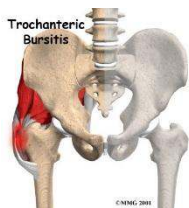
Wanneer je krachtig wilt leren zingen is het belangrijk niet alleen maar power vanuit je keel te willen maken. Dat is namelijk niet zo prettig voor je stem en daarbij kun je veel harder zingen zonder dat je stemproblemen krijgt wanneer je daar je hele lijf voor gebruikt.

Allereerst gaan we weer kijken naar hoe je staat. Let er op dat je de knieën niet op slot zet, dat je het bekken licht kantelt, en de borst naar voren is gericht, zonder een holle of bolle rug te trekken. Je hoofd is in een lijn met de rest van de wervelkolom, dus niet naar voren of naar achteren.

Een goede oefening om meer contact te krijgen met de onderste ademruimte is het wakkerkloppen van het bekkengebied. Klop ook de benen aan voor- en achterkant (é é n hand voor, é é n hand achter) en aan binnen- en buitenkant, van boven naar beneden. Neem ook de voeten mee. Ga rechtop staan in een kleine spreidstand.

Je kunt de voeten masseren en bijvoorbeeld met je voet over een kleine tennisbal rollen, om meer contact te krijgen met je voeten. Je kunt de voetboog, hiel, achillespees, voetzool, de ruimte tussen de tenen, voetkussentjes en de gewrichtjes van de tenen zachtjes masseren. Maak ruimte onder de tenen. Neem hier de tijd voor. Vaak vergeten we de 'voeten' als we aan het zingen maar je zult merken dat wanneer je meer de aandacht op de onderste ademruimte vestigt, je veel steviger staat en zingt.

We gaan nu een oefening doen waarbij je zult ervaren dat je ook kracht aan je zang kunt meegeven vanuit je benen en voeten. Leun met je gewicht op je rechterbeen en kom op de klank SSJ omhoog met je rechterbeen terwijl je je armen opent en kracht geeft vanuit je voeten. Let erop dat het moet voelen alsof het zwaar is van de grond te komen, het moet dus geen opwaartse beweging worden maar je blijft het gevoel houden alsof je naar de vloer wordt getrokken. Land daarna weer in je voeten. Wanneer je dit op je rechterbeen een aantal keer hebt gedaan, mag je het ook met je linkerbeen uitproberen. We gaan nu hetzelfde op klank doen. We nemen de klank OE en herhalen de oefening. Let erop dat je de klank vanuit je voeten en benen draagt. Nu heb je natuurlijk steun nodig vanuit beide voeten en benen wanneer je gaat zingen dus je mag nu weer op beide benen gaan staan en buigen door je knieën. We zingen een hoge OE-OE ↑ -OE en je mag je benen langzaam strekken terwijl je de hoge klank zingt. Door vanuit je benen te zingen hoeft je niet zoveel spanning op je keel te leggen, waardoor het makkelijker gaat.



Bij de onderste ademruimte hoort ook het bekken, de trochanters (aanwijzen), het stuitje en het heiligbeen). Wanneer het bekken vrij is, kan het middenrif, dat we in les 1 en 3 hebben behandeld, makkelijker naar beneden zakken. Hiervoor gaan we een aantal oefeningen doen. Je mag eerst beginnen met zitten op een kruk. Loop eens met je zitbotjes over de

kruk. Als dat een beetje pijn doet of gevoelig is kun je even je handen onder je zitbotjes leggen zodat het vlies om het bot zacht wordt en ontspant. Cirkel nu over de zitbotten, linksom en rechtsom. Maak nu de klank AA terwijl je dat doet en blijf met je aandacht bij het bekken. Kom nu in de schredestand staan en leg een hand op je heiligbeen. Zing de klank OO en kom weer naar achteren, zing als het ware naar het heiligbeen toe. Je zult merken dat je hierdoor een hele mooie volle klank kunt maken zonder dat je hoeft te duwen op je keel.

We hebben nu de onderste, middelste en bovenste ademruimtes behandeld. Het is natuurlijk belangrijk dat alle ademruimtes meedoen wanneer je aan het zingen bent. Er ontstaat dan een vrije, natuurlijke klank. We zullen de volgende les meer aandacht besteden aan het verschil tussen de buitenste en binnenste ademruimte en kijken naar de adembeweging als geheel.



LES 5 BINNENSTE EN BUITENSTE ADEM RUIMTE

Vandaag gaan we kijken naar de adembeweging van de binnenste en buitenste ademruimte. We gaan daarvoor een oefening doen genaamd de kosmische ademhalingsoefening.

Ademen is communiceren, is uitwisselen. Met de adem communiceren we met de ruimten om ons heen: boven ons, onder ons en horizontaal. Parallel spreken we daarmee drie lichaamsgebieden aan die in beweging komen door de adem: de onderste, middelste en bovenste ademruimte. Het zijn niet alleen ruimtelijke indelingen, ze hebben ook een inhoudelijke kwaliteit, die voor iedereen ervaarbaar is.

In de onderste ademruimte maken we contact met de grond waarop we staan, worden we ons bewust van de zwaartekracht en in bredere zin van de aarde en de materiele wereld. We worden ons meer bewust van voeten, benen en bekken. De adembeweging wordt sterker in het onderste gedeelte van de romp: buik, bekken en benen.

In de bovenste ademruimte maken we contact met de ruimte boven ons, maar ook met lichtheid, helderheid, en geestkracht. We worden ons meer bewust van onze oprichting, van hoofd en schoudergebied en de verbinding met de ruimte (hemel) boven ons. De adembeweging wordt sterker voelbaar in het bovengedeelte van de romp: borstkas, schouders en hoofd.

Door de onderste en de bovenste ademruimte samen aan te spreken, ontstaat er een verticale verbinding tussen beneden en boven, tussen aarde en hemel, tussen materie en geest, tussen zwaartekracht en oprichting,

De middelste ademruimte opent ons in de breedte, in de flanken, de ellebogen en opent zich in het contact maken met andere mensen in horizontale richting. Vanuit de ontwikkeling van de onderste en bovenste ademruimte ontstaat vanzelfsprekend de middelste ademruimte.

Daarom is vaak deze kwaliteit het moeilijkst te ontwikkelen. Vanuit de middelste ademruimte kunnen we als persoon aanwezig zijn en contact maken met de ander. Het vraagt om levendigheid van middenrif en tussenribspieren. Ja en nee kunnen zeggen, ik kunnen zeggen, begrenzen en contact maken. De mens tussen hemel en aarde.

We gaan nu de kosmische ademhalingsoefening doen. Eerst reiken we uit naar de aarde en breng de handen weer naar het bekken. Nu reiken we naar buiten vanuit de middelste ademruimte en brengen we de handen weer terug naar de buik. Reik nu naar boven en breng de handen weer terug naar de borst. Let erop dat je de adem niet vast zet en neem



je eigen ademtempo voor deze oefening. Je kunt de oefening zowel op de inademing doen als op de uitademing, kijk wat voor jou het fijnst voelt.

Neem een kleine pauze en voel wat er veranderd is. Ga na welke ruimte makkelijk toegankelijk was en welke niet. Herhaal de oefening en wissel de verschillende oefeningen af. Besteed extra aandacht aan de ruimtes die minder toegankelijk waren. Let erop niet te lang door te gaan en neem ook tijd voor de nawerking van de oefening. Ga na of je adem veranderd is. Ga na hoe jouw contact is met de ruimte onder je, boven je en om je heen. En hoe voelt het in je lijf?

Probeer nu eens de bewegingen heel groot te maken door echt contact te maken met de buitenste ademruimte. Je kunt de oefening ook heel klein maken, door juist meer aandacht te besteden aan de binnenste ademruimte. Voor het zingen is het belangrijk dat de aandacht voor de buitenste en de binnenste ademruimte in balans is. Je moet jezelf niet verliezen in de omgeving om je heen maar ook niet het contact met je publiek verliezen. Volg bij deze oefening met de ogen de uitreikende beweging van de handen. Let erop dat je bij het openen van de middelste ademruimte niet de rug afsluit door de rug hol te maken. Je moet de handen vanuit de ooghoeken kunnen blijven volgen, wanneer ze buiten jouw gezichtsveld zijn, open je te ver naar buiten. Oefen de oefening ook eens met ogen dicht. Je zult merken dat je je dan juist meer op de binnenste ademruimte kunt focussen en ook heel duidelijk de adembeweging kunt voelen in de verschillende ademruimtes.

Lichaamsbewustzijn is zeer belangrijk als zanger. Ik zal hier later in de cursus op terug komen wanneer we het gaan hebben over podiumpresentatie en auditeren. Hier hebben we nu een eerste begin mee gemaakt.

Je kunt deze oefening ook combineren met de vocalen OE UU EN IE. Voor de onderste ademruimte gebruiken we de OE. De middelste de UU en de bovenste de IE. Het kan zijn dat je het makkelijker vindt zonder te zingen, oefen dan eerst nog even met de kosmische ademhalingsoefening zonder te zingen. Als dit lukt, kun je de oefening later combineren met zang.

De afgelopen lessen hebben we veel gewerkt rondom het lichaam en de adem. Je kunt de adem als de ketting zien en de noten die je zingt als de kralen. De adem verbindt de tonen en daarom is zij zo belangrijk wanneer we zingen. De komende les zullen we verder ingaan op de andere basisprincipes die belangrijk zijn bij het zingen.



LES 6 OPEN KEEL, LOSSE KAAK EN HET VERMIJDEN VAN LIPSPANNING

Vandaag zullen we dieper ingaan op de basisprincipes die belangrijk zijn voor het zingen.

Allereerst mag je eens gapen. Je zult merken dat je keel nu achterin helemaal opent. Slik nu eens. Je merkt dat je keel dan achterin juist dicht gaat. Voor het zingen is een open keel heel belangrijk voor een open klank. Zoals je al eerder in de cursus hebt gehoord is je hele lichaam te vergelijken met een klankkast. Zo geldt dat ook voor de ruimte die je in je mond maakt. Wanneer je deze ruimte klein maakt door het gehemelte te verlagen bij het zingen krijg je een dun, wat geknepen geluid. Luister maar eens: OE (MET VERLAAGD GEHEMELTE). Nu zal ik dezelfde klank voorzingen terwijl ik juist gebruik maak van de open keel, die ook wel eens de gaapstand wordt genoemd: OE (MET OPEN KEEL STAND). Probeer dat maar eens. Je kunt je ook voorstellen dat je heel verbaasd kijkt. Ook hierbij til je als het ware het gehemelte op, waardoor er ruimte ontstaat in je keel voor de klank om mooi te kunnen resoneren. Denk maar eens aan een grote ruimte, dan ontstaat er een grotere akoestiek, waardoor je klank harder wordt dan in een hele kleine ruimte.

Naast ademsteun is de open keel dus een belangrijk basisprincipe voor het zingen.

Wat daarnaast belangrijk is, is een losse kaak. Leg maar eens twee handen naast je kaak en laat de kaak in de handen vallen alsof je heel dom kijkt. Laat de kaak echt hangen. Je kunt ook twee vingers tussen je tanden zetten. Dit is de afstand die je kaak naar beneden mag vallen wanneer je zingt. Let erop dat je de kaak nooit naar beneden duwt. Dat is nooit de bedoeling.

We gaan nu samen de klank AH zingen, let erop dat je met een losse kaak zingt. Je kunt dit controleren door je handen weer naast je kaken te zetten en je kaak echt in je handen te laten vallen. Trek de kaak dus niet naar binnen en duw hem ook niet als een centenbak naar buiten. Je zult merken dat wanneer je dit goed doet, er een warme, vrije klank ontstaat. Probeer het maar eens AH...

We hebben nu ademsteun, een open keel en een losse kaak behandeld. Behalve deze principes is het ook belangrijk dat je niet teveel spanning hebt op de lippen en de tong. Zorg dat de tong het gehemelte niet blokkeert tijdens het zingen. Je kunt dit zelf controleren door een vinger of ijsstokje op de tong te leggen terwijl je de AH zingt.

Voor het vermijden van lipspanning kun je heel goed werken op de klank BRRR. Pas hierbij goed de ademsteun uit les 1 toe en voeg geen lucht toe aan de klank. Oefen voor jezelf 8 glissando's op BRR.



De komende lessen zullen we kennis gaan maken met de 4 stemfuncties van de stem; neutral, curbing, overdrive en edge.



LES 7 NEUTRAL MET EN ZONDER LUCHT

De komende vier lessen zal ik aandacht besteden aan de 4 verschillende stemfuncties.

Wij starten vandaag met de stemfunctie NEUTRAL.

Neutral is een niet-metalige stemfunctie. Er zit geen metaal of scherpte in de stem. Deze functie heeft vaak een zacht karakter, zoals bij het zingen van een wiegelied. Neutral is de enige stemfunctie waarbij je lucht kunt toevoegen zonder de stem te beschadigen. Je kunt neutral met en zonder lucht toepassen.

Neutral kun je vinden door te zingen met een losse kaak. Hier hebben wij het de vorige les uitgebreid over gehad. Neutral met lucht wordt in alle stijlen gebruikt voor rustige passages en waar ruis wordt toegevoegd. Denk voor neutral met lucht maar eens aan de zangeres ENYA die met haar lucht als het ware een sprankeling over de klank vormt. Voor Neutral gebruik je een open aanzet.

In het dagelijks leven gebruik je Neutral met lucht als je fluistert of met ruis spreekt.

Neutral zonder lucht komt veel voor in muziekstijlen als rock, pop, jazz, enz. waar de tonen niet metalig moeten klinken, maar wel helder en zonder ruis. In de klassieke muziek wordt Neutral zonder lucht door zowel mannen als vrouwen gebruikt bij het zacht zingen, bijvoorbeeld bij pianissimo en het uitdunnen van de toon. Verder gebruiken vrouwen in de klassieke muziek Neutral zonder lucht in de hoogte van hun stem, ongeacht het volume. In het dagelijks leven gebruik je Neutral

zonder lucht als je zacht spreekt zonder ruis. Alle onderdelen van de stem, alle klinkers en alle klankkleuren kunnen door zowel mannen als vrouwen in Neutral worden gebruikt. In het algemeen is Neutral een stemfunctie met een laag volume, van heel zacht (pp) tot middelsterk (mf). Zeer krachtige volumes kunnen alleen tot stand komen in Neutral zonder lucht in de hoge regionen van de stem. In de westerse wereld is Neutral de meest gebruikte stemfunctie in het zangonderwijs; ze wordt bijvoorbeeld gebruikt in jeugdkoren.



3
overall principles

- support
- necessary twang
- Avoid protruding the jaw and tightening the lips



CHOOSE VOCAL MODE

 NEUTRAL	 CURBING	 OVERDRIVE	 EDGE
-------------	-------------	---------------	----------



CHOOSE SOUND COLOUR

DARK LIGHT



PERHAPS CHOOSE EFFECT

• distortion	• screams
• creak and creaking	• vocal breaks
• rattle	• air added to the voice
• growl	• vibrato
• grunt	• techniques for ornamentation

We gaan nu oefenen in het zingen van een klank in neutral met lucht op OE. . Door er als het ware de medeklinker 'h' voor te zetten voeg je lucht toe aan de klank. Nu zingen we in Neutral zonder lucht. Je gebruikt natuurlijk wel adem voor het zingen maar je zet nu alle lucht om in klank. Bij neutral zonder lucht laat je de lucht meeklinken over de klank heen.

Denk bij het zingen in neutral aan de volgende basisregels:

- Zingen moet altijd goed aanvoelen.
- De techniek moet het beoogde effect meteen hebben, anders doe je iets niet goed.
- Als een oefening zeer doet of verkeerd aanvoelt, IS die ook verkeerd. Jij bent de enige die weet hoe het voelt; vertrouw op dat gevoel.

Je hebt vandaag het verschil geleerd tussen neutral met en zonder lucht. Je kunt hierin op een schaal van 1-10 op volume 1-4 zingen. We gaan in de volgende lessen kijken naar stemfuncties waarin je harder kunt zingen en spreken dan in neutral, wat bijvoorbeeld handig kan zijn als je over een

hele rockband wilt zingen of steviger wilt zingen.

LES 8 CURBING

De vorige les hebben we kennisgemaakt met de stemfunctie NEUTRAL.








Vandaag gaan we werken aan de stemfunctie Curbing.

Curbing is een halfmetalige stemfunctie. In de klank zit een beetje metaal of scherpte. Curbing is de mildste van de metalige stemfuncties en klinkt licht klagend of ingehouden, zoals het geluid dat je kunt maken bij buikpijn. Deze stemfunctie ontstaat door een 'hold', ook wel glottisslag genoemd, op de klank. We gaan eerst een oefening doen om de 'hold' te vinden. Doe maar eens alsof je iets wilt gaan zeggen maar het eigenlijk niet doet. Deze aanzet gebruik je bij Curbing om te zingen. Zing maar eens IH OH UH. Je merkt dat de klank meer ingehouden is dan dat je deze bijvoorbeeld in Neutral zou doen I OH UH. Probeer het verschil maar eens een paar keer voor jezelf uit.

Luister ook maar eens naar een zanger als Sting, hij zingt veel in de stemfunctie Curbing. Je hoort dat de klank ingetogen, alsof je iets bij je houdt, klinkt maar het is wel harder dan neutral.

Curbing komt voor in muziekstijlen als soft soul en R&B wanneer het volume middelsterk is en een bepaalde hoeveelheid 'metaal' op de tonen gewenst is. Op een schaal van 1-10 kun je in curbing volume 4-7 zingen. Ga je zachter zingen, dan kom je automatisch in neutral terecht. Ga je harder zingen dan kom je in Edge of Overdrive terecht. Hierover leer je meer in de volgende lessen.

In de klassieke muziek komt Curbing voor bij mannen die middelsterk en vrouwen die sterk zingen in hun middenstem en soms in de laagte. Je

	 NON-METALLIC	 HALF-METALLIC	 FULL-METALLIC	 FULL-METALLIC
With air / without air	With air / without air	Never add air to the voice	Never add air to the voice	Never add air to the voice
Head of the tongue at the roof	 Loose jaw	HOLD	 "Bite"	 TWANG the epiglottis behind
Head of the tongue at the roof	All	I (at) UH (hungry) O (vowels)	EH (stay) OH (hol)	I (at) EH (stay) A (land) OE (beet)
Pitch	All	All	♀ max d2 ♂ max c2	All
Volume	Quiet Can be loud in the high part of the note	Medium	Loud	Loud
Character	Soft	Restrained	Shout	Stream

gebruikt Curbing in het dagelijks leven als je jammert of klaagt. Denk maar aan een zeurend kind. Mannen en vrouwen gebruiken Curbing op alle toonhoogten. De klankkleur kan behoorlijk worden gevarieerd. Alle klinkers zijn mogelijk. In de hoogte moeten de klinkers echter neigen naar de I (als in 'dit'), de O (als in 'koor') of de UH (als in 'hun') om binnen de stemfunctie te blijven. Het volume in Curbing ligt meestal tussen



middelzacht (mp) en middelsterk (mf). Heel zachte volumes of heel sterke volumes zijn niet mogelijk in deze stemfunctie.

Belangrijk is het in curbing geen lucht toe te voegen aan de stem! Dat mag alleen in neutral. Wanneer je dit wel langdurig doet, droog je de stembanden uit met de lucht en kunnen de stembanden geïrriteerd raken en kunnen zich zelfs stembandknobbeltjes ontwikkelen. Let er dus goed op dat je ademsteun toepast wanneer je in curbing zingt.

Ik herhaal nog even de basisregels uit les 7:

- Zingen moet altijd goed aanvoelen.
- De techniek moet het beoogde effect meteen hebben, anders doe je iets niet goed.
- Als een oefening zeer doet of verkeerd aanvoelt, IS die ook verkeerd. Jij bent de enige die weet hoe het voelt; vertrouw op dat gevoel.

Volgende les leer je hoe je harder kunt zingen met de stemfunctie OVERDRIVE.



LES 9 OVERDRIVE

Vorige lessen hebben we de stemfuncties Neutral en Curbing behandeld.

Vandaag ga je leren hoe je harder kunt zingen zonder dat je spanning op je keel maakt in de stemfunctie Overdrive.

Overdrive is een geheel metalige stemfunctie. In de klank zit veel metaal of scherpte. Het karakter van Overdrive is vaak direct, luid en roepend, zoals je iemand kunt naropen: h é ! Overdrive komt tot stand met een 'bite' ; doe alsof je in een appel bijt. Bij het luid spreken of zingen in de laagte en middenstem wordt meestal Overdrive gebruikt. Overdrive wordt gebruikt waar het volume sterk moet zijn en veel metaal op de tonen is gewenst, zoals in de rockmuziek.

Overdrive wordt door mannen in de klassieke muziek toegepast voor een sterk tot zeer sterk volume. Vrouwen gebruiken Overdrive in de klassieke muziek niet, behalve sommigen in de laagte van de stem. Overdrive gebruik je in het dagelijks leven als je schreeuwt of roept.

We gaan het eens samen oefenen. Let erop dat je de ademsteun goed toepast, anders krijg je keelpijn en dat is niet de bedoeling. Zing maar eens EE-EE-EE, OO-OO-OO terwijl je op de grond stamp. Met het stampen is het makkelijker contact te maken met de middelste en onderste ademruimte. Probeer het nu nog eens maar dan zonder te stampen.

In Nederland is Anouk een bekende zangeres die voornamelijk in Overdrive zingt. Je hoort dat als zij zachter gaat zingen, ze naar Neutral gaat, bijvoorbeeld in het liedje 'Lost' . Overdrive is de meest beperkte stemfunctie als het gaat om de omvang, vooral voor vrouwen. De bovengrens is qua toonhoogte d2/es2 voor vrouwen en c2 voor mannen. Er is geen grens in de

laagte. Je kunt in de laagte alle klinkers gebruiken, maar in de hoogte van je stem kun je alleen EE (als in 'mee') of OO (als in 'zo') gebruiken. De klankkleur kan licht verschillende nuances hebben. Het volume is bij Overdrive meestal sterk, maar in de middenstem en in de laagte is zowel een middelsterk als een relatief zacht volume mogelijk. Hoe hoger de gezongen tonen, hoe opvallender en luider het roepende karakter naar voren komt. Op een schaal van 1-10 kun je in overdrive 7-10 zingen. Ga je zachter zingen, dan kom je in curbing of neutral terecht. Wil je harder zingen maar hoger dan d2 of c2? Dan zul je edge moeten gebruiken. Dit leer je in de volgende les.

Blijf bij het zingen in overdrive op de basisregels letten:

- Zingen moet altijd goed aanvoelen.
- De techniek moet het beoogde effect meteen hebben, anders doe je iets niet goed.



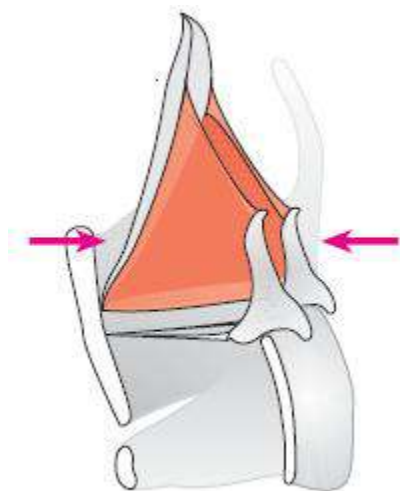
- Als een oefening zeer doet of verkeerd aanvoelt, IS die ook verkeerd. Jij bent de enige die weet hoe het voelt; vertrouw op dat gevoel.



LES 10 EDGE

Welkom bij online zangles. De vorige lessen hebben we gewerkt aan de stemfuncties neutral, curbing en overdrive. Vandaag gaan we de stemfunctie Edge leren.

Naast de basisprincipes ademsteun en het vermijden van een vooruitgestoken kaak en lipspanning is noodzakelijke twang een belangrijke voorwaarde om mooi te kunnen leren zingen. Ik ga je vandaag uitleggen wat twangen inhoudt. Bij de twang moet je de klank als het ware naar je neus denken. Zing maar eens de klank IE en maak de klank scherp. Wat



gebeurt er nu precies in je lichaam?

Het gebied boven de stembanden is de

‘strotkleptrechter’ . Als

je twang toepast, maak je de opening van deze trechter kleiner doordat je de bekerkraakbeentjes dichtert bij het onderste deel van het strotklepje brengt. De klank wordt dan helderder,

zonder toegevoegde lucht, en je kunt het volume versterken. De noodzakelijke twang is altijd vereist voor een correcte techniek en onbelemmerd gebruik van de stem, ongeacht de

stemfunctie, de klankkleur en het gebruikte effect. De

noodzakelijke twang maakt het zingen op alle manieren gemakkelijker. Bij velen klinkt de noodzakelijke twang helemaal niet typisch ‘getwangd’ .

Edge is ook een aparte stemfunctie. Naast de hiervoor genoemde noodzakelijke twang, kun je ook distinguished twang toepassen. Hierbij maak je de klank heel scherp.

Edge is net als een overdrive een geheel metalige stemfunctie. In de klank zit veel metaal of scherp. Het karakter van Edge is helder, agressief, scherp en krijsend, alsof je de duikvlucht van een vliegtuig imiteert of de lach van een gemene heks. Probeer dat maar eens!

Zangeressen die bijvoorbeeld veel in Edge zingen zijn Anastacia en Tina Turner. Zij kunnen heel hard zingen zonder dat ze daarbij de spanning op hun keel maken. Het volume wordt harder doordat zij meer gebruik maken van de resonans in de neusholte met de twang.

Edge krijg je door een opvallende twang te realiseren in de strotkleptrechter. Edge wordt in bijvoorbeeld heavy rock en gospel gebruikt, vooral in de hoogte bij een sterk volume en veel metaal op de tonen. Edge komt voor in de klassieke muziek waar mannen zeer sterk (ff) zingen in de hoogte van hun stem; denk maar eens aan de hoge c van een tenor. Vrouwen gebruiken Edge niet in de klassieke muziek. Edge gebruik je in het dagelijks



leven als je krijgt.

Edge kan door zowel mannen als vrouwen op alle toonhoogten worden gebruikt. Alleen scherpe klanken met twang zijn mogelijk, aangezien twang een voorwaarde is voor Edge.

Dit betekent dat je in de hoogte van de stem alleen I (als in 'dit'), EE (als in 'mee'), E (als in 'cent') en EU (als in 'deur') kunt gebruiken. De klankkleur kan slechts een beetje worden genuanceerd. In de hoogte van je stem mag je het heldere en scherpe geluid niet veranderen. Het volume blijft meestal sterk bij Edge. Hoe hoger de gezongen tonen, hoe opvallender het krijsende karakter wordt.

Wanneer je je volume op een schaal van 1-10 zou gaan meten, zou je in Edge volume 7-10 zingen. Ga je zachter zingen, dan zal je dus automatisch naar een andere stemfunctie gaan; neutral of curbing.

Let op de volgende regels bij het zingen in EDGE:

- Zingen moet altijd goed aanvoelen.
- De techniek moet het beoogde effect meteen hebben, anders doe je iets niet goed.
- Als een oefening zeer doet of verkeerd aanvoelt, IS die ook verkeerd. Jij bent de enige die weet hoe het voelt; vertrouw op dat gevoel.

We hebben nu alle stemfuncties behandeld. Voor het zingen is het belangrijk dat je de stemfuncties afwisselt. Zo ontstaat er veel dynamiek in de stem en kun je verschillende klankkleuren laten horen met je stem, waardoor je ook een breder repertoire kunt leren zingen en de stem ook gevarieerder klinkt. Denk maar eens aan zangeressen als Beyonce of Christina Aguilera; zij wisselen constant van stemfunctie, waardoor hun stem heel interessant blijft om naar te luisteren.

In de volgende les zal ik ingaan op het toepassen van een donkere of lichte klankkleur bij de verschillende stemfuncties.



LES 11 KLANKKLEUR KIEZEN: DONKER OF LICHT

Vandaag ga ik je meer vertellen over het kiezen van een klankkleur bij het zingen.

Alle stemfuncties kunnen lichter of donkerder worden gekleurd, maar de ene stemfunctie is daarvoor geschikter dan de andere. De klankkleur wordt gecreëerd in het spraakkanaal: het hele deel tussen de stembanden tot de lippen en de neusholte. De vorm en grootte van het spraakkanaal zijn van

grote invloed op de klankkleur. Zangers hebben verschillende spraakkanalen – en dus hun eigen persoonlijke klankkleur. Als het spraakkanaal groot is, zal de klankkleur donker en vol zijn.

Een klein spraakkanaal produceert een lichte en fijne klank. Het spraakkanaal kan in verschillende richtingen bewegen (de vorm wordt steeds aangepast), dus zijn er veel manieren om je

stem en de klankkleur te beïnvloeden. Leef altijd de drie basisprincipes: ademsteun, het vermijden van een vooruitgestoken kaak en lipspanning en noodzakelijke twang, na en zorg ervoor dat je de

stemfunctie beheerst voor je de klankkleur verandert.

Je kunt de vorm van het spraakkanaal aanpassen door het veranderen

Van de vorm van de strotkleptrechter. Boven de stembanden bevinden zich twee vierhoekige membranen of vliezen. Samen met het strotklepje aan de voorkant en de bekerkraakbeentjes aan de achterkant vormen ze een trechter. Als je met een spiegelkje in je keel kijkt kun je de rand van die trechter zien in je keel. Door de vorm van die trechter te veranderen, kun je je klankkleur beïnvloeden. Als de opening van de trechter wordt verkleind door het strotklepje dichterbij de bekerkraakbeentjes te brengen, dan wordt de klank scherper, krijsender en doordringender. Door meer of minder twang toe te passen kun je de klankkleur dus veranderen. Om twang te vinden kun je bijvoorbeeld denken aan het miauwen van een kat, het geluid van een sirene of het geluid dat je maakt om een speelgoedauto na te bootsen. Voor meer informatie over twang verwijs ik je terug naar de vorige les.

Je kunt de vorm van het spraakkanaal ook veranderen door middel van de stand van het strottenhoofd.

Leg maar eens twee vingers op je keel en slik. Je voelt nu het strottenhoofd bewegen.

Het strottenhoofd (de larynx) ligt onder de keelholte en vormt de ingang van de luchtpijp. Het is opgebouwd uit kraakbeen, spierweefsel en slijmvlies. In het strottenhoofd bevinden zich ook de stembanden. Aan het strottenhoofd worden drie delen onderscheiden:



- De glottis of stemspleet: dit gebied bevindt zich centraal in het strottenhoofd en bevat twee banden van elastisch weefsel, de zogeheten ware stembanden.
- De supraglottis (letterlijk: boven de stemspleet) : dit gebied bevat verschillende weefsels waaronder de valse stembanden. Deze stembanden bestaan uit spierweefsel. Het strottenklepje of de epiglottis sluit dit gebied af.
- De subglottis (letterlijk: onder de stemspleet) : dit is het gedeelte van het strottenhoofd dat tussen de stembanden en de luchtpijp ligt.

Het strottenhoofd heeft twee belangrijke functies. Het voorkomt dat er voedsel in de luchtpijp komt en het speelt een essentiële rol bij het produceren van geluid.

Door het strottenhoofd laag te houden bij het zingen, ontstaat er een vollere en donkerdere klank dan wanneer het strottenhoofd mee omhoog beweegt. Probeer het maar eens op de klank OH. Dit is ook meteen een groot verschil tussen klassieke muziek en popmuziek. In klassieke muziek wordt gestreefd naar het laag houden van het strottenhoofd. Maar in popmuziek mag het strottenhoofd wel mee omhoog bewegen. Het strottenhoofd moet wel binnen een bepaald gebied blijven om een bepaalde toon te kunnen zingen. Als je het strottenhoofd onder een bepaald gebied verlaagd, zal je de gewenste toon niet kunnen halen. Wanneer je het strottenhoofd verhoogt wordt het gehemelte verlaagd en raken de zijkanten van de tong de kiezen in de bovenkaak. Als je wilt leren het strottenhoofd te verhogen, dan kun je erop letten dat je de ruimte tussen de tong en je gehemelte klein maakt. Spreek met een brede tong, zo hoog mogelijk in de mond geplaatst. Zorg ervoor dat de tong midden in geen kuiltje vormt.

Je kunt de vorm van het spraakkanaal ook veranderen door de vorm van de tong. Je kunt de tong verbreden, waardoor een lichte klank ontstaat of juist samentrekken waardoor er een donkerdere klank ontstaat. De klank wordt voller bij het samentrekken omdat het spraakkanaal dan ruimer wordt en de klank dus in een grotere ruimte kan resoneren. Bij het verbreden van de tong wordt de ruimte kleiner, waardoor de klank dus ook lichter wordt.

Je kunt de vorm van het spraakkanaal ook veranderen door middel van de vorm van de mond.

Hoe kun je nu eenvoudig de stem lichter laten klinken? Zing eens de IE en lach terwijl je zingt. Door de mondhoeken omhoog te trekken, maak je de klank lichter. Zing nu nog eens de IE en laat nu juist de kaak hangen en ontspannen. Hier hebben we in les 6 aan gewerkt. Je mag de handen naast de kaak leggen en denk de IE eens richting de UU. Je zult merken dat de klank nu veel voller klinkt dan wanneer je de kaak breed trekt. Voor het zingen in klassieke muziek is het belangrijk de kaak niet te breed te trekken. Maar wil je juist een lieve, lichte klank, dan kun je dit zelf makkelijk bewerkstelligen door als het ware met een innerlijke lach te zingen.



Je kunt de vorm van het spraakkanaal ook veranderen door de stand van het gehemelte. Door deze te verhogen of te verlagen, verandert de klank. Hier hebben we het over gehad in les 6 waarin we het belang van een open keel hebben behandeld. Door het gehemelte te verhogen, denk weer aan de gaapstand, wordt de klank voller en donkerder dan wanneer je het gehemelte verlaagt en de ruimte in je mond dus kleiner wordt. Dan wordt de klank lichter.

Je kunt de vorm van het spraakkanaal ook veranderen door de opening of de sluiting van de neusholte. Zing maar eens de MM, N en de NG. Je zult merken dat de klank nu zowel via je neusholte als door de mondholte klinkt. De klank wordt lichter.

Als je de neusholte afsluit komt de klank door de mond en niet door de neus. De klank wordt dan donkerder en krachtiger. Binnen de klassieke zang is een gesloten neusholte de ideale klankkleur. Voor popzang is dit geen vereiste. Je kunt leren de neusholte te sluiten door je bijvoorbeeld dat je iets vies ruikt of door je neus dicht te knijpen terwijl je zingt. De klank blijft dan niet meer in de neus hangen en je klankkleur verandert.

Je kunt elke besproken factor afzonderlijk trainen om de klankkleur te beïnvloeden. Als je eenmaal alle factoren beheerst, kun je ze combineren om diverse klankkleuren te verkrijgen. Zo krijg je als het ware een eigen gereedschapskoffer met diverse tools om je eigen ideale klank te bereiken!

Naast het zingen met een bepaalde klankkleur, is het ook handig om te weten wat jouw stembereik is. Dit kun je zelf testen met behulp van de volgende informatie en de bijbehorende opdrachten.

Zo weet je ook in welk register jij stevig kunt zingen.



Stembereik

Hoe hoog en hoe laag kan jij zingen? Dit is handig om te weten wanneer je bijvoorbeeld in een bandje of een koor wilt zingen of wanneer je wilt weten welke toonsoort het beste bij jouw stem past wanneer je een bepaald lied wilt zingen.

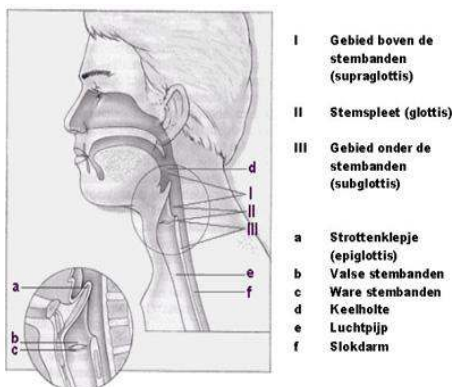
Bij de vrouwen onderscheiden we 3 soorten stemgroepen:

- Sopranen (hoog)
- Mezzo – sopranen (midden)
- Altten (laag)

Bij de mannen onderscheiden we 3 soorten stemgroepen:

- Tenor (hoog)
- Bariton (midden)
- Bas (laag)

Stembereik is te ontwikkelen en is geen vaststaand gegeven. Er zijn wel 2 lichamelijke factoren die bepalend zijn voor de omvang van je stembereik en voor het timbre, oftewel de klank, van je stem:



- De grootte en de bouw van het aanzetstuk bepaalt voor een groot deel het timbre van je stem. Hier kun je zelf mee spelen door te werken met de verschillende stemfuncties. Kijk hiervoor nog eens terug naar de video's over Neutral, Curbing, Overdrive, Edge, donkere en lichte klankkleuren. Het aanzetstuk is het deel van je lijf waar je adem doorheen gaat na het passeren van de stemplooiën: keelholte, mondholte, neusholte. Hoe langer het aanzetstuk is, hoe lager de stem klinkt.

- De massa en lengte van je stemplooiën dragen bij tot het timbre van de stem en bepalen de omvang. De stemplooiën van een man zijn gemiddeld tussen de 17-21



millimeter lang. De stemplooiën van een vrouw zijn gemiddeld tussen de 11-15 millimeter lang. Hoe langer je stemplooiën zijn, hoe lager je kunt zingen.

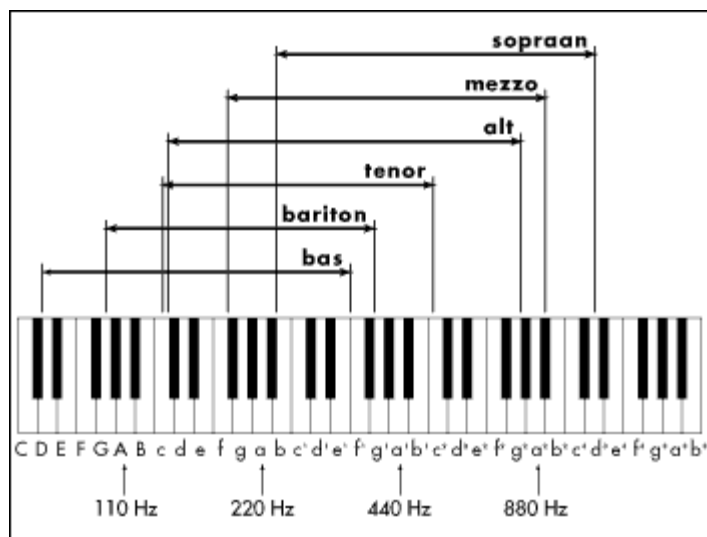
De opdracht voor vandaag is de klank AA te zingen over het hele bereik van de piano. Je zult merken dat dit bij de ene noot makkelijker zal gaan dan bij de andere. Noteer voor jezelf welke noten je wel en niet haalt in het volgende schema:

C	
D	
E	
F	
G	
A	
B	
c	
d	
e	
f	
g	
a	
b	
c1	
d1	
e1	



f1	
g1	
a1	
b1	
c2	
d2	
e2	
f2	
g2	
a2	
b2	
c3	
d3	
e3	
f3	
g3	
a3	
b3	
c4	

Nu kun je kijken welke stemgroep bij jouw stem past:



De opdracht is om nu elke dag een halve noot lager te zingen dan je laagste noot en een halve noot hoger dan je hoogste noot. Je kunt dit makkelijk trainen door glijtonen te maken. Je zult merken dat je steeds makkelijker hoger en lager kunt zingen en zo je eigen bereik kunt vergroten door je stembanden te leren ontspannen of juist door ze te spannen, waardoor je dus hoger of lager kunt zingen.

Succes met oefenen!



LES 12 MUZIEKTHEORIE IN EEN NOTENDOP

Welkom bij online zangles. De afgelopen lessen hebben we vooral gewerkt aan de werking van de stem en het lichaam. Als zanger of zangeres is het ook belangrijk te weten hoe bladmuziek werkt. Wanneer je bijvoorbeeld in een koor of band gaat zingen is het handig als je iets van muziektheorie af weet. Vandaag ga ik je daar wat meer over vertellen. Bij deze les hoort een werkblad. Het eerste deel van het werkblad bestaat uit informatie. Het tweede deel bestaat uit opdrachten. Je kunt deze opdrachten zelf nakijken met behulp van het eerste deel. Het is handig tijdens het bekijken van de video mee te kijken op je werkblad.

We starten met het onderwerp ritme en toonduur. Hier gaat het over de lengte van de noot. Je zult zien dat toonduur iets anders betekent dan toonhoogte.

We gaan vandaag beginnen met het klappen van een kwartnoot. De kwartnoot duurt 1 tel. Wanneer je een stukje bladmuziek hebt zie je vooraan de maat de maatsoort; bijvoorbeeld 4/4. Dat betekent dat er 4 kwartnoten in 1 maat gaan. In bladmuziek vindt je steeds aparte hokjes. 1 zo' n hokje noem je een maat. Een kwartnoot bestaat uit een dichtgekleurd bolletje met een stok die naar boven of beneden wijst. Wij gaan nu 4 kwartnoten klappen. 1-2-3-4.

Behalve de kwartnoot heb je ook een halve noot. De halve noot duurt twee keer zo lang en duurt dus 2 tellen. Je telt 1 (2) 3 (4) en klapt dus alleen op de 1 en de 3. Een halve noot bestaat uit een open bolletje met een stok die naar boven of beneden wijst.

Dan hebben we nog de hele noot. De hele noot duurt 4 keer zo lang als de kwartnoot en duurt ook een hele maat. Hij duurt 4 tellen. Je klapt dus 1(234). De rest tel je in je hoofd.

Dan hebben we nog de achtste noot. Deze bestaat uit een dichtgekleurd bolletje met een stokje en 1 vlag. Je telt 1ne2je3je4re.

Nog sneller dan de achtste noot is de 16^e noot met 2 vlaggetjes. Je telt 1tenete 2 tenete 3tenete 4 tenete.

Op het werkblad zie je alle noten afgebeeld met de bijbehorende toonduur. Op het onderste deel zie je een keyboard afgebeeld met noten op de notenbalk in de G sleutel en de F sleutel. De vioolsleutel of ook wel G- sleutel genoemd, staat op de lijn van de noot G, daardoor kun je makkelijk onthouden waar de noot G zich op de notenbalk bevindt. De F sleutel, ook wel de bassleutel genoemd, vindt je op de lijn van de lage noot f. Hierdoor kun je makkelijk onthouden wat de f is. In de muziek werk je met de noten A B C D E F G. H t/m Z heb je dus niet uit het alfabet. Wanneer we alleen naar de witte toetsen kijken van het keyboard dan ga je na de G dus weer verder met de A.



We hebben niet alleen witte toetsen, maar ook zwarte toetsen. Wanneer je een noot met een halve noot verhoogt, komt er een kruis voor de noot en plak je 'is' achter noot. C wordt bijvoorbeeld CIS, D wordt DIS en ga zo maar verder. Als je een noot met een halve noot verlaagt dan komt er een mol voor te staan. De naam van de noot verandert dan ook, B wordt BES, A wordt AS, E wordt ES en ga zo maar verder.

In de muziek zijn verschillende soorten toonladders. In de westerse muziek komen we vooral de majeur en de mineur toonladder voor. Over het algemeen kun je onthouden dat majeur toonladders opgewekt en vrolijk klinken terwijl mineur toonladders meer verdrietig en somber klinken.

Het verschil in klank komt doordat er andere toonsafstanden, oftewel intervallen, worden gebruikt.

Zoals je geleerd hebt bestaat de majeur toonladder uit een prime – secunde – terts – kwart – kwint – sext – septiem en octaaf. T.o.v. de majeuretoonladder is in de natuurlijke mineurtoonladder de terts, de sext en het septiem met een halve toon verlaagd.

De majeuretoonladder hanteert de volgende toonsafstanden: 1 - 1 - $\frac{1}{2}$ - 1 - 1 - 1 - $\frac{1}{2}$.

De mineurtoonladder hanteert de volgende toonsafstanden: 1 - $\frac{1}{2}$ - 1 - 1 - $\frac{1}{2}$ - 1 - 1.

In onderstaand schema kun je precies zien wat dit betekent voor elke toonladder. De opdracht voor vandaag is: speel elke toonladder op de piano en zing de tonen na. Als je zelf geen piano hebt kun je hier online een piano vinden:

http://www.kindersongs.nl/online/popup_piano/.



Majeur toonladders								
C	C	D	E	F	G	A	B	C
G	G	A	B	C	D	E	F#	G
D	D	E	F#	G	A	B	C#	D
A	A	B	C#	D	E	F#	G#	A
E	E	F#	G#	A	B	C#	D#	E
B	B	C#	D#	E	F#	G#	A#	B
F	F	G	A	B \flat	C	D	E	F
B\flat	B \flat	C	D	E \flat	F	G	A	B \flat
E\flat	E \flat	F	G	A \flat	B \flat	C	D	E \flat
A\flat	A \flat	B \flat	C	D \flat	E \flat	F	G	A \flat
D\flat	D \flat	E \flat	F	G \flat	A \flat	B \flat	C	D \flat
G\flat	G \flat	A \flat	B \flat	C \flat	D \flat	E \flat	F	G \flat
Mineur toonladders								
Amin	A	B	C	D	E	F	G	A
Emin	E	F#	G	A	B	C	D	E
Bmin	B	C#	D	E	F#	G	A	B
F#min	F#	G#	A	B	C#	D	E	F#
C#min	C#	D#	E	F#	G#	A	B	C#
G#min	G#	A#	B	C#	D#	E	F#	G#
Dmin	D	E	F	G	A	B \flat	C	D
Gmin	G	A	B \flat	C	D	E \flat	F	G
Cmin	C	D	E \flat	F	G	A \flat	B \flat	C
Fmin	F	G	A \flat	B \flat	C	D \flat	E \flat	F
B\flat min	B \flat	C	D \flat	E \flat	F	G \flat	A \flat	B \flat
E\flat min	E \flat	F	G \flat	A \flat	B \flat	C \flat	D \flat	E \flat

De volgende les zullen we aandacht besteden aan solf è ge. Dit is een gehoortraining. Je zult daarmee steeds makkelijker tonen kunnen treffen. Je mag nu het werkblad gaan lezen en maken.

Veel plezier en succes met oefenen.



WERKBLAD MUZIEKTHEORIE IN EEN NOTENDOP – ONLINE ZANGLES

INFORMATIE

Hoe noem je de noten & rusten?

hele noot 4 tellen		hele rust 4 tellen	
halve noot 2 tellen		halve rust 2 tellen	
kwart-noot 1 tel		kwart-rust 1 tel	
achtste noot $\frac{1}{2}$ tel		achtste rust $\frac{1}{2}$ tel	
zestiende noot $\frac{1}{4}$ tel		zestiende rust $\frac{1}{4}$ tel	

Hoe lang duren de noten?

1) $\frac{1}{4}$ noten of kwartnoten

2) $\frac{1}{8}$ noten
(è zoals in Oostende)

3) $\frac{1}{16}$ noten
(è zoals de franse 'e' of zoals de 'eu' in beurre)

(c) O. Company Music

Noten op de notenbalk

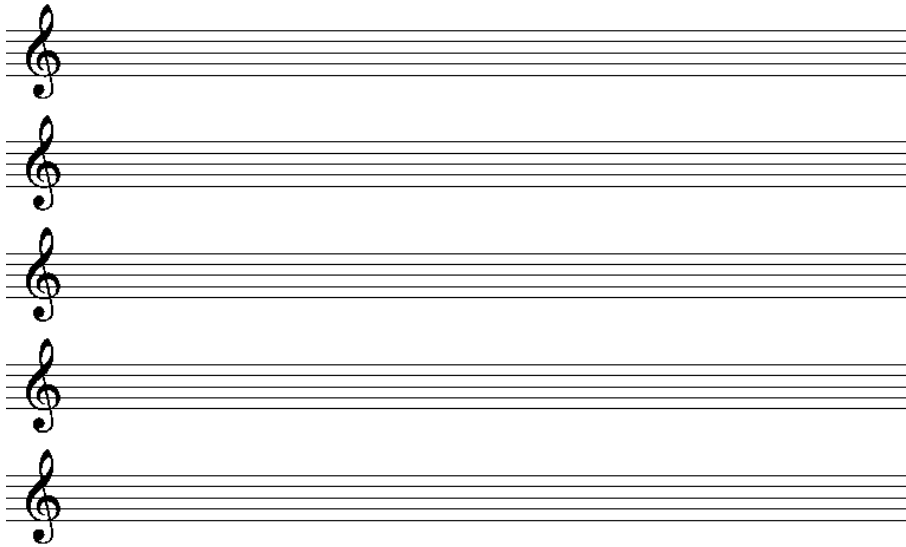


Werkblad notenleer

Benoem de noten

Schrijf de namen onder de noten op de notenbalken met de G en de F sleutel

Bedenk zelf een muziekstukje door de noten op de notenbalk te zetten.





LES 13 SOLFÈGE

Vorige les hebben we gewerkt aan het onderwerp muziektheorie in een notendop. Vandaag gaan we het onderwerp solf è ge behandelen. Solf è ge is gehoortraining. Het helpt je om trefzeker te worden en makkelijker de tonen te vinden.

We gaan eens beginnen met het zingen van een majeurtoonladder. Een majeurtoonladder klinkt vrolijk. Zing mij Do re mi fa so la ti do.

Intervallen zijn afstanden tussen de tonen.

We gaan eens beginnen met het zingen van een prime. Je doet dit door twee keer dezelfde noot te zingen. In de toonladder van c zing je dan c – c.

Do – Do

Nu zingen we een secunde. Je zingt dan naar de volgende noot uit de toonladder; bijvoorbeeld c-d.

Do – Re

Wanneer je de secunde tegelijk aanslaat, wringen de noten. Ze klinken dissonant. Hieraan kun je ze makkelijk herkennen.

Nu gaan we een terts zingen. Je zingt nu in de toonladder van c van de c naar de noot e.

Do – Mi

Je kunt dit interval makkelijk onthouden door te denken aan het begin van ‘Er is een kindeke’. Deze begint ook met een terts.

Nu gaan we een kwart zingen. Je zingt in de toonladder van c van de c naar de noot f.

Do – Fa

Je kunt dit interval makkelijk onthouden door te denken aan het Wilhelmus. Deze begint ook met een kwart.

Nu gaan we een kwint zingen. Je zingt in de toonladder van c van de c naar de noot g.

Do – So

Je kunt voor dit interval denken aan het lied ‘Kortjakje’. Deze begint ook met een kwint.

Nu gaan we een sext zingen. Je zingt in de toonladder van c van de noot c naar de noot a die erboven ligt.

Do-La

Je kunt voor dit interval denken aan ‘Berend botje’. Deze begint ook met een sext.

Nu gaan we een septiem zingen. Je zingt in de toonladder van c van de noot c naar de noot b die erboven ligt.

Do – Ti

Net zoals de secunde wringt dit samen wanneer je ze tegelijk speelt en kun je hem dus makkelijk herkennen. Vaak worden dit soort dissonante gebruikt in enge muziek voor thrillers en horrorfilms.



Nu gaan we tot slot een octaaf leren zingen. In de toonladder c zing je van c naar de c die erboven ligt.

Do – Do

Je hoort dat dit mooi harmonisch samenklinkt. Denk maar aan het begin van het lied 'Somewhere over the rainbow' uit Westside story.

Oefen voor jezelf regelmatig met het nazingen van de intervallen en je zult merken dat muziek steeds logischer voor je wordt! De volgende les zullen we gaan werken aan het zingen met een microfoon.



LES 14 MICROFOONTECHNIEK

Welkom bij online zangles! Vandaag gaan we een uitstapje maken naar een ander onderwerp: microfoontechniek. Binnen de popmuziek zul je voor een publiek meestal met een microfoon zingen. Jouw microfoontechniek kan je optreden maken of breken. Daarom zullen we vandaag de belangrijkste tips bespreken.

- Houd je hand(en) bij het zingen niet om de microfoonkop heen, dit verandert de klank van de microfoon en verhoogt het risico op rondzingen (feedback, gepiep). Human Beat Boxers en rappers doen het soms opzettelijk vanwege het geluidseffect: als je maar weet wat je doet en waarom.
- Tik niet tegen de microfoon tijdens het zingen, dat is hoorbaar via de installatie en is ook niet goed voor het membraan van je microfoon.
- Zorg dat de stekker goed zit vastgeklikt, zodat de plug er niet uit kan vallen tijdens je optreden.
- Houd eventueel nog het snoer met een slag om je hand vast.
- Laat je microfoon niet vallen. Meestal is hij niet meteen kapot, maar het geluid kan er w é l van veranderen, helaas wordt het nooit beter...
- Zet je de microfoon op een statief, zorg dan dat de klem goed past.
- Leer werken met de afstand en de hoek van je microfoon ten opzichte van je mond. Daar kun je zowel het volume als de klank mee beïnvloeden! Wanneer je zacht en laag zingt is het belangrijk de microfoon heel dicht bij je mond te houden maar wanneer je heel hard en of heel hoog zingt, moet je echt afstand houden anders is het voor je publiek niet fijn om naar te luisteren! Zeker in overdrive en edge wordt het dan snel t é hard voor je publiek. Zorg dat je de microfoon recht voor je mond houdt en dat je geluid dus niet over de microfoon heen gaat. Houd de microfoon ook niet schuin omhoog, dit zingt niet prettig en zorgt voor spanning op je keel. Let erop dat je niet teveel spanning op je schouders hebt wanneer je de microfoon in je hand hebt. Trek je schouders dus niet op.
- Zorg dat je jezelf goed hoort via de monitor. Als je jezelf niet goed hoort ga je snel je stem forceren. Te hard geluid is ook weer niet goed: dan ga je te voorzichtig zingen en/of verder van je microfoon, wat een dun geluid geeft en meer rondzingproblemen (feedback).
- Er zijn microfoons met een schakelaar. Die kan dus ook op "off" staan...
- Professionele zangers/essen hebben een eigen microfoon, met bijbehorende microfoonklem. Daar zijn ze aan gewend en je wordt zo ook niet besmet met virussen van andermans microfoon.



- Van veel microfoons kun je het "sponsje" dat speekseldruppels en stof opvangt uitwassen in een lauw sopje. Doe dat af en toe. Voor montage heel goed laten drogen!
- Heb je een draadloze microfoon, zorg dan voor verse batterijen, cq. opgeladen accu's. Houd altijd een gewone microfoon als backup voor als om wat voor reden dan ook het draadloze systeem niet wil werken of storing heeft.
- Leer je microfoonstatief goed bedienen.
- Wanneer je gaat opnemen met een studiomicrofoon is het handig dat je niet meetikt met je voet of handen bijvoorbeeld want dan komt dat ook op je geluidsopname. Verder is het handig je koptelefoon bij het opnemen met een oor op te zetten en de andere kant achter je oorschelp te plaatsen. Het ploppfilter voor je studiomicrofoon is ervoor om je p, s, t, klanken wat minder hard te laten klinken op je opname.

Er zijn verschillende soorten microfoons. Dynamische microfoons zijn vooral geschikt om live mee op te treden. Ze gaan niet zo snel rondzingen als condensator microfoons.

Condensator microfoons zijn vooral geschikt om mee op te nemen. Het zijn hele gevoelige microfoons waardoor je een heel mooi natuurgetrouw beeld van je stem krijgt.



Wanneer je op zoek bent naar een microfoon adviseer ik je om langs een muzikwinkkel te gaan en verschillende microfoons uit te proberen en je wensen aan de verkoper te vertellen. Je kunt bijvoorbeeld met een microfoon juist meer of minder metaligheid aan de stem toevoegen. Elke

microfoon klinkt weer anders en smaak is verschillend. Daarnaast zijn er microfoons in allerlei prijscategorieën te koop dus voor elk is er wat wils.



LES 15 ARTICULATIE

Welkom bij online zangles. We zullen vandaag het onderwerp articulatie behandelen.

Articulatie is de manier waarop we klanken (letters) uitspreken. Vanaf de geboorte hebben kinderen ongeveer 4 jaar nodig om de meeste klanken goed te leren. Soms kan een kleuter van vier, als het naar groep 1 gaat, nog niet alle klanken goed zeggen. Op die leeftijd hoeft de uitspraak nog niet perfect te zijn. Wel is het belangrijk dat het kind goed te verstaan is. Rond het vijfde jaar kan van het kind worden verwacht dat het alle klanken kan maken. Het uitspreken van woorden met twee of drie medeklinkers achter elkaar kan nog moeilijk zijn, maar aan het einde van groep 2 moeten alle klanken en klankcombinaties goed uitgesproken kunnen worden. Een goede uitspraak van woorden en klanken dient later als ondersteuning bij het leren lezen en schrijven.

Wat is nodig voor een goede articulatie?

- Voldoende beheersing van lip- en tongspieren, de mondmotoriek. Door duimen/of vingerzuigen, speengebruik of de gewoonte om de mond meestal open te laten, kan de spierbeheersing verminderen
- Een goede kaak- en gebitsstand
- Een goed gehoor

Wanneer de lip- en tongspieren te slap zijn, kun je mondspelletjes doen zoals:

- bellenblazen.
- door een rietje blazen en tegen een watje of ander zacht bolletje blazen. Je kan zo bv. blaasvoetbal doen, waarbij het bolletje in een doel geblazen moet worden.
- dikke vloeistof, zoals yoghurt of vla door een rietje drinken
- op fluitjes blazen
- op een mondharmonica blazen
- bolle wangen maken zonder dat je adem ontsnapt
- lippen tuiten alsof je een kusje geeft
- lippen heel breed maken
- afwisselend lippen breed en smal maken
- kaarsjes uitblazen

Wanneer je last hebt van een luie tong bij het zingen kun je oefeningen doen zoals:

- tong naar je neus proberen te brengen



- tong naar je kin proberen te brengen
- lippen aflikken met de tong
- met je handen op je rug wat hagelslag van een schoteltje aflikken
- een lepel aflikken met het puntje van je tong
- tongpunt van de ene mondhoek naar de andere brengen, steeds een beetje sneller, maar wel elke keer je mondhoek echt aanraken
- tong in linker- en rechterwang duwen, om en om
- tong uitsteken, recht naar voren, zo ver mogelijk.
- Tongtwisters zoals: 'De kat krabt de krullen van de trap' en 'De postkoetskoetsier poetst de postkoets met postkoetspoets' en dan steeds sneller herhalen.

Het geeft het beste effect als elke oefening zo'n 10 x achter elkaar gedaan wordt. Het werkt vaak het beste als je elke dag een vaste tijd reserveert om dit zo'n 5 minuten achter elkaar te doen. Je zult al spoedig merken dat het articuleren makkelijker wordt.

Wanneer je een liedje zingt is het belangrijk dat je publiek de tekst goed kan verstaan en jij alle woorden dus duidelijk uitsprekt. Wanneer je hier moeite mee hebt is het belangrijk een tekst vanuit het spreken naar zingen te benaderen. Spreek de tekst eerst langzaam uit en dan steeds sneller tot je het tempo hebt bereikt waarin je het moet zingen. Van het zingen kun je naar spreken gaan.

Een goede oefening is om de tekst eerst eens uit te spreken met een kurk tussen je voortanden geklemd of met je wijsvinger tussen je tanden geklemd. Dit is geen fijne oefening maar je zult merken dat je nu overdreven je best moet doen om alles toch verstaanbaar te maken. Oefen nu weer dezelfde tekst maar dan zonder kurk of wijsvinger en je zult merken dat je meer gaat doen met je tong en mondmotoriek.

Wanneer we kijken naar de medeklinkers zul je merken dat je niet alle medeklinkers op dezelfde manier vormt met je lippen, tong en huig. Er wordt onderscheid gemaakt tussen 4 soorten. Probeer ze maar eens uit.

Lip - medeklinkers : M...B...P...W...V.

Tong - medeklinkers : N...L...D...T...R...S...Z...Th.

Midden van de tong - medeklinkers : J...K...H...G...CH.

Huig - medeklinker : NG.(als in koningin) + G,(duits, denk maar aan de 'G' van Lady 'GAGA')

Het centrum van de toon-resonantie noemen we het aanslagpunt. De plaats van het aanslagpunt is op het harde randje achter de boven tanden. Een goed geplaatste toon zet



zowel de lippen als de tanden in trilling. De resonantie van de toon plant zich als het ware vanaf het aanslagpunt voort naar de rest van het aangezicht. Dit trillingsgebied noemen we het masker.

We gaan nu een plaatsingsoefening doen voor de medeklinkers. Je zult merken dat de plaats waar de klank in je mond vormt steeds verandert.

Oefen achter elkaar eerst sprekend en dan zingend de klinkers: aa - ee - ie - oo - uu - oe - 'e - 'i - 'u - 'o - 'a - eu - ij - ui - au.

Oefen nu:

ie - i - ee - e - aa

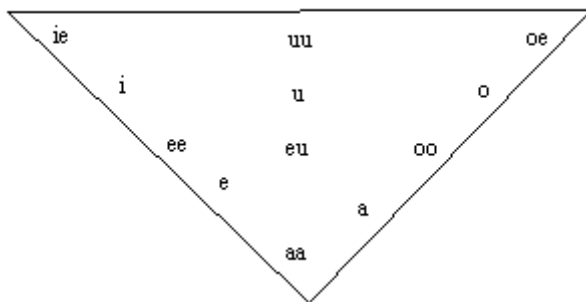
aa - e - ee - i - ie

uu - u - eu - aa

aa - eu - u - uu

oe - o - oo - a - aa

aa - a - oo - o - oe.



Nu is het leuke dat elke klank weer correspondeert met een andere ademruimte. De OE correspondeert met de onderste ademruimte, de EE en de OO met de middelste, de horizontale adembeweging, de IE met de bovenste, de UU met de wervelkolom en de verticale adembeweging en de AA omvat alle ademruimtes.

Hierbij een paar pittige tongtwisters om je articulatie te oefenen! Kies er een paar uit en oefen deze goed tot je ze zonder over je woorden te struikelen kunt zeggen! Oefen ze van langzaam naar snel.

- Peter pot pot een bloem in een zoenpot met potzand van de pot kant
- Het monster morst mosterd op zijn mosterdzaadbrood
- Gijs grijpt de grijsgrauwe gans graag gauw
- Ruud Rups raspt rap rode ronde radijsjes
- De prins spreekt slecht Spaans



- Duits dames drinken dagelijks druivensap
- Het vieze varken valt vies in de vuile poel
- De praat die jij praat, dat is geen praat, maar de praat die ik praat, dat is pas praat, als je praat van praat!
- Kobe de Kobe knoopt koperen knopen, maar als Kobe de Kobe geen koperen knopen knopen kan, dan is er een man die Kobe de Kobe zijn koperen knopen knopen kan
- Paul zei tegen Paul in 't Pools, is Paul in 't Pools wel Paul?
Nee, zei Paul tegen Paul in 't Pools,
Paul in 't Pools is Popolski
- Wie weet waar Willem Wouter woont? Willem Wouter woont wonder wijdt weg.
Wie weet wat Willem Wouter's wijf weeft? Willem Wouter's wijf weeft..witte warme wollen winter wanten
- Lekkerkerker kerk erker
- Varkens geiten boerenkool
- de kauwgomkauwende kromme kleine knap geknipte knappe kapper knipt knap maar de knecht van de kauwgomkauwende kromme kleine kale knap geknipte knappe kapper knipt knapper dan de kauwgom kauwende kromme kleine kale knap geknipte knappe kapper knipen kan
- Noodseine benne seine die seine sijne as andere seine kapot seine
- De zakkenrollende zakkenroller rolde een andere zakkenrollende zakkenroller zijn zakken
- Fritsie mixte zijn whisky met een whiskymixer
- Als vliegen vliegen en bijen vrijen dan vliegen de vliegen de vrijende bijen vliegensvlug voorbij
- Trillend trippelde tante Tiny tandloos naar de treiterende tandarts toe
- Roverovervallen vallen overal voor. Het valt voor dat bij een roveroverval, een rover, voorover, over een roverval valt. Maar een rover, heeft het er wel voor over, om tijdens een roveroverval, voorover, over een roverval te vallen. Want voor een rover, schiet er bij een roveroverval, altijd wel wat over



- Liesje leerde Lotje lopen langs de lange Lindelaan, maar Lotje wou de L niet zeggen dus zei ze: iesje eerde otje open angs de ange indeaan
- De tekkel tackelde de tekkel, maar toen de tekkel de tekkel tackelde, tackelde de getackelde tekkel de tackelende tekkel terug.
- De pasgewassen was was pas gewassen nadat de pasgewassen was gewassen was
- Grote grazers grazen graag in grasgroen gras
- Knap de knappe kapper knipt en kapt heel knap maar Knaap de knappe knecht van Knap de knappe kapper knipt en kapt nog knapper dan Knap de knappe kapper knipt en kapt.
- Pittige pepers plukte pittige peperplukker puk
- Wat was was voor was was was, was was is voor was was was
- Vissende vissers die vissen naar vissen en vissende vissers die vangen vaak bot. De vis waar de vissende vissers naar vissen, vind vissende vissers vervelend en rot.
- Ik blijf herhalen, dat je de herhaling moet herhalen. Als je de herhaling goed herhaalt, hoef je de herhaling niet meer te herhalen
- De boerin haar broer is boer en boert de boer voor een boer

Bij deze les hoort een huiswerkopdracht. Kies een up tempo liedje uit en zing dit voor iemand anders. Vraag of deze persoon alles heeft kunnen verstaan wat je zong. Als dit niet zo is zal je veel baat hebben bij de oefeningen uit deze les.



LES 16 OPWARMEN VAN DE STEM

Welkom bij online zangles. We gaan het vandaag hebben over het opwarmen van de stem. Voor je een lied gaat zingen is het fijn om wat opwarmingsoefeningen te doen.

Je mag beginnen met het uitrekken van je spieren, warm kloppen van je lichaam, gapen en zorgen dat je stevig staat. Doe waar jij je prettig bij voelt.

Je mag je handen in je zij zetten en herhaal de ademsteun oefeningen uit les 1.

KSST!, SS SS SS, FF FF FF, MMM... en maak je middenrif langzaam breed en laat weer los.

Let op dat de adem laag blijft bij de inzingoefeningen. Als je dit lastig vindt is het nuttig les 1 nog eens te bekijken.

We gaan beginnen met het maken van glissando's, oftewel glijtonen genoemd. Je mag even naar de grond toe hurken en als het ware een noot in je hand leggen. Terwijl je van beneden naar boven en weer terug beweegt glij je met je stem van laag naar hoog en weer terug. Probeer dit eens op verschillende klanken uit:

NG, AA, OO, EE, IE, OE, UU, MM, N...

We gaan nu de toonladder uit les 13 herhalen. DO RE MI FA SO LA TI DO. En weer terug: DO TI LA SO FA MI RE DO. (VOORDOEN EN NA LATEN DOEN). Zing de toonladder nu op JOE.

Bij de volgende oefening zing je op elke toon NIMME NAMME NOMME. Let erop dat de adem mooi mee mag stromen en dat je tussendoor het middenrif loslaat. Maak gebruik van de inademreflex. Maak mooie lange aaneengeregen klinkers. Je noemt dit ook wel legato zingen. Dit is het tegenover gestelde van staccato zingen, waarbij je de tonen juist niet met elkaar verbindt.

We gaan nu drieklanken naar beneden maken op BIM – BAM – BOM. Je zingt nu uit les 13 steeds een kwint – tert en prime. Samen vormen deze klanken een akkoord.

Zing nu Fu – i – u – iuut. Let erop dat je de klank naar voren denkt en hoort. Je mag hierbij 'in je masker zingen'. Meer informatie hierover vind je terug in les 2.

Zing nu Fu – e – i – o – uut. Je zult merken dat het nu moeilijker is met de e en de o de klank voorin te houden. Probeer dus de lijn van de i en de uu te bewaren, zodat de klanken e en o dezelfde resonantieruimte krijgen.

Zing in over je hele bereik. Je kunt je bereik vergroten door juist met inzingen steeds lager of hoger te gaan zingen. Op deze manier kun je de lengte van je stembanden meer spannen of juist ontspannen, waardoor je kunt leren hoger of juist lager te zingen.

Ben je lekker ingezongen? Herhaal dan het lied dat je in de vorige les hebt uitgekozen om de articulatie opdracht mee te oefenen.



LES 17 TEKSTBEGRIIP – WAAR GAAT HET LIED OVER EN HOE BRENG JE DAT OVER OP EEN PUBLIEK?

Welkom bij online zangles. Tot nu toe hebben we het vooral veel gehad over stemtechniek. Maar muziek is communicatie. Met je lied wil je iets overbrengen op je publiek. De vraag in deze les is wat jouw lied te vertellen heeft.

Wanneer je je een lied eigen wilt maken is het belangrijk eerst goed naar de songtekst te gaan kijken.

Stel jezelf de volgende vragen:

Wie ben ik?

Wat doe ik?

Wat is de aanleiding geweest om dit lied te gaan zingen? Wat is er aan vooraf gegaan?

Voor wie zing je het lied? Zing je het voor jezelf of voor een ander? Wie is die ander en wat is jouw relatie tot die ander?

Wat voor stemming voel je wanneer je dit lied zingt? Verandert de emotie gedurende het lied? Je noemt dit emotie shifts. Deze zorgen vaak voor de opbouw van het lied.

Wat is de belangrijkste boodschap die je met het lied wilt overbrengen op je publiek?

Is er een dubbele lading in de tekst? Zo ja, wat is de subtekst van het lied?

In musicals kun je je bijvoorbeeld afvragen wat voor kleding je personage zou dragen wanneer hij of zij dit lied zingt. Wat voor rekwisieten horen er bij je rol? Wat is de biografie van jouw personage?

Wanneer het lied in een andere taal is geschreven is het belangrijk dat je weet wat je zingt. Vertaal het lied voor jezelf naar je moedertaal. Probeer gedichten naar spreektaal om te zetten. Zet ouderwetse spreektaal om naar moderne spreektaal zodat het jou ook wat zegt. Hoe meer voeling je krijgt met de tekst, hoe dichter deze bij jezelf komt en hoe beter je hem weer op iemand anders kunt overbrengen. Hiermee kom je geloofwaardiger over dan wanneer je zelf geen idee hebt van wat je staat te zingen.

Kijk goed waar de accenten in de zin moeten komen. Waar wil jij de nadruk op leggen? Wat zijn de belangrijke woorden in de tekst en hoe past dat in de muziek?

Oefen het lied ook eens met 'onlogische' emoties.

Verdeel je lied als het ware in scenes als in een film en zie de beelden aan je voorbij gaan. Hoe meer jij voor je ziet wat er gebeurt, des te meer je publiek zich ook een voorstelling kan maken bij wat jij wilt communiceren.

Met de verschillende stemfuncties neutral, curbing, overdrive en edge kun je spelen met klankkleuren en emoties. Over het algemeen past overdrive vaak goed bij boze passages, terwijl neutral een wat lichtere, vrolijkere klank heeft. Curbing past vaak bij verdriet en een



meer ingetogen stemming, terwijl je met edge meer naar buiten treedt. Zo kun je techniek combineren met spel.

In de komende twee lessen van deze online cursus zal ik dieper ingaan op performen en auditeren. Tekstbegrip is hierbij van wezenlijk belang.

Pak nog eens het lied erbij wat je in de vorige 2 lessen hebt geoefend en ga de vragen uit deze video voor jezelf beantwoorden voor dit lied. Je zult merken dat je het anders zult gaan zingen dan wanneer je het puur en alleen vanuit de zangtechniek benadert.

De volgende opdracht is optioneel.

EXTRA OPDRACHT ROLBIOGRAFIE SCHRIJVEN

Kies een musicallied. Denk bijvoorbeeld aan repertoire van Stephen Sondheim of Andrew Lloyd Webber.

Luister goed naar de tekst van het lied en vertaal het lied zonedig naar het Nederlands, zodat je elk woord begrijpt wat je zingt en ook weet hoe je het moet uitspreken.

We gaan eens kijken naar de persoon die het lied moet zingen. Wat voor iemand is het?

Een goede manier om een personage vorm te geven, is door middel van het schrijven van een rolbiografie. Door een rolbiografie te schrijven, geef je je personage meer inhoud. Het kan ook helpen om beter in je rol te komen en zo het lied meer eigen te maken, dat je wilt zingen. Je zult merken dat je publiek meer wordt meegenomen in het verhaal dat je wilt vertellen.

Wanneer je de songtekst leest, kun je vaak al veel informatie over je personage uit de tekst halen. Dan nog heeft een rol vele mogelijkheden wat betreft karakter. Het schrijven van een rolbiografie kan je helpen als zanger(es) om je rol duidelijker te krijgen.

Deze oefening stimuleert je om na te denken over je rol. In het begin ben je vaak geneigd om een personage heel snel vorm te geven: je bedenkt een karakter, je bedenkt een leeftijd, klaar! Het is van belang dat je je personage zo geloofwaardig mogelijk neerzet.



Wanneer een personage realistisch is, heeft het personage, net zoals mensen in het echte leven, al een heel leven achter zich, hij heeft van alles meegemaakt, is bezig met carrière of school, heeft vrienden, heeft wellicht vijanden, heeft een voorkeur voor bepaalde kleding etcetera. Door dit voor jezelf als speler zoveel mogelijk in te vullen, krijg je een breder beeld van je personages, een beeld dat werkelijk zou kunnen zijn. Dit maakt het makkelijker om je meer te verdiepen in je personage, je maakt je een voorstelling van je personage, je kunt je beter inleven en je kunt je personage beter vormgeven. Op deze manier kun je dus meer in de huid kruipen van het personage dat jouw lied moet zingen.

Wanneer je met een songtekst werkt, kun je daar ook informatie uit halen, maar dan nog zul je veel zelf moeten bedenken.

De opdracht voor vandaag is om een rolbiografie te maken voor de personage uit jouw songtekst. Dingen die je niet weet, mag je zelf verzinnen maar probeer zo veel mogelijk informatie uit de songtekst te halen.

De rolbiografie:

Noteer de naam van het lied:

Uit welke musical komt het lied?:

Naam van het personage:

Achternaam:

Leeftijd:

Woonplaats:

Relatie:

Wat voor huis woont het personage:

In wat voor buurt:

Met wie woont het personage in het huis:

Wie zijn de buren:

Met wie in de buurt heeft het personage contact:



Vrienden:

Familie:

Beste vriend:

Eventuele vijanden / ruzie of conflict mee:

Huisdieren:

Wat voor school gedaan:

Wat voor studie:

Wat voor werk gedaan:

Wat voor werk nu:

Hoe ligt het personage op het werk of op school, heeft het personage het daar naar de zin:

Wat is de hobby van het personage:

Waar gaat het personage het liefst uit:

Beschrijf wat je personage in zijn/haar leven heeft meegemaakt:

Voornaamste karaktereigenschap:

Beschrijf totale karakter:

Wat vindt het personage van zichzelf:

Wat vindt het personage van anderen:

Hoe denkt het personage dat anderen hem/haar ziet:

Wat haart het personage aan zichzelf:

Waar is het personage trots op:

Wat wil het personage bereiken:

Gelooft het personage ergens in:

Wat is de grootste angst van het personage:

Heeft het personage een geheim:

Wat voor kleding draagt het personage:

Hoe gaat het personage met het uiterlijk en uiterlijke verzorging om:

Hoe ziet de woonruimte van het personage er uit:

Wat is de lievelingskleur van het personage:

Je zult merken, dat door je meer in te leven in de persoon achter het verhaal, je als zanger makkelijker het verhaal kunt begrijpen achter het lied.



Neem nu de songtekst voor je van het lied dat je hebt gekozen en probeer per couplet de emotie (het gevoel) van jouw personage te schrijven. Hoe voelt de persoon zich op dat moment?

Probeer te bedenken wat er aan het zingen van het eerste woord van je songtekst vooraf is gegaan. Waar reageert deze persoon op?

Nu je meer hebt nagedacht over de inhoud van het lied, mag je het lied voor de spiegel gaan zingen. Let erop dat je met je lichaam en gezicht het verhaal blijft vertellen. Je zult merken dat je performance nog meer lading krijgt!



LES 18 PODIUMANGST EN PODIUMPRESSENTATIE

Vandaag zal ik aandacht besteden aan podiumangst en podiumpresentatie.

Allereerst wil ik het onderwerp podiumangst behandelen. Wat is podiumangst nu eigenlijk?

Je kunt niet meer helder nadenken wanneer je moet presteren voor publiek.

Je hebt last van gevoelens van hevige onzekerheid wanneer je op het podium staat.

Je angst kan uitmonden in een volledige black-out.

Je hebt grote angst om fouten te maken.

En mocht er iets fout gaan, dan ben je altijd van mening dat de oorzaak daarvoor bij jezelf ligt.

Je hebt last van doemdenken.

Voor een optreden kan het zo zijn dat je zelfs moeite hebt om in te slapen.

Ik zal je nu een aantal tips geven om aan podium angst te werken.

Tips om af te rekenen met podiumangst

Je 'zeker voelen' kun je oefenen!

Oefen het repertoire dat je wilt zingen regelmatig. Zorg dat je heel erg goed voorbereid op het podium staat. Een goede voorbereiding is het halve werk.

Denk positief, denk aan iets leuks

Denk: Wat kan er nou eigenlijk dramatisch misgaan dat ik me er ziek door voel?

Optreden is het leukste wat er is. Dat zouden al mijn vrienden wel willen! De meesten kunnen het niet of durven het niet. Gaat er iets fout? Perfectie bestaat niet!

Adem rustig, voel je lekker

Haal rustig adem als je de opwindning voelt. Concentreer je op de ademhaling in je onderbuik. Adem rustig in door je neus en laat de adem met losse plofjes weer ontsnappen via je losjes op elkaar gesloten lippen. Vaak maak je als je zenuwachtig bent alleen gebruik van de bovenste ademruimte. Juist de onderste en middelste ademruimte kunnen je helpen letterlijk met beide benen op de grond te blijven staan, stevig te staan en zingen. Je kunt hiervoor nog eens kijken naar les 3 en 4.

Drank en drugs helpen niet

Drank, drugs en koffie helpen niet tegen plankenkoorts. Zorg voor een goede conditie!

Veel bewegen helpt ook om de spanning te laten zakken!

Kijk door het publiek heen

Kijk over het publiek heen. Je kunt tussen iemand zijn ogen kijken. Maar kijk nooit iemand direct aan, ook geen bekende. Je kunt dan je concentratie kwijtraken. Wanneer je over het publiek heen kijkt, voelt bovendien iedereen zich aangesproken.

Ga tot de rand!

Durf als zanger op het randje van het podium te staan in de spotlights. Zet de lampen pal



in je gezichtsveld en je komt veel beter over! En je kunt het publiek niet duidelijk door de lampen heen.

Presenteren kan iedereen leren. Probeer ervoor te zorgen dat het publiek jouw verhaal ook kan volgen zonder dat ze jouw lied horen. Je kunt dit bereiken door middel van je mimiek en lichaamshouding en bewegingen. Wees niet bang om je bewegingen groot te maken. Ook achterin het publiek willen ze jouw verhaal goed kunnen volgen. Zorg dat je stevig staat en maak je zichtbaar.

We gaan samen een opdracht doen. Zing het lied uit les 15 nog eens en neem het voor jezelf op met een webcam. Kijk het lied nu eerst eens terug zonder geluid en let alleen maar op je houding en mimiek. Jouw lichaam en gezicht moeten als het ware boekdelen spreken. Vertellen ze hetzelfde verhaal als jij wilt overbrengen met je lied? Kijk het nu nog eens terug met geluid en let eens op je ademhaling, microfoontechniek en articulatie. Voor een goede lichaamshouding en het toepassen van ademsteun kun je les 1 terugkijken. Voor microfoontechniek kun je les 14 terugkijken. Articuleer je duidelijk zodat het publiek alles goed kan verstaan? Kijk voor articulatie tips les 15 nog eens terug.

Het maakt niet uit wat voor muziekstijl je speelt; het is belangrijk te bewegen tijdens je performance. De muziek mag jou als zanger ook in beweging zetten. Laat je lijf maar in de cadans komen van de muziek. Beweeg mee op het ritme en let erop dat je je knieën niet op slot zet. Oefen van tevoren ook met zingen achter een microfoonstandaard of juist met de microfoon in de hand.

Wanneer je als band optreedt is het belangrijk te blijven communiceren met je bandleden tijdens je optreden; maak oogcontact en speel op elkaar in. Wanneer je als band een geheel vormt, is dit voor het publiek veel leuker om naar te kijken. Verlies hierbij niet het contact met je publiek. Je kunt er soms voor kiezen kleine stukjes met gesloten ogen te zingen, maar wanneer je een heel lied met de ogen dicht zingt, wordt het voor je publiek saai om naar te kijken en is het of je hen afsluit. Probeer je publiek dus bij je performance te betrekken en speel in op reacties uit het publiek. Betrek het publiek actief bij je optreden; laat ze bijvoorbeeld meezingen of klappen met bepaalde stukken. Hierdoor voelt het publiek zich gewaardeerd en deel van jouw optreden. Sta zelfverzekerd en breed op het podium. Hiervoor kun je les 5 nog eens nakijken, waarbij ik je meer heb uitgelegd over het houden van een balans tussen de binnenste en de buitenste ademruimte.

Het belangrijkste van alles wat ik je vandaag heb geleerd is dat je er vooral van mag genieten wanneer je optreedt. Wanneer jij enthousiasme uitstraalt over wat je doet, dan zal je publiek dat ook voelen. Tot slot; oefening baart kunst! Hoe vaker je optreedt, des te meer je je eigen stijl zult ontwikkelen en zult merken wat voor jou comfortabel voelt!



LES 19 AUDITIE DOEN

Vandaag ga ik aandacht besteden aan het onderwerp auditie doen. Wat komt er allemaal bij kijken als je voor een jury moet zingen en waar kun je je op voorbereiden?

Hoe bereid je je voor?

Als je zelf mag kiezen kan je ervoor zorgen dat het binnen jouw bereik te zingen is en dat het bij jouw persoonlijkheid past. Kies een liedje waar variatie in zit en waarin je verschillende aspecten en stemfuncties kunt laten horen. Kies een lied met een groot maar haalbaar toonbereik.

Begrijp je de tekst, de emoties die er achter liggen? Welke boodschap wil je overbrengen? Kan je het juiste gevoel erbij oproepen? Als het een nummer is dat je verplicht bent te zingen en het past niet bij jouw toonhoogte, vraag na of je het de toonhoogte mag aanpassen. Zo niet, zoek dan uit hoe je het nummer kunt aanpassen zodat jij je er wel prettig bij voelt en alles haalbaar is. Je moet je comfortabel voelen bij wat je doet. Zorg dat je het lied goed uit je hoofd kent. Wanneer je de tekst niet kent en je met een blaadje voor de jury zingt, maak je toch minder contact dan wanneer je de jury aan kunt kijken. Maak je toch een foutje? Probeer dan vooral door te gaan. Wanneer jij er de aandacht op vestigt, doet je publiek dat ook. Ga je ondanks de fout toch gewoon door, dan kan het zijn dat ze de fout niet eens hebben gehoord of juist jouw sterke einde onthouden. Onthoud THE SHOW MUST GO ON. Probeer je ook niet van te voren te verontschuldigen voor eventueel te maken fouten zoals ik ben verkouden, ik ben niet lekker bij stem. Je maakt een veel krachtigere indruk wanneer je stevig gaat staan en het toch probeert zonder er zelf al een oordeel over te vellen. Laat dat maar aan de jury over, daar zijn zij immers voor aangenomen. Zorg dat je op tijd bent voor de auditie. Een goede eerste indruk kun je maar 1 keer maken.

De auditiedag

Weet é é n ding: de jury is er niet om jou af te kraken. Zij willen alleen maar dat jij het beste van jezelf laat zien. Doe dat dan ook. Ontspan jezelf, want als je je druk maakt gaat je lijf vastzitten en verkrampen je spieren en dat is nou net wat je niet kunt gebruiken. Het belemmert je stembanden om hun werk te doen. Drink van tevoren geen alcohol, vermijd koffie en melkproducten. Drink water van tevoren. Vergeet niet een goede warming-up te doen. Hiervoor kun je de oefeningen uit les 16 uitstekend gebruiken. Geef jezelf helemaal, ontspan en geniet!

Waar let de jury op?

De jury let op een aantal zaken. Er wordt o.a. gelet op: zuiverheid, ritmiek, klankkwaliteit, uitspraak, metriek. Artistieke criteria zoals frasering, tempo, de interpretatie met dynamiek



en kleur. Presentatie, houding, beweging en kleding. Welk nummer(s) heeft de zanger gekozen? Hoe is de persoonlijkheid? Komt de boodschap over die verteld wordt? Begrijpt de zanger waar het nummer over gaat en kan de zanger de emotie overbrengen? Alleen technisch correct zingen, kan heel saai worden. De jury kijkt dus zeker ook naar het totaalplaatje.

De beste tip die ik je kan geven is van tevoren je lied al voor anderen te oefenen. Je publiek kan je vaak objectief feedback geven, waar je veel van kunt leren. Ook kun je van tevoren jezelf opnemen en / of filmen. Door dit terug te kijken, leer je kritisch naar jezelf te kijken en kun je jezelf nog verder ontwikkelen. Met alle tips uit deze cursus kun je jezelf inmiddels al goed monitoren!

Wat je ook kunt doen om jezelf goed te horen is 'olifantenoren' maken met je handen voor je oren. Je duimen staan hierbij tegen je hoofd en je handpalmen wijzen naar voren. Je hoort nu goed hoe andere mensen jou horen. Zing maar eens op de klank OE – UU – IE. Je kunt dit trucje ook doen met je handen achter je oren. Zing nog maar eens de klank OE – UU – IE. Je hoort nu je eigen stem juist heel erg goed. Zo kun je je eigen stem nog beter leren kennen.



LES 20 TOT SLOT

Leuk dat je alle lessen hebt gevolgd! Ik hoop dat je er veel aan hebt gehad!

Hier nog even op een rijtje wat we allemaal hebben behandeld:

<i>Lichaamshouding + ademsteun</i>
<i>Bovenste ademruimte</i>
<i>Middelste ademruimte</i>
<i>Onderste ademruimte</i>
<i>Binnenste en buitenste ademruimte</i>
<i>Open keel, losse kaak & vermijden van lipspanning</i>
<i>Neutral met en zonder lucht</i>
<i>Curbing</i>
<i>Overdrive</i>
<i>Edge</i>
<i>Klankkleur kiezen – donker & licht</i>
<i>Muziektheorie in een notendop – met werkblad</i>
<i>Solf è ge – intervallen horen en kunnen zingen</i>
<i>Microfoontechniek</i>
<i>Articulatie</i>
<i>Opwarmen van de stem</i>
<i>Tekstbegrip – waar gaat het lied over en hoe breng je dat over op een publiek?</i>
<i>Podiumangst en podiumpresentatie</i>
<i>Auditie doen</i>

Herhaal het lied dat je gekozen hebt voor deze cursus als oefenmateriaal en loop alle lessen voor jezelf nog eens door. Oefen het lied op verschillende manieren en je zult merken dat je nog veel meer uit je stem kunt halen dan je van te voren misschien dacht!

Je hebt de video's van de online zangcursus voor beginners met succes doorlopen! Hopelijk heb je er veel van geleerd! Hierbij nog wat tips om zelf verder te kunnen oefenen.

- Zorg dat je goed uitgerust bent. Zingen is topsport en doe je met je hele lijf. Gebruik bij het zingen alle ademruimtes. Zingen doe je niet alleen vanuit je keel.



- Let op de producten die je eet en drinkt. Sommigen veroorzaken veel slijm, bijvoorbeeld drop, jus d' orange of melkproducten. Drink veel water om je stem soepel te houden.
- Inzingen moet altijd. Je warmt je spieren op en zorgt er uiteindelijk voor dat je meer mogelijkheden hebt met je stem. Je kunt ademhalingsoefeningen doen en zing in over je hele bereik.
- Duidelijk articuleren. Overdrijf niet, maar zorg dat je goed verstaanbaar bent. Forceer niets en let erop dat je een losse kaak hebt. Te ver spannen is nooit goed.
- Interpretatie. Weet waarover je zingt. Als jij het snapt, snapt het publiek het ook. Houd je gezicht en lichaam actief bij het zingen!
- Ademhaling is belangrijk bij het zingen. Adem in door je mond. Gebruik een lage ademhaling in combinatie met de juiste ademsteun en een open keel. Geen spierspanning in je keel, hierdoor voorkom je poliepen op je stembanden.
- Ga uit van je eigen spreekstem, zonder iemand te imiteren. Alleen dan ben je uniek en herkenbaar. Kies de juiste toonsoort, zodat je stem goed tot z' n recht komt en waarbij je niet hoeft te forceren.
- Schakel een professionele zangcoach in om te werken aan techniek, maar ook voor extra feedback ter voorbereiding op een auditie of optreden. Je bent nooit uitgeleerd. Je kunt bij Mirjam van der Beek – van Gelderen terecht voor privé-, duo en groepszanglessen van 30 of 60 minuten! Bekijk hiervoor www.mirjamvanderbeek.bekijknu.nl en kies het aanbod dat bij jou past.
- Bouw aan je repertoire. Begin eenvoudig met liedjes die bij je passen, maar treed ook eens buiten je comfortzone. Let bij het optreden op de volgorde van je liedjes. Wissel up tempo en langzame liedjes af en start met de lage liedjes, eindig met de hoge (in verband met het opwarmen van de stem).
- Kies een goed zittende en passende podiumoutfit waarin je je prettig voelt. Blijf jezelf en geniet!
- Als het zingen goed gaat kun je ook leren jezelf te begeleiden op een instrument bij het zingen. Kijk hiervoor eens op www.onlinemuziekcursus.nl waar je ook kunt leren gitaarspelen, pianospelen of zelfs drummen!
- Ben je enthousiast geworden door het zingen? Volg dan binnenkort ook de vervolgcursus Online zangles!

Bedankt voor je aandacht en tot ziens!



OnlineMuziekCursus.nl
de online muziekschool van Nederland

Online Zang Cursus

Zangdocent Mirjam van der Beek-van Gelderen