

Tijd voor muziek

Praktisch handboek voor zingen
en muzikale vorming



Noordhoff Uitgevers

Roeland Vrolijk & Leo Aussems

1^e druk

Tijd voor muziek

Praktisch handboek voor zingen
en muzikale vorming

Roeland Vrolijk

Leo Aussems

Met medewerking van:

Lieneke Dijkzeul

André Rooymans

Eerste druk

Noordhoff Uitgevers Groningen/Houten

Ontwerp omslag: G2K (Groningen-Amsterdam)

Omslagillustratie: iStock

Eventuele op- en aanmerkingen over deze of andere uitgaven kunt u richten aan:
Noordhoff Uitgevers bv, Afdeling Hoger Onderwijs, Antwoordnummer 13, 9700 VB
Groningen, e-mail: info@noordhoff.nl

Aan de totstandkoming van deze uitgave is de uiterste zorg besteed. Voor informatie die desondanks onvolledig of onjuist is opgenomen, aanvaarden auteur(s), redactie en uitgever geen aansprakelijkheid. Voor eventuele verbeteringen van de opgenomen gegevens houden zij zich aanbevolen.



0 / 17

© 2017 Noordhoff Uitgevers bv Groningen/Houten, The Netherlands.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veeleenvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische veeleenvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor verschuldigde vergoedingen te voldoen aan Stichting Reprorecht (postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

ISBN (ebook) 978-90-01-86619-8

ISBN 978-90-01-86618-1

NUR 150



Woord vooraf

Een koor op iedere pabo

Koningin Máxima wil dat juffen en meesters kunnen zingen. Juffen en meesters moeten minstens kunnen zingen, vindt koningin Máxima. Richt op al hun opleidingen (pabo's) een studentenkoor op, stelde zij gisteren voor tijdens haar allereerste werkbezoek als erevoorzitter van het Platform Ambassadeurs Muziekonderwijs. "Als alle kinderen muziek moeten krijgen in de klas, dan moeten alle pabostudenten wél genoeg muzikles krijgen. Misschien moeten alle pabo's een koor hebben?" merkte de koningin op.

Bron: *De Telegraaf*, 27 juni 2015

Toen Koningin Máxima in juni 2015 haar wens uitsprak om op iedere pabo een koor te beginnen, vielen alle puzzelstukjes voor ons op zijn plek. Wij gaan een boek maken! We hadden al veel voorwerk verricht en ideeën uitgewisseld om een leermiddel voor de pabo te ontwikkelen. Sindsdien zijn de pabo's al aan het veranderen. Op verschillende pabo's zijn koren gekomen. Met de uitgave van *Tijd voor muziek* willen we een handboek voor studenten maken waarmee zij leren zingen, zich muzikaal leren ontwikkelen en handvatten krijgen om met kinderen te gaan zingen in de basisschool.

Het wordt ook tijd dat muziek een betere plek krijgt in de pabo. Op dit moment voelt 90% van de leerkrachten in het basisonderwijs zich niet bekwaam genoeg om muziek te geven. Wij denken dat zij met dit leermiddel leren zingen en in staat zullen worden gesteld om zich muzikaal te ontwikkelen. Ook wordt hen via de rijke digitale leeromgeving met beeld, audio en video allerlei materiaal aangeboden.

Muziek is een tijdskunst, het speelt zich af in de tijd. Als je iets wilt doen met muziek in onderwijs, dan kost je dat tijd en moeite. Als studenten bereid zijn om die energie vrij te maken, dan kunnen ze met *Tijd voor muziek* zelf leren zingen en kinderen leren zingen.

We hebben gekozen voor een opzet met een combinatie van eigentijds liedrepertoire, liederen uit andere culturen en bekend Nederlands liedrepertoire. De inhoudelijke structuur is gebaseerd op onze overtuiging dat pabostudenten leren door vooral uit te gaan van de praktijk. Ook gaan we uit van de auditieve en intuïtieve vaardigheden die vaak al aanwezig zijn, maar slechts zelden worden ingezet. Het niveau varieert van eenvoudig tot zeer moeilijk. We bouwen deze moeilijkheidsgraad op door te werken met bekende methodieken, zoals handzingen en ritmetaal. We combineren dit met eigentijdse muziek. Ons uiteindelijke doel met *Tijd voor muziek* is dat we met deze publicatie een bijdrage leveren aan de nieuwe beweging om 'Meer muziek in de klas' van de basisschool te krijgen.

Dank aan de NTR in de persoon van Iris Groenhout voor het toestemming geven en medewerking verlenen aan de totstandkoming van deze productie. De overtuiging en kundigheid waarmee Noordhoff Uitgevers dit boek uitgeeft, heeft ons plezier, steun en de overtuiging gegeven om dit boekwerk te realiseren. Daarnaast zijn er mensen die ons hebben geïnspireerd en op die manier een bijdrage hebben geleverd aan delen van het boek. Wij bedanken: Anne-Marie Sloekers (stembvorming), Wies van de Poel (methodiek), Belén Kerkhoven (liedrepertoire), Hans Kaldeway (notenbeeld), Marijke van Hoeve (Engels), Jochem Smid (beeldcontrole en consistentie), Trudie Vrolijk (beelden) en Dick Vrolijk (taalcorrectie).

Wij wensen alle muziekdocenten en studenten ontzettend veel plezier toe bij het gebruiken van *Tijd voor muziek*.

Roeland Vrolijk en Leo Aussems
Rotterdam, 2016

Inhoud

Studiewijzer 11

DEEL 1

Basis voor zangvaardigheden 15

1 Stemvorming 17

- 1.1 Houding 18
- 1.2 Adem 24
- 1.3 Articulatie 31
- 1.4 Resonans 36
- 1.5 Stemvorming en kwaliteitscriteria 39

2 Korte liederen, canons en Engelse songs 43

- 2.1 Warming-ups en loops 44
- 2.2 Canons 52
- 2.3 Engelse liederen 55

DEEL 2

Muzikale vorming 71

3 Maat 73

- 3.1 Puls 74
- 3.2 2/4 maat 81
- 3.3 4/4 maat 86
- 3.4 3/4 maat 90
- 3.5 2/2 maat 96
- 3.6 6/8 en 3/8 maat 101
- 3.7 Opmaat en maatstrepen 105
- 3.8 Maatwisseling 109

4 Ritme 115

- 4.1 Kwartnoot en achtste noot 116
- 4.2 Halve noot en hele noot 124
- 4.3 Punt achter de noot 127
- 4.4 Zestiende noot 131
- 4.5 Rust 134
- 4.6 Triool 138
- 4.7 Syncope 140
- 4.8 Achtste noot en twee zestiende noot 144

- 5 Melodie 151**
 - 5.1 Melodische begrippen 152
 - 5.2 Lied met twee noten: So Mi 158
 - 5.3 Lied met drie noten: La so mi 164
 - 5.4 Do, re en mi 168
 - 5.5 Do re mi so la 169
 - 5.6 Fa en ti 170
 - 5.7 Kruis en mol 174

- 6 Meerstemmigheid en harmonie 181**
 - 6.1 Canon 182
 - 6.2 Tweestemmig 186
 - 6.3 Intervallen 188
 - 6.4 Akkoorden 190
 - 6.5 Majeur, mineur en toonsoort 191
 - 6.6 Drie- en vierstemmig zingen 196

- 7 Vorm en structuur 203**
 - 7.1 Vraag en antwoord 204
 - 7.2 Rondo, couplet en refrein 207
 - 7.3 Overgang of de bridge en coda 211
 - 7.4 Voorspel, tussenspel en naspel 213

DEEL 3

Meer repertoire voor de basisschool 219

- 8 Repertoire voor de onderbouw 221**
 - 8.1 Versjes en spreekteksten 222
 - 8.2 Spel en bewegen 224
 - 8.3 Andere culturen 228
 - 8.4 Feesten en vieringen 230

- 9 Repertoire voor de middenbouw 235**
 - 9.1 Liedrepertoire voor de middenbouw 236
 - 9.2 Sinterklaas en kerst 245

- 10 Repertoire voor de bovenbouw 253**
 - 10.1 Liedrepertoire voor de bovenbouw 254
 - 10.2 'Gouwe ouwe' 259

Geraadpleegde literatuur 262

Verantwoording beeld en audio 263

Overzicht thema's 265

Register 267

Over de auteurs 270

Alfabetisch overzicht liederen 271



THIS IS MY
PHOTO
BOMB

Studiewijzer

Het boek *Tijd voor muziek* is samengesteld en geschreven voor pabostudenten om zelf te leren zingen. Ook stimuleren we de ontwikkeling van de muzikale vorming van de student. We beginnen deze studiewijzer met een nulmeting. Na de nulmeting leggen we de opzet van het boek en het gebruik van de website uit.

Nulmeting stemontwikkeling en muzikale ontwikkeling

Bij de nulmeting zingt een student een lied terwijl een getrainde student of vakexpert het verloop beoordeelt. Op de website staan verschillende praktische handvatten om de nulmeting uit te voeren. Ook geven we adviezen over vervolgstappen na het behalen van een resultaat en handvatten om de beginsituatie van kinderen te kunnen inschatten.

TABEL 0.1 Nulmeting stemontwikkeling en muzikale ontwikkeling

Naam student	Leeftijd in jaar en maand	Man/vrouw	Datum	
Zingen en stemvorming				
Zingt solo, in een koor of band?	Nog niet	Niet meer: ... jaar	Ja, ... jaar	
Welk stuk zingt de student? Welke indruk laat de student achter? (focus: techniek, presentatie, houding en muzikaliteit)				
Kwalificatie				
Gevoel voor melodie				
Ten aanzien van het starten van de opleiding is het van belang dat de student durft te zingen, de begintoon kan overnemen van een ander en van een instrument en niet vals zingt.	matig	voldoende	goed	
Gevoel voor maat en ritme				
Ten aanzien van het starten van de opleiding is het van belang dat de student een basaal gevoel voor maat en ritme heeft.	matig	voldoende	goed	
Gevoel voor vorm				
Bij het uitvoeren van de muziek is hoorbaar dat de student onderscheid maakt tussen vormonderdelen (denk aan muzikale zinnen, couplet en refrein).	matig	voldoende	goed	
Gevoel voor expressie, opvatting en betekenis van muziek				
Bij het uitvoeren van de muziek is hoorbaar dat de student met gevoel voor opvatting en betekenis zingt (denk aan logische koppeling tussen klank- en vormaspecten en de bedoeling van de muziek).	matig	voldoende	goed	

TABEL 0.1 Nulmeting stemontwikkeling en muzikale ontwikkeling (vervolg)

Naam student	Leeftijd in jaar en maand	Man/vrouw	Datum	
Attitude				
Zingt graag		nee	een beetje	ja
Houding op het podium		verlegen	gemiddeld	overtuigend
Concentratie		matig	voldoende	goed
Waardering en reflecteren op muziek				
Feedback geven op het eigen werkproces en product.		nee	een beetje	ja
Creativiteit				
Toont originaliteit		nee	een beetje	ja
Lezen en noteren				
Ritmes (duur)	De student kan ritmes lezen.	nee	een beetje	ja
Melodie (hoogte)	De student kan noten en met name de toonhoogte lezen en benoemen.	nee	een beetje	ja
Instrument spelen				
Bespeelt een gitaar?	Nog niet	Alleen enkele akkoorden		Akkoord-complex Kan begintoon aangeven
Bespeelt een ander instrument?	nee	Ja, namelijk		

Het gebruik van liederen en de didactiek

We hanteren in dit boek een bepaalde systematiek. We werken dit uit in het voorbeeld voor het lied *Al die willen te kaap'ren varen*. Bij elk lied wordt een nummer vermeld. Ook geven we aan voor welke groep in het basisonderwijs het lied is bedoeld. De keuze hiervoor is gebaseerd op vakkennis. Zo zijn liederen voor jonge kinderen kort, ze hebben een beperkte toonumfang en een eenvoudige vorm. De liederen zijn eendelig (geen couplet en refrein).

Nummer	48	Begintonen	G Bes A Bes C Bes A G D (La = G)	Didactiek	Weggeefmethode, luisteren
Groep	5+	Thema	Zee, beroep	Muzikaal aspect	6/8 maat, gevoel voor beweging

Informatie

Het is een Nederlandstalig volkslied en valt onder het genre zeemanslied. Het lied is vrij melodieus. Dat betekent dat na elke toon een andere toonhoogte volgt. Wijs tijdens het oefenen bewust de melodie mee en oefen langzaam.

Zangtechniek

Zing iedere zin op één adem.

Het is een 6/8 maat. Geef een accent op de eerste tel:

Al die wil-len te kaa-p'ren va-ren
Moe-ten man-nen met baar-den zijn
Enzovoort

Start

Bij het aanleren van het lied schrijf je de namen Jan, Piet, Joris en Corneel in de verkeerde volgorde op. De kinderen luisteren en plaatsen ze in de juiste volgorde.

Expressie, opvatting en betekenis

Beweeg bij de uitvoering van het lied gearmd van links naar rechts: alsof je in het bootje zit. In de beweging is de 6/8 maatsoort zichtbaar: zing accenten.

Ideeën

Als voorspel en naspel kun je de geluiden van de zee nabootsen met allerlei materiaal, body-sounds en de stem. Varieer ook met een rustige en een wilde zee.

Didactiek en inhoud

We geven bij elk lied een advies met welke didactiek het lied aangeleerd kan worden en welk thema bij het lied past. *Tijd voor muziek* is geen theorieboek. Het is juist een praktijkboek. Daarom gaan we niet uitgebreid in op de didactiek. Via de website leggen we diverse vormen van didactiek in beeld en geluid uit.

We geven in de tabel bij het lied ook de eerste begintonen van het lied aan. Achter de begintonen staat tussen haakjes in welke toonsoort het lied staat geschreven. In dit lied is dat bijvoorbeeld de la-ladder. Deze informatie is van belang wanneer je gebruikmaakt van handzingen. De methodiek van het handzingen wordt in hoofdstuk vijf uitgelegd.

Waar in dit boek 'hij' staat geschreven kan ook 'zij' worden gelezen.

Website

Op www.tijdvoormuziek.noordhoff.nl staan de audiofragmenten die bij het boek horen. Ook hebben we verschillende vormen van didactiek uitgewerkt in beeld, tekst en video.





DEEL 1

Basis voor zangvaardigheden

- 1 **Stemvorming** 17
- 2 **Korte liederen, canons en Engelse songs** 43

In het eerste deel van *Tijd voor muziek* gaan we in op de basis die nodig is voor het zingen. We bieden in hoofdstuk 1 diverse inhouden en oefeningen om de stem te vormen. We noemen dat stemvorming. Daarna bieden we in hoofdstuk 2 diverse Engelse liederen, loops, warming-ups en canons die je gaat zingen. We stimuleren de ontwikkeling van het zingen op je eigen niveau. We werken hierbij van eenstemmige liederen naar meerstemmigheid. De liederen die we aanreiken zijn bedoeld om de ontwikkeling van de stem van de student te stimuleren. Ook kunnen sommige liederen gebruikt worden in de praktijk van het basisonderwijs.

wem - bad
ym - zaal
aard gaan

dui

mijn voet -
mijn hoc -
mijn ten -

C

(D9sus1)



zwem - broe
gym - pa
aar - ze

t - bal - velo
en - baa
is - baa



1

Stemvorming

- 1.1 Houding
- 1.2 Adem
- 1.3 Articulatie
- 1.4 Resonans
- 1.5 Stemvorming en kwaliteitscriteria

In dit eerste hoofdstuk bieden we een reeks aan stemvormende oefeningen. In paragraaf 1.1 beginnen we met de houding. Een goede houding vormt de basis voor het zingen. In paragraaf 1.2 richten we ons op het volgende belangrijke aspect van het zingen: de adem. Paragraaf 1.3 biedt oefeningen met klinkers, veel woorden en snelle teksten om de articulatie te oefenen. Ons lichaam is een klankkast en bij het juiste gebruik van het lichaam wordt de klank door resonantie nog beter (paragraaf 1.4). Tot slot krijg je in paragraaf 1.5 kwaliteitscriteria aangereikt en tips hoe je via de website meer digitale informatie vergaart.



De muziekfragmenten en oefeningen zijn als volgt gerangschikt:

Paragraaf	Muzikaal begrip	Muziekfragment en oefening
1.1	Houding	<ul style="list-style-type: none"> • Negen muzikale contexten
1.2	Adem	<ul style="list-style-type: none"> • Oefening VV ZZ MMm • Oefening PT Q F • Oefening OE en SH • Oefening SS en FF • Oefening MM EE OO AA • Oefening HA MO ME • Oefening lange tonen • Oefening hé hé
1.3	Articulatie	<ul style="list-style-type: none"> • Canon <i>babbel maar een beetje mee</i> • Oefening Hee haa hoo • Oefening Nee nee nee nee • Oefening Ma mee mie mo

Paragraaf	Muzikaal begrip	Muziekfragment en oefening
1.4	Resonans	<ul style="list-style-type: none"> • Resonans oefening 1 • Resonans oefening 2 • Resonans oefening 3
1.5	Stemvorming en kwaliteitscriteria	<ul style="list-style-type: none"> • Werken aan kwaliteit

1.1 Houding

In deze paragraaf gaan we in op onze houding bij het zingen. We beginnen met het fenomeen muzikale context. Vervolgens bieden we inhoud en oefeningen voor het verkrijgen van een basishouding. Ook focussen we op delen van ons lijf. Maar eerst gaan we in op de muzikale context in onderwijs en het muzikaal voorstellingsvermogen.

1.1.1 Muzikale context in onderwijs en muzikaal voorstellingsvermogen

Voordat we echt aan de slag gaan met houding, willen we het volgende uitleggen. We bieden in dit hoofdstuk een reeks aan oefeningen en we willen deze oefeningen op een eigentijdse manier aanbieden. We stellen ons bij elke oefening voor dat hier een muzikale context bij past. Dit betekent dat we bij elke oefening proberen voor te stellen dat het deel uitmaakt van echte muziek. Een eenvoudig voorbeeld is wanneer een drummer vier tikken aftikt voordat er muziek gemaakt wordt. Het tikken van de drummer zorgt ervoor dat we in het juiste tempo muziek gaan maken. Het gaat erom dat we in onze gedachte muzikaal kunnen voorstellen wat we gaan doen. We creëren in ons hoofd dus een muzikale voorstelling en dit noemen we dan ook het muzikaal voorstellingsvermogen.

We bieden negen muzikale contexten op een rij die we bij verschillende oefeningen in dit hoofdstuk kunnen gebruiken. We beginnen met een tweekwartsmaat, driekwartsmaat en gaan ten slotte over in een vierkwartsmaat. Op de website leggen we in beeld en geluid uit hoe je deze contexten bij de oefeningen kunt toepassen. De achterliggende gedachte van muzikale contexten is dat de beleving muzikaler en uiteindelijk ook beter wordt. We adviseren bij het gebruiken van de audio van muzikale contexten het volume niet te hard te zetten. De audio heeft een begeleidende en ondersteunende functie. Als we de muziek van de audio net kunnen horen gaan we logisch bewegen en zingen. De negen verschillende muzikale contexten staan in figuur 1.1.




Op de website staat van elke muzikale context een langzame, gaande en snelle versie.

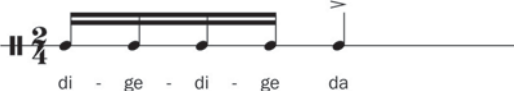
1.1.2 Basishouding


We gaan je verschillende adviezen en oefeningen geven over de houding. Het belangrijkste is dat onze houding zo natuurlijk mogelijk is. Focus af en toe tijdens het zingen op de lichaamshouding. Een natuurlijke houding heeft te maken met het vinden van de juiste balans tussen spanning en ontspanning in je lijf. Te veel van een van beide leidt tot een klank die je niet wilt. Om het lichaam voor te bereiden op het zingen, is het zinvol om niet alleen op te warmen maar ook te werken aan de juiste houding van je lichaam.

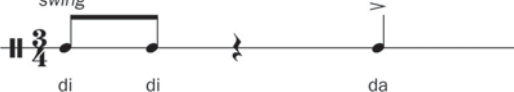
FIGUUR 1.1 Negen muzikale contexten op een rij


> = off beat ('after beat')
2/4 kan in 2/2 worden gebruikt


context 1 


context 2 


context 3 


context 4 

context 5 

context 6 

context 7 

context 8 

context 9 

In de praktijk benoemen we aspecten van de natuurlijke basishouding en daarnaast focussen we op enkele onderdelen van ons lijf.

Natuurlijke basishouding

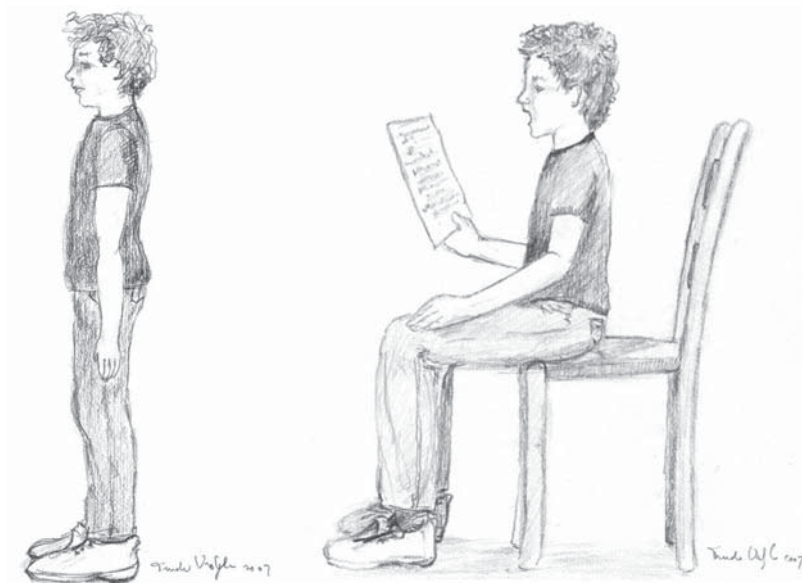
In principe geldt voor de juiste houding dat je rechtop staat. We geven enkele focuspunten waar je op moet letten bij de juiste basishouding. We geven een beschrijving van boven naar beneden:

- Hoofd rechtop. Met een touwtje aan de achterkant waar je hoofd 'aan hangt'.
- Je staat rechtop met een ontspannen wervelkolom.
- Armen hangen naast je lijf.

- Borst vooruit.
- Lichte holling in de onderrug.
- Leun enigszins naar voren met je lijf.
- Knieën los, niet op slot.
- Twee voeten op de grond op heuphoogte iets uit elkaar.
- Beweeg af en toe, met het hoofd en de armen, veer door de knieën, sta niet stokstijf stil.

In figuur 1.2 geven we met behulp van twee tekeningen weer hoe deze natuurlijke zanghouding eruitziet.

FIGUUR 1.2 Basishouding wanneer we staan en wanneer we zitten



Ook is het dus van groot belang dat de knieën niet vast staan. De knieën staan los en je leunt als het ware iets verder naar voren en op je kuiten. Daardoor wordt je lijf gedragen door je beenspieren en niet door je knieën. Je ziet in figuur 1.3 een voorbeeld van een kind uit groep 5 met de knieën los en een kind met de knieën op slot.

Je lichaamshouding heeft een gunstige invloed op het zingen, doordat deze vooral je ademhaling stimuleert. Een zanger die rechtop staat, zingt beter dan iemand met een ingezakte houding. In de figuren hierna staat de correcte lichaamshouding weergegeven bij een staande en zittende houding. Vaak zitten we op het puntje van een stoel. Let ook op de positie van de bladmuziek, deze wordt rechtop gehouden, daardoor kijken we ook rechtop en zingen we recht vooruit.

Houding bij het zitten

Er zijn verschillende manieren om te achterhalen of we goed zitten:

- Ga bij jezelf na of er een rechte lijn loopt van je oor, naar je schouder, langs je rug naar je heup.

- Zit rechtop en beweeg langzaam van de ene bil naar de ander, heen en weer. Probeer het juiste midden te vinden.
- Stel je voor dat je op een paard zit, houdt de teugels vast: loop rustig, galoppeer, loop rustig en sta stil. Beoordeel je houding, zit je rechtop, twee voeten op de grond?

FIGUUR 1.3 Knieën los en knieën op slot



Knieën los



Knieën op slot

Bewegen en stilstaan

Sommige houdingen en bewegingen beperken het zingen. Je kunt denken aan dansen en zingen tegelijk. Actieve bewegingen beïnvloeden de adem en daardoor ook het zingen. Dat geldt ook voor het bespelen van een instrument terwijl je zingt. Dit kan natuurlijk wel, maar let altijd goed op de houding. Stel dat je zingt en jezelf met de gitaar begeleidt, houdt dan in ieder geval in de gaten dat de gitaar het zingen ondersteunt, en niet andersom. Het bewegen tijdens het zingen kan ook zeker het zingen in positieve zin bevorderen. We doen enkele suggesties:

- Maak een beweging met de hand omlaag wanneer je omhoog zingt. Dat heeft een ontspannende werking op de spieren van het strottenhoofd. Dit werkt ook als je de knieën laat zakken bij het omhoog zingen.
- Het rustig rondlopen tijdens het zingen stimuleert ook ontspannen stemgebruik. In dit geval kan eventuele overbodige spanning in de keelspieren minder worden.

Opstelling van een groep

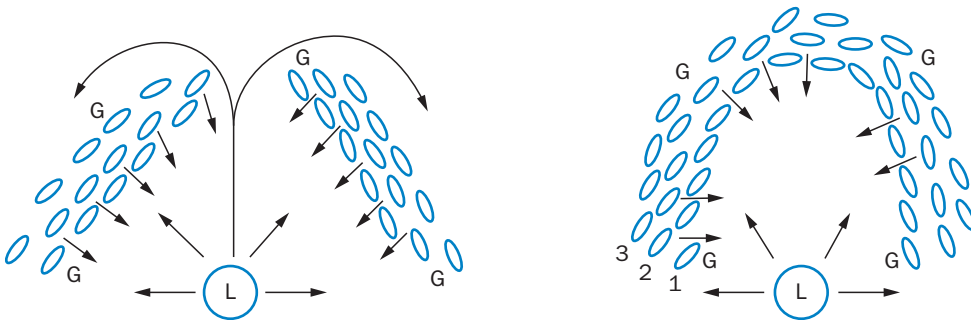
We zien in de praktijk vaak dat kinderen achter hun tafel blijven zitten tijdens het zingen. Voor het zingen is dit een onnatuurlijke houding. Zingen is

een groepsproces en daarom stimuleren we vanuit *Tijd voor muziek* dat leerkrachten hun groep in een opstelling organiseren die past bij het zingen. We hebben daarbij een aantal uitgangspunten:

- Kinderen staan dicht bij elkaar zonder dat ze elkaar aanraken.
- In het begin is het voor leerkrachten en kinderen wat onwennig. Wanneer dit vaak genoeg gedaan wordt vinden kinderen dit heel normaal.
- Jongens en meisjes staan door elkaar.
- Kinderen staan schuin achter elkaar.
- Kinderen staan niet voor elkaars neus: ze staan zo opgesteld dat de leerkracht ieder kind kan zien en horen.
- Goede zangers staan naast minder goede zangers.
- Probeer ook lichte en donkere stemmen door elkaar heen te zetten. We bedoelen hierbij het geluid en de kleur van de stem. Dit is hoorbaar, niet zichtbaar. Aan het uiterlijk van een mens zien we het verschil tussen een lichte en donkere stem niet.

Wij adviseren voor het uitvoeren en oefenen van het zingen twee soorten opstellingen. We kiezen een van de twee: opstelling in V-vorm en de opstelling in U-vorm. De opstelling in U-vorm is iets ronder en loopt helemaal door. De opstelling in V-vorm is hoekig en halverwege open. We kiezen voor de V-vorm wanneer we de groep goed willen waarnemen. We hebben de opstellingen afgebeeld in figuur 1.4. De L in de tekening staat voor muzikaal leider of leerkracht. We stellen ons een zingende groep voor en willen van alle kanten horen hoe de groep zingt. We kunnen dus rondlopen, kijken en luisteren. De ronde U-vorm heeft het voordeel dat de kinderen meer bij elkaar zitten. Dat versterkt het groepsgevoel en bovendien voelen de kinderen elkaar muzikaal ook beter aan. Wellicht kunnen we stellen dat de V-vorm een goede vorm is voor een oefening, les of repetitie. De U-vorm wordt meer gebruikt bij uitvoeringen. Voor elke vorm geldt dat kinderen niet achter elkaar staan, maar tussen elkaar. De pijltjes tussen kinderen suggereren dat we van allemaal het gezicht moeten kunnen zien.

FIGUUR 1.4 Opstelling in V-vorm of U-vorm



Kinderen leren van kinderen

Verder raden we aan om de kinderen die goed kunnen zingen op een bepaalde plaats neer te zetten. We hebben deze kinderen de letter G gegeven in de tekening. Wat kunnen deze kinderen? In een ongetrainde groep zijn er altijd wel kinderen die durven te zingen en ook de toon op de juiste hoogte kunnen

zingen. Deze kinderen kunnen we links- en rechtsonder plaatsen in de groep én achter in de groep. We kiezen voor deze variant zodat zij de kinderen die minder goed kunnen zingen op een positieve manier beïnvloeden. Stel dat je verschillende kinderen hebt die 'goed' zijn, dan kun je hen naast elkaar zetten. Op die manier versterken zij de gewenste richting. De kinderen die links en rechts vooraan staan hebben een 'aanvoedersfunctie'. Zij geven de inzet aan: je weet dat zij op tijd inzetten en zullen de andere kinderen positief beïnvloeden. Zoals we in de sport het begrip aanvoerder kennen, noemen we dit in de muziek ook zo. De aanvoerder is het verlengstuk van de leider of leerkracht in de groep.

1.1.3 Focus op onderdelen

De volgende stap is het focussen op delen van ons lijf. We bieden enkele oefeningen voor hoofd, schouders en rug, armen, heup en benen.

Hoofd

Hoofdbewegingen doen we altijd zorgvuldig en langzaam. Hoofdoefeningen kun je op de volgende manieren stimuleren:

- Doe deze oefening langzaam: kijk naar rechts, naar links, naar rechts, naar links.
- Laat je hoofd langzaam naar rechts zakken 'op' je rechterschouder. Zwaai je hoofd over je borst naar je andere schouder. Laat het hoofd daar hangen en zwaai vervolgens weer terug naar rechts. Herhaal dit enkele keren.
- Je staat met je borst tegen een grote toren en je kijkt recht vooruit naar de lift. De lift gaat omhoog en je langzaam steeds verder omhoog. Na een korte pauze, komt de lift weer naar beneden.
- Maak alles in je gezicht groot (grote ogen, mond ver open), houd dit vast voor vijf seconden. Vervolgens maak je alles in je gezicht zo klein mogelijk door. Eventueel kan je met je handen helpen.

Schouders en rug

Schouder- en rugoefeningen hebben onbewust invloed op onze adem. We bieden enkele oefeningen voor de schouders en rug:

- Kijk naar links voor vijf seconden en beweeg overdreven je schouders mee. Kijk vervolgens langzaam de andere kant op.
- Alleen al de roep 'schouders laag!' leidt al tot het gewenste resultaat.
- Trek de schouders omhoog gedurende vijf seconden en laat ze, terwijl je zegt 'haaaa', zakken en herhaal dit.
- Zangers masseren zachtjes elkaars rug en schouder, niet te hard.
- Maak een holle hand en geef zachte klopjes op de schouders en rug van de ander.
- Schouders rollen: omhoog, naar voren, naar beneden, naar achteren en laat ze hangen. Herhaal dit een paar keer.

Armen

Oefeningen voor de armen zijn bedoeld om de armspieren op te warmen:

- Uitstrekken met de handen in de lucht en geeuw van de hoogste naar de laagste toon.
- Je hebt net opgetreden en gaat langzaam buigen.
- Neem een skihouding aan: de benen zijn gestrekt, buig recht voorover en houdt de handen op de rug. Laat het lijf gedurende drie seconden zakken en kom langzaam naar boven.

- Neem de duikhouding aan en maak aanstalten om te duiken, probeer de grond aan te raken en kom weer omhoog.
- Hang langzaam voorover als een levenloze marionet en laat een ander jouw armen zwaaien.
- Doe zwemoefeningen in slow motion.

Heup en benen

Oefeningen voor de heup en benen stimuleren in het algemeen een goede en stevige basishouding die nodig is voor het zingen:

- Ga rechtop staan, armen naast het lijf en houdt gedurende tien seconden een been omhoog. Wissel van been en herhaal de oefening.
- Beweeg de tenen op en neer, schudt de benen los.
- Stel je voor dat je een hoelahoep om je heup hebt hangen. Houd de handen in de zij en beweeg langzaam in het rond. Concreet: schrijf met je heup je huis- of telefoonnummer.
- Sta op één been, houdt het andere been een stukje naar voren en draai de voet van rechts naar links en terug. Herhaal dit met het andere been.
- Sta op de tenen en pluk het fruit uit de bomen, leg elk stuk fruit in de (denkbeeldige) mand voor je op de grond.

1.2 Adem

Adem is een belangrijk aspect bij het zingen. Het centrum van het ademhalingsstelsel wordt gevormd door de longen die het lichaam voorzien van zuurstof en het ontdoen van kooldioxide (Vrolijk, 2013). De 'gebruikte' lucht gebruik je om geluid te produceren voor het spreken of zingen.

1.2.1 Het ademhalingsproces

Hoewel de ademhaling een onbewust proces is (gelukkig maar), kun je bewust leren omgaan met de adem bij het zingen. De longen zelf zijn passief bij het ademhalingsproces. Ze zijn geheel omgeven door een luchtdicht vlies dat vastzit aan de borstkas. De borstkas bestaat uit ribben en spieren. Onder de longen ligt een grote platte spier. De ribben kun je vergelijken met een hengel van een emmer dat op en neer scharniert om het volume van de borstkas groter of kleiner te maken.

Middenrif

Het middenrif is in de anatomie de scheiding tussen borst- en buikholte. Enerzijds zorgt het middenrif ervoor dat de buikorganen niet door de hoge druk in de buikholte de borstholte worden ingedruwd en daarbij het ademen zouden verhinderen. Anderzijds is het middenrif zelf als belangrijkste ademhalingspieroep actief betrokken bij de ademhaling. Het middenrif is de spier die in hoofdzaak verantwoordelijk is voor de ademhaling. Deze spier is door middel van peesweefsel verbonden met de buikwand, de lendenwervels, de onderste ribben, het borstbeen en het hartzakje. Aanspannen van het middenrif zorgt voor een vergroting van de borstholte en longen (inademing) en ontspannen voor verkleining (uitademing). Het gaat hier om de buik- en borstademhaling. Het is belangrijk om beide te oefenen.

Inademing

Bij inademing gaat het middenrif omlaag en wordt de buikinhoud naar voren gedruwd. Fysiek komt ook de buik iets naar voren. Dit geldt overigens ook

voor de onderrug die rondom iets uitzet. We bedoelen dus ook de zijkant en onderrug (achterkant) van je lijf.

Uitademing

We spreken bij het zingen vaak van een lage adem. De lage adem wordt ook wel buikademhaling genoemd. Wanneer we tijdens het zingen actief uitademen spannen we de buikspieren aan en daardoor trekt je buik iets naar binnen. Hierdoor kun je de kracht en de snelheid van het uitademen beïnvloeden. Je maakt hier gebruik van tijdens het zingen. Voor liederen in het basisonderwijs maken we ook gebruik van deze lage adem, waarbij zowel het middenrif als de onderste ribben actief zijn. Voor het zingen van liederen zijn drie zaken van belang:

- 1 Tijdens het inademen zetten je buikwand en onderste ribben rondom naar buiten toe uit.
- 2 Je schouders blijven steeds ontspannen naar beneden hangen.
- 3 Je ademt altijd in door je mond.'

Bron: Ineke van Doorn, 2009

De buikwand en onderste ribben zetten uit, de schouders blijven ontspannen laag en we ademen door onze mond. Bij het zingen houd je meestal zowel je buik- als je borstademhaling onder controle. Het is belangrijk dit vaak te oefenen.

1.2.2 Ademhalingsoefeningen met gebruik van omgevingsgeluiden

De volgende ademhalingsoefeningen zijn gericht op buitenmuzikale klanken en maken vaak gebruik van beelden. We gebruiken geluiden uit de omgeving, van dingen, van dieren of van mensen.

Sissen als een slang

Teken in de lucht een denkbeeldige slang zoals afgebeeld in figuur 1.5. Maak een zacht sissend geluid, verbruik zo min mogelijk adem, wijs mee en beweeg langzaam (!) van buiten naar binnen. Varieer met diverse klanken zoals *fffff*, *shshshsh*, *mmmmmm*.

Houd de andere hand op de buik met de duim iets onder navel. Duw bij het maken van het geluid de duim zo lang mogelijk naar buiten.

Figuur 1.5 kan ook geprojecteerd worden, dan kun je meewijzen.

Andere denkbeeldige vergelijkingen zijn:

- blazen naar een kaarsje, zorg dat het vlammetje blijft flakkeren en niet uitgaat
- hete soep laten afkoelen

Trillende lippen

Zogenaamde liptril oefeningen stimuleren de ontwikkeling van adem. Het zijn ook grappige oefeningen die we prima met kinderen kunnen doen. We sluiten de lippen en laten een langgerekte *brrrrr* horen. Denk aan de volgende vergelijkingen:

- briesend paard
- brommer rijden
- rijdende auto

FIGUUR 1.5 De slang als ademhalingsoefening



We kunnen ook spelen met klanken zoals we het rijden van de brommer nabootsen met onze mond. De leerkracht houdt de hand in de lucht en geeft denkbeeldig gas. Omhoog betekent het gas loslaten en naar beneden gas geven. Gas geven betekent muzikaal dat we onze lippen sneller laten bewegen. Wanneer onze lippen op een gegeven moment gaan trillen en zelfs jeuken hebben we ons doel bereikt. Deze oefening stimuleert ook. Wanneer je van laag naar hoog zingt tijdens deze oefeningen is het van belang dat de leerkracht meewijst. Dit geldt ook voor de kinderen: ook de kinderen wijzen de hoogteverschillen in de melodie mee.

Een leuke variatie op deze oefening is het zingen van een bekend lied met trillende lippen.

Hijgende hond

Adem uit. Imiteer een hijgende hond. Houd de borst stil en voel aan de onderkant van de rug met twee handen hoe je de adem onder controle houdt.

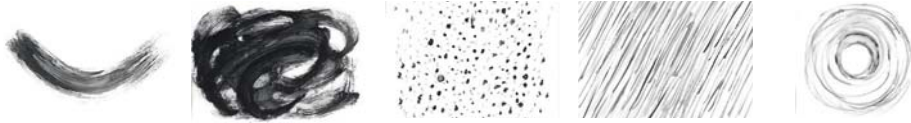
Andere omgevingsgeluiden

Deze oefening stimuleert niet alleen de adem maar leidt bij een goede concentratie tot een relaxte sfeer in het lokaal. Laat de groep verschillende geluiden uit de natuur maken:

- een zacht avondbriesje met het geluid van een kleine F
- een stevige storm met het geluid van de letters SH
- inademen met smakkende lippen alsof het miezert
- inademen met smakkende lippen alsof het stortregent

Voor een lessituatie kunnen de beelden in figuur 1.6 gebruikt worden. De leerkracht wijst de tekeningen aan en de kinderen maken de geluiden. Het beeld van de zon kan gebruikt worden voor de stilte. Zoals voor alle muziek geldt, beginnen en eindigen we met de zon (= stilte).

FIGUUR 1.6 Beelden van omgevingsgeluiden gebruiken als partituur



1.2.3 Ademhalingsoefeningen gericht op middenrif

We geven enkele oefeningen waarbij we het gebruik van het middenrif stimuleren. Bij een oefening geldt dat het helpt om de hand op de buik te houden, met de duim iets onder de navel. Duw bij het maken van elke klank de duim zo lang mogelijk naar buiten.

Oefening VV ZZ MM

Bij elke toon maken we gebruik van adem. Hoe hoger en hoe luider je zingt, hoe meer ademcontrole vereist is. Het is belangrijk dat we ons middenrif zo laag mogelijk houden. We gebruiken hiervoor zogenaamde glissando oefeningen.

Glissando is de Italiaanse muziekterm voor het glijden van de ene toon naar de andere. De overgang van de ene toon naar de andere is amper hoorbaar. In het notenschrift geven we een glissando weer met behulp van een streep en gebruiken we de afkorting *gliss.* Bij een alternatieve notatie is de glissandolijn golvend.

De oefeningen in figuur 1.7 kunnen met behulp van vraag en antwoord worden uitgevoerd. De leerkracht zingt de oefening voor en de leerling zingt deze melodie na. We kiezen voor klanken met een *VV*, *ZZ* en de *MM*. Als we de oefeningen op deze medeklinkers zingen, is de ademspanning extra goed te voelen. De oefening kan ook worden uitgevoerd met de klinkers *AA* of *OE*. Het voordeel hiervan is dat we bij de *aa* bewust onze tong en kaak ontspannen laten hangen. We kunnen de klinker *a* op verschillende manieren zingen. Denk aan de platte *À*, van 'à wat zelig...' Daarnaast hebben we ook de scherpe *A*. Die *a* is heel open. Denk aan de *A* bij de tandarts: *áá*. Dan staat de mond wijd open.

Bij de *OE* ronden we de lippen alsof we denkbeeldig een kusje geven. We kunnen de klank *OE* ook op verschillende manieren uitspreken. We kennen de *OE*, zoals we het woord *who* uitspreken in het Engels.

FIGUUR 1.7 Glissando oefening

vv _____ vv _____ vv _____
 zz _____ zz _____ zz _____
 mm _____ mm _____ mm _____

Oefening P T Q F

De P T Q F-oefening is afgebeeld in figuur 1.8. We beginnen langzaam en gaan steeds sneller. Adem uit voordat je begint, adem in en start langzaam.

FIGUUR 1.8 Middenrifoefening met medeklinkers P T Q F

**Oefening met OE en SH**

De oefening met OE en SH stimuleert een afwisseling tussen de muzikale klanken op OE en gaat over in de klank SH. De SH spreken we uit als de CH van chocolade. Doe de oefening langzaam en adem de SH na elk boogje helemaal uit. Vervolgens haal je adem voordat je weer klank maakt met de volgende OE. Luister naar het fragment en doe mee. De oefening met OE en SH is afgebeeld in figuur 1.9.

FIGUUR 1.9 Middenrifoefening met de klank OE en SH

**Oefening met SS en FF**

Luister naar het audiofragment, afgebeeld in figuur 1.10 en doe mee: oefening met SS en FF. Let op dat je aan het begin van de fraseringsboog natuurlijk ademhaalt en zing vervolgens door tot het einde van de zin.

FIGUUR 1.10 Oefening met SS en FF



Er zijn in de muziek verschillende bogen. We gebruiken een **fraseringsboog** om een muzikale frase aan te geven. Een frase is een ander woord voor een muzikale zin. De boog geeft aan wat bij elkaar hoort. Aan het begin van de zin halen we adem en we zingen door tot het eind. Dan halen we weer adem voor de volgende zin. De muziknoten worden zo gespeeld of gezongen dat ze in elkaar overlopen, of naadloos aaneengelast klinken. We noemen het aaneengesloten musiceren van noten ook wel *legato*.

Oefening met MM EE OO AA

Luister naar het audiofragment, afgebeeld in figuur 1.11 met MM EE OO en AA en doe mee. We zingen een zin met MM, dan een zin met EE, OO en AA. Vervolgens wordt de volgende zin een stukje hoger herhaald. We zingen eerst weer MM, EE, OO en AA. Daarna gaan we weer een stukje hoger. Let ook hier op de fraseringsboog. We stimuleren eerst het maken van klank met de lippen op elkaar als we de MM gebruiken. Daarna gaan de lippen

van elkaar en wordt er vanzelf meer klank gemaakt. Zing niet te hard, eerder zacht, maar natuurlijk wel zo zuiver mogelijk.

FIGUUR 1.11 Oefening met MM EE OO en AA

mm _____
 ee _____
 oo _____
 aa _____

Oefening Ha mo me

De volgende oefening met de klanken *Ha, mo me* is afgebeeld in figuur 1.12. De klanken worden Nederlands uitgesproken. Elke zin wordt op één adem gezongen. Zing met en zonder het audiofragment.

FIGUUR 1.12 Oefening met Ha mo me

ha _____
 mo _____
 me _____

Oefening Hee hee hee

De oefening, afgebeeld in figuur 1.13, wordt ritmisch vrijer gezongen dan hij genoteerd staat. Tussen elke klank staat een muzikale rust genoteerd. Dat betekent dat we dan even geen geluid maken en de adem vasthouden. De zin wordt diverse keren herhaald en op één adem gezongen. Eventueel kunnen we op de rusten klappen of knippen.

FIGUUR 1.13 Oefening Hee hee hee

hee hee hee hee hee _____ wee jee

Oefening Lange tonen zingen

De meest eenvoudige oefening om de adem laag te houden, is wanneer we lange tonen zingen. We hanteren hierbij het volgende stappenplan.

STAPPENPLAN LANGE TONEN ZINGEN

- 1 Houd de hand iets onder de navel en controleer hiermee straks de bewegingen van het inademen en uitademen.
- 2 Voordat je gaat zingen, ademen we eerst uit op een lange *ffffff*. Dat leidt ertoe dat de buik naar binnen gaat.
- 3 Zodra de buik helemaal naar binnen is getrokken, adem je naar binnen met de mond wijd open. Denk je in dat je gaat. De onderste ribben en de buik komen naar voren.
- 4 Kies een bepaalde klank waarmee je wilt zingen. Om op te warmen begin je met de letter m. Dan kies je voor *hoe* of *haa*. We beginnen nu met zingen. Je ziet in de oefening hierna dat we elke klinker aanzetten met een medeklinker. We kiezen voor een zachte inzet van de toon. De medeklinker h beschermt je stem als het ware, omdat we dan iets meer lucht gebruiken.
- 5 Tijdens het zingen laat je de kaak hangen en de tong ligt ontspannen in de mond. We zingen niet te hard maar ook niet te zacht.
- 6 Probeer denkbeeldig het intrekken van de buik en ribben tegen te houden.
- 7 Er is geen spanning in de mond of keel.

We begeleiden de oefening met muziek, zodat we het gevoel hebben dat we echt muziek maken en niet alleen aan het oefenen zijn. De oefening met lange tonen is afgebeeld in figuur 1.14.

FIGUUR 1.14 Oefening lange tonen omhoog

The musical notation shows a sequence of ten notes on a treble clef staff in 4/4 time. The notes are: F (quarter), Bb/F (quarter), Bbm/F (quarter), F (quarter), C#7 (quarter), F# (quarter), B/F# (quarter), Bm/F# (quarter), F# (quarter), and D7 (quarter). The notes are connected by a slur. Below the staff are three lines of lyrics: 'mm', 'hoe', and 'ha'. The first five notes correspond to 'mm', 'hoe', and 'ha' respectively. The last five notes correspond to 'mm', 'hoe', and 'ha' respectively.

Gecombineerde spraak- en zangoefeningen

Een uitdagende oefening (Doorn, 2009) is deze spraakoefening waarin we ons richten op de 'volle klank' van onze stem. Dit zijn oefeningen in luid spreken. Wanneer je gericht je middenrif inzet, kost deze klank aanzienlijk minder moeite. Het gaat hier om korte energieke klanken. De bedoeling is dat je even je buik intrekt zodra je de klank maakt. Bijvoorbeeld: *ja!* Vervolgens laat je direct je buik weer los. Het helpt wanneer je bij het roepen van deze korte klanken krachtig wijst naar iemand anders. Als je deze oefening te overdreven doet, voel je druk op je keel. Dat is niet de bedoeling. Oefen met de volgende klanken op een comfortabele lage hoogte: *Ja! Pa! Nee! Pi! Ha! Hé! Wij! Wo! Zi! Zo!* Enzovoort. Probeer de klanken af te wisselen met verschillende klinkers, zoals A, E, OE en AU. Varieer met verschillende emoties zoals vrolijk, verontwaardigd, enthousiast, super blij!

De volgende stap is een vraag- en antwoordspel waarin een voorzanger voorzingt en de groep antwoordt: zie figuur 1.15. De voorzanger kiest een woord en zingt deze in een melodie voor en de groep antwoordt. We variëren wederom met diverse korte krachtige woorden.

FIGUUR 1.15 Voorbeeld van een oefening met Hé! Hé!

vraag

hé! hé! pí pí pá

antwoord

hé! hé! pí pí pá

1.3 Articulatie

Wanneer we de uitspraak bij het zingen willen verbeteren noemen we vaak het begrip articulatie. Je articuleert met behulp van je lippen, je tong, je kaak en je gehemelte. Het articuleren is het nauwkeurig vormen van spraak- of zangklanken. Goed articuleren stimuleert een goede en duidelijke uitspraak. Het articuleren beïnvloedt ook andere aspecten van het zingen zoals ademsteun en resonantie. Als je beter wilt articuleren, dan helpt het bijvoorbeeld om overdreven duidelijk je mond te bewegen bij het uitspreken van de woorden. Bijkomend voordeel van het articuleren is dat je door je mond goed te bewegen automatisch je adem op gang brengt. Goed articuleren leidt tot verstaanbaarheid, strakke ritmiek en mooie toonvorming.

1.3.1 Het vormen van spraak- of zangklanken

Articuleren betreft het vormen van spraak- of zangklanken. We gaan hierna in op de verschillende klanken bij het articuleren.

Klinkers en medeklinkers

We maken bij het articuleren onderscheid tussen de klinkers (A, E, I, O en U, AU, OU, OE, enz.) en medeklinkers (B, C, D, enz.). Articulatie-oefeningen stimuleren het losmaken van de stem: tong, lippen en gehemelte. We hebben de plaats en functie van medeklinkers op een rij gezet in figuur 1.16.

FIGUUR 1.16 Plaats en functie van medeklinkers

Medeklinkers	Plaats en functie
M, N en NG	Stimuleren de resonans en ontwikkeling van de stem door trillingen.
D, T, L en R	Voor in de mond en haalt met klinkers de klank naar voren.
J, G, NG en K	Boven op de tongrug.
V, F, S, Z	Voor in de mond en geven waarneembaar contact tussen adem en de stem.
B en P	De P en B stimuleren mensen die vooral door hun neus zingen (om dit niet te doen). P en B sluiten de mond en geven een heldere klank.

Tweeklank of difftong

Klinkers hebben één klank. Daarnaast hebben we gecombineerde klanken. Denk aan het woord auto. De eerste twee letters zijn de A en de U. Als je goed luistert naar de klank zeggen we: A-OE-W-TOO. De au-klank is eigenlijk een tweeklank. We noemen dit ook wel een difftong. Het gaat erom dat de

klinkers als het ware glijden van de ene naar de andere. Spreek voor jezelf de AU langzaam uit en verken de verandering in de mondstand: *aaaaaaa* – *oeeoeoe*. We geven enkele voorbeelden van woorden waar sprake is van twee- of zelfs drieklanken: ijs, ui, zout, lauw, nieuw, duw, dooi, saai, loei, beet, neus en boot. Spreek voor jezelf de verschillende woorden uit en verken de diversiteit in klanken.

1.3.2 Articulatiewijzer

Figuur 1.17 is een articulatiewijzer in de vorm van een polarisatiemodel. Polariseren betekent het ontstaan of toespitsen van tegenstellingen. Door ‘extreme’ tegenstellingen aan te wijzen stimuleer je jezelf om keuzes te maken. Het achterliggende doel is het bewust worden van de mogelijkheden en dit te ervaren. De articulatiewijzer is een hulpmiddel en dus geen doel. Door het oefenen van extremen en de overgangen ertussen worden we ons bewust van de articulatiemogelijkheden. Het gebruik van de articulatiewijzer noemen we ook wel *roof floor exercises*. Oftewel, het oefenen van het plafond en de vloer, en alles wat daar tussen zit.

FIGUUR 1.17 Voorbeeld van polarisatiemodel als articulatiewijzer

Ik articuleer:			
	slap	1-----2-----3-----4-----5	krachtig
	slecht	1-----2-----3-----4-----5	goed
	licht	1-----2-----3-----4-----5	zwaar
	niet	1-----2-----3-----4-----5	zeer
Ik zing:			
	met lucht	1-----2-----3-----4-----5	zonder lucht
	donker	1-----2-----3-----4-----5	helder
	vrolijk	1-----2-----3-----4-----5	verdrietig
	saai	1-----2-----3-----4-----5	boeiend

We gebruiken vijf stapjes en bij elk stapje neemt een intensiteit toe of af. Het gaat om het verkennen van de uitersten. We houden de linkerhand omhoog en met de rechterhand bewegen we de stand langs de onderarm omhoog. We laten in figuur 1.18 zien hoe dat er concreet uitziet. We zien stand 1, stand 3 en stand 5. We raden leerkrachten aan om kinderen voor de klas te plaatsen en deze een leidende rol in te laten nemen.

Het verkennen van de grenzen helpt om tot een geschikte articulatie te komen. Als we slap articuleren zijn onze wangen ontspannen en bij een krachtige articulatie meer gespannen. Oefening: zing een overbekend kinderlied, bijvoorbeeld *Altijd is Kortjakje ziek*. Zing het lied diverse keren waarbij je een bepaalde articulatie als uitgangspunt uitkiest. Je beweegt dan tijdens het zingen langzaam van de ene kant van het spectrum naar de andere.

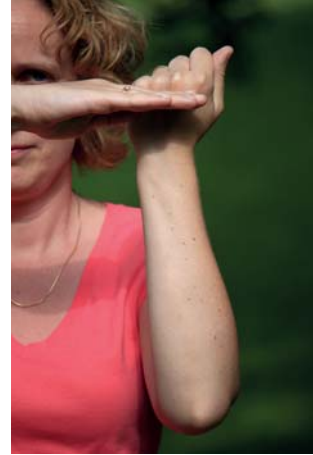
FIGUUR 1.18 Handstanden bij het polarisatiemodel



Handstand 1 bij polarisatiemodel



Handstand 3



Handstand 5

We onderscheiden twee perspectieven in de articulatiwijzer. Bij het eerste perspectief focussen we direct op het articuleren. Bij het andere perspectief 'ik zing' focussen we naast het articuleren ook op andere stemvormingsaspecten. Bij lucht gaat het vanzelfsprekend ook om adem. Bij donker/helder richten we onze aandacht op het zingen van verschillende klankkleuren. Zing bijvoorbeeld eens: *oltod os kortjokje zok* (= donker) of *ieltied is kiertjiekjee ziek* (= licht). Daarnaast kunnen we de betekenis van een lied en de bijbehorende emotie veranderen: zing het lied eens vrolijk, verdrietig, saai, boeiend, enzovoort. We bieden nu enkele articulatie-oefeningen waarbij je de articulatiwijzer in praktijk kunt brengen.

Canon Babbel maar een beetje mee

We oefenen met de letters B en M met de bekende zin *Babbel maar een beetje mee*, zie figuur 1.19. We hebben hier een lied van gemaakt in de vorm van een canon. Zing de canon licht, gearticuleerd en snel. We zingen omhoog, totdat we geen sprong omhoog maken, maar juist omlaag: *en terug!* Vanaf die toon zingen we dezelfde melodie maar dan omlaag.

FIGUUR 1.19 Canon Babbel maar een beetje mee

Nummer	10	Beginnoten	C C C C C C C (Do = C)	Didactiek	Wisselzang
Groep	6+	Thema	Muziek	Muzikaal aspect	Articulatie

Oefening articulatiecanon Ba ba doe

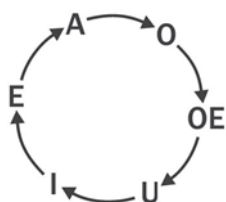
Je ziet in figuur 1.20 een canon afgebeeld die op vier plaatsen kan worden ingezet. We kunnen kiezen om allemaal stem 1 te zingen en op de vier plaatsen in te zetten. We kunnen stem 1 ook variëren met stem 2. Deze stem is een versiering op de eerste stem.

FIGUUR 1.20 Oefening articulatiecanon Ba ba doe met stem 1 en stem 2

Oefening voor de klinkers A, O, OE, U, I, E

Zoals je inmiddels weet vraagt elke klinker om een aparte mondstand: A, O, OE, U, I en de E (figuur 1.21). Als we dit gaan zingen zitten de klinkers A en E heel ver van elkaar. Bij de E trek je je mond verder naar buiten en de A heeft een mondstand die je doet denken aan de tandarts: *aaaaah*. Als we de klinkers oefenen kunnen we dit op verschillende manieren doen. We kunnen de letters een voor een na elkaar doen, met een rust tussen elke letter. We kunnen ook het verloop van de ene naar de andere letter zingen. We zingen eerst een A en dan, zonder rust, langzaam naar een O door een A-O-klank te zingen. We zingen hier dus zonder onderbrekingen. Vervolgens gaan we naar de OE en verder tot we weer terug zijn bij de A. We voelen nu dat de mondstand veel geleidelijker verandert.

FIGUUR 1.21 Klinkeroefening A O OE U I E



Oefening Hee haa hoo

De klinkers EE, AA en OO, uitgewerkt in figuur 1.22, vragen ieder een eigen mondstand. Zing deze oefening legato op één adem:

FIGUUR 1.22 Oefening Hee haa hoo

Oefening Nee nee nee nee nee

De oefening Nee nee nee nee nee is afgebeeld in figuur 1.23. Deze oefening is wat klassiek georiënteerd waarbij we de EE, A, O en I afwisselen in klank. Begin langzaam en probeer het lied steeds sneller te zingen.

FIGUUR 1.23 Oefening Nee nee nee nee nee

Oefening Ma mee mie moh

In principe is de oefening Ma mee mie mo (figuur 1.24) bedoeld als eenstemmige melodie die eindeloos herhaald kan worden. Eventueel kan de tweede dalende stem later worden toegevoegd.

FIGUUR 1.24 Oefening Ma mee mie mo eerste en tweede stem

1e stem

2e stem

ma mee mie mo ma mee mie mo ma mee mie mo ma mee mie mo

ma mee mie mo ma mee mie mo

1.4 Resonans

Resonans is een natuurkundig verschijnsel dat voorkomt bij trillingen. Een trillend object zal bij een ander voorwerp ook trillingen veroorzaken. Denk aan een stemvork. Dit is een apparaat dat bij trilling een bekende toonhoogte voortbrengt. Je slaat de vork ergens tegenaan, je hoort het niet ondanks dat het trilt. Pas als je het tegen een ander voorwerp aanhoudt, begint het te klinken.

Afhankelijk van het materiaal waarvan een voorwerp is gemaakt, zal het variëren in sterkte en kleur. Veel muziekinstrumenten zijn bijvoorbeeld van hout, omdat hout goed resonanceert. Als je zingt en aandacht schenkt aan resonans, varieert ook je stem in sterkte en kleur. Het versterken van de basisklank noemen we ook resoneren. Je lijf is je klankkast waarmee je de veroorzaakte trillingen versterkt. Je hebt allerlei holtes in je lichaam die trillingen versterken, zoals je borst, neus en mond.

Er zijn verschillende manieren waarmee we de resonans op gang kunnen brengen. We kunnen vóór in de mond zingen en de plaatsing van resonantie bewust ervaren door neuriën. De resonantie van een toon beïnvloeden we door de wijze waarop we de toon aanzetten. We noemen dit ook wel de steminzet. Wanneer we heel actief articuleren bevorderen we de resonantie: *zing éé, áá, óó!*

Dit kun je oefenen met een actieve klinker, waarbij je de mond bewust verandert per klinker. Pas op dat je niet te hard inzet. Wanneer je dat moeilijk vindt, adviseren we om niet te hard te zingen en een H te plaatsen vóór de klinker. Overigens, wanneer we dit te zacht doen kan het effect 'wilde lucht' optreden. Dat wil zeggen dat we een bepaalde ruis in de stem horen. We geven in tabel 1.7 enkele korte oefeningen.

TABEL 1.7 Enkele resonantie-oefeningen

Facet	Uitvoering
Algemeen	<ul style="list-style-type: none"> • Zing met een open en ruime keel, door bijvoorbeeld te gapen, neuriën op een NG-klank. • Hoe hoger de toon, hoe lager de kaak. • Kijk vrolijk en vriendelijk. • Zorg voor wijde neusvleugels. • Vorm je lippen als een megafoon of trompetkelk (deze instrumenten hebben niet voor niets hun specifieke vorm).
Neuriën	<ul style="list-style-type: none"> • Zing een lied op de <i>mm</i> of de <i>nn</i>. Dit is ook een goede warming-up. Zorg tijdens deze oefening voor een goede houding en zet je keel open.
Lange uitroep met medeklinker	<ul style="list-style-type: none"> • Hééééééééééééé! • Hieieieieieieieieie! • Hááááááááááááá! • Zóóóóóóóóóóóóó! • Wááááááááááááá!
Lange uitroep zonder medeklinker	<ul style="list-style-type: none"> • ééééééééééééé! • ieieieieieieieieie! • ááááááááááááá! • óóóóóóóóóóóóó! • ááááááááááááá!
Emotie	<ul style="list-style-type: none"> • Wissel de emoties af tijdens een lied en voel hoe klank verandert: zing verdrietig, zing boos, zing verbaasd, zing vrolijk, enzovoort.
Spelen met klankfacetten	<ul style="list-style-type: none"> • Wissel af in hoog, laag, heel hoog en heel laag, tempo, extreem zacht (blijf actief articuleren). • Doe een sirene van een auto na. • Zing vuurpijlen: pieuw! • Zing de maandelijks 'twaalf uur' sirene. • Doe een gillende keukenmeid na. • Zing een lied op 1 klinker: alle klinkers worden A of E en ervaar wat dat met de klank doet. • Zing alleen de klinkers (laat de medeklinkers weg): Wilhelmus wordt dan I-E-U.

We hebben ook drie oefeningen uitgeschreven waarmee je concreet kunt werken aan de ontwikkeling van resonans.

Resonans oefening 1

Roeland Vrolijk

D G/D D G/D D G/D D G₆/D D A₇ D
 za za za za za za etc.
 zzz zzz zzz zzz zzz zzz etc.
 ma ma ma ma ma ma etc.
 mmm mmm mmm mmm mmm mmm etc.

Nummer	11	Begintonen	A B A B (Do = D)	Didactiek	Wisselzang
Groep	3+	Thema	Muziek	Muzikaal aspect	Resonans

Resonans oefening 2

Roeland Vrolijk

1

1 Cmaj7 Am7 Cmaj7 A7 (2e keer)
 nim - noo - nee _ nim - noo - nee _ nim - noo - nee _ no nee

5 Dmaj7 Bm7 Dmaj7 B7 (2e keer)
 nim - noo - nee _ nim - noo - nee _ nim - noo - nee _ no nee

9 Emaj7 C#m7 Emaj7 C#7 (2e keer)
 nim - noo - nee _ nim - noo - nee _ nim - noo - nee _ no nee

13 F#maj7 D#m7 F#maj7 (C#7) F#maj7
 nim - noo - nee _ nim - noo - nee _ nim - noo - nee _ no nee

Nummer	12	Begintonen	G G G E E E (Do = C)	Didactiek	Wisselzang
Groep	Studentniveau	Thema	Muziek	Muzikaal aspect	Resonans

Resonans oefening 3

Roeland Vrolijk

Geïnspireerd door het intro van de musical Fame

stem 1
 na ma na ma na _ ma na _ ma na _ na ma na ma

stem 2
 na ma na ma na _ ma na _ ma na _ na ma na ma

stem 3
 na ma na ma na _ ma na _ ma na _ na ma na ma

stem 4
 na ma na ma na _ ma na _ ma na _ na ma na ma

The image shows a musical score for a four-part setting of the song 'na ma na ma na ma na ma na woe wah'. The score is written for four voices: Soprano (Stem 1), Alto (Stem 2), Tenor (Stem 3), and Bass (Stem 4). The key signature is three flats (B-flat, E-flat, A-flat) and the time signature is 4/4. The lyrics are: na ma na ma na ma na ma na woe wah. The score includes a circled '1' in the top left corner of the first staff.

Nummer	13	Begintonen	Stem 1 C Bes C Stem 2 As G As Stem 3 F Es F Stem 4 F Es F (La = F)	Didactiek	Wisselzang
Groep	Studentniveau	Thema	Muziek	Muzikaal aspect	Resonans

1.5 Stemvorming en kwaliteitscriteria

In deze paragraaf gaan we in het algemeen in op stemvorming. We bieden een kader voor kwaliteitscriteria waar je op moet letten als je gaat zingen met kinderen.

1.5.1 Het zelf leren zingen van een lied: hoe doe ik dat?

Als we met kinderen een lied gaan zingen, moeten we eerst zorgen dat we het lied zelf goed kennen en kunnen zingen. Het oefenen hiervoor kan enkele dagen ervoor plaatsvinden. Het hangt van jouw muzikale ontwikkeling en ervaring af hoeveel tijd je hier voor nodig hebt. Ons advies is dat je minimaal drie dagen vóórdat je het met kinderen gaat zingen zelf gaat oefenen. Je doorloopt het stappenplan op dag 1 en herhaalt dit op dag 2. Vervolgens kun je het op dag 3 waarschijnlijk goed zingen en in praktijk uitvoeren. Het eerste wat je doet bij het kiezen van een lied is zorgen dat je zelf het lied goed kunt zingen. We gebruiken hierbij het volgende stappenplan:

STAPPENPLAN HOE LEER IK MEZELF EEN LIED AAN?

Je kunt pas naar een volgende stap gaan wanneer je de opdracht hebt uitgevoerd of de vraag is beantwoord:

- 1 Doorloop dit stappenplan minimaal (liefst meer dan) drie dagen voordat je met kinderen gaat zingen.
- 2 Je hebt een lied uitgekozen dat je wilt leren lezen en zingen.
- 3 Neem een zanghouding aan (subparagraaf 1.1.1).
- 4 Luister naar het lied, doe het boek dicht en stel jezelf verschillende vragen. Waar gaat het lied over? Hoe is het lied opgebouwd?

- 5 Luisteren wil zeggen dat je zelf stil bent en anderen ook. Je concentreert je op je oren.
- 6 Boek open, luister naar het lied, lees en wijs met je vinger met de tekst mee.
- 7 Luister naar het lied en wijs met je vinger de melodie mee.
- 8 Luister nogmaals en neurie de melodie mee.
(8a t/m 8d) Tussenstappen bij een lied met een couplet/refrein-vorm.
- Zorg dat je eerst focust op het refrein, maak jezelf dat eigen en pas dán richt je je op het couplet. Een couplet en een refrein zijn praktisch liedjes op zichzelf.
 - Luister naar het couplet en neurie het refrein.
 - Luister naar het couplet en zing het refrein.
 - Neurie het couplet en zing het refrein.
- 9 Zing het hele lied verschillende keren met de opname mee.
- 10 Leer het lied uit je hoofd: bedek gedeeltes van het lied met een A4'tje.
- 11 Doe het boek dicht, zing het lied luid en duidelijk mee.
- 12 Herhaal dit stappenplan op de tweede en derde dag.
- 13 Wissel het zingen zonder en met begeleiding af. Oefen ook a capella.

Voordat je het lied zingt, is het van groot belang dat je zelf het lied door en door goed kent. Je kunt het lied uit je hoofd leren door het lied, eventueel met de opname, mee te zingen en gedeeltes ervan te bedekken met een papier. Zorg er in ieder geval voor dat je het a capella zingen afwisselt met het gebruik van een opname. A capella is een vorm van zang waarbij de muziek enkel wordt gemaakt met de stemmen van mensen. We zingen dus zonder begeleiding of opname.

1.5.2 A capella op tempo met metronoom

Het tempo geeft de snelheid van de muziek aan. Soms wordt bij een muziekstuk linksboven het tempo aangegeven met woorden. Daarnaast zie je ook wel eens een metronoomcijfer. Een metronoom is een apparaatje dat heel precies het aantal tellen per minuut tikt. Het cijfer geeft dan het aantal tellen per minuut aan. Bij *Lang zal ze leven* is dat bijvoorbeeld 120. Verder kan het tempo gedurende een stuk wijzigen. Muziek gaat dan ineens sneller of langzamer, of het wordt langzaam sneller. Als we a capella zingen kunnen we soms gebruikmaken van een metronoomapp. Dit is een gratis app die je kunt downloaden op je telefoon. Door het selecteren van een getal bepaal je het aantal tikken per minuut. Vaak noemen we dit in het Engels *beats per minute*. Het wordt aangegeven met bpm. We geven een opsomming van de opbouw in beats per minute die we kunnen kiezen:

- zeer langzaam: 40-69
- matig langzaam: 69-98
- matig snel: 98-120
- snel: 120-168
- zeer snel: 168-208

1.5.3 Kwaliteitscriteria bij het zingen van een lied

Tot slot voegen we een kader toe waarin we op een rij zetten, waar we op letten als we een lied gaan zingen (zie tabel 1.8). Dit kader kan in principe van toepassing zijn voor elk niveau.

TABEL 1.8 Kwaliteitscriteria bij zingen

Stemvorming			
Zanghouding	matig	voldoende	goed
Adem	matig	voldoende	goed
Articulatie	matig	voldoende	goed
Resonans	matig	voldoende	goed
Gevoel voor melodie			
Zingt vanaf het begin mee	matig	voldoende	goed
Muzikale zinnen vanaf het begin tot en met het einde zingen	matig	voldoende	goed
Juiste melodie zingen	matig	voldoende	goed
Gevoel voor maat en ritme			
Juiste ritme zingen	matig	voldoende	goed
Gevoel voor vorm			
Onderscheid in klank tussen vormonderdelen (denk aan muzikale zinnen, couplet en refrein)	matig	voldoende	goed
Gevoel voor beweging			
Beweegt betekenisvol en logisch mee tijdens het zingen	matig	voldoende	goed
Gevoel voor expressie, opvatting en betekenis van muziek			
Past in de stijl en bij de bedoeling van de muziek	matig	voldoende	goed
Attitude en presentatie			
Zingt graag	nee	een beetje	ja
Houding (op het podium)	verlegen	gemiddeld	overtuigend
Concentratie	matig	voldoende	goed
Waarden en reflecteren op muziek			
Geeft feedback op het eigen werkproces en product	nee	een beetje	ja
Creativiteit			
Toont originaliteit	nee	een beetje	ja

1.5.4 Zingen, optreden en foutjes accepteren

Muziek maken en zingen kan spannend zijn. Dat is goed. We hebben een bepaalde spanning en concentratie nodig om goed te functioneren. De spanning moet niet de overhand krijgen. Een goede voorbereiding helpt en veel zingen (op een podium) ook. Omgaan met fouten en spanning is een kwestie van ervaring. Wij vinden het belangrijk dat je tijdens het zingen en eventueel het optreden bij jezelf blijft. Het meeste succes heb je als je in de kern je blijft concentreren op de taak: wat moet ik doen? Bij een lied zingen betekent het bijvoorbeeld dat je goed weet wat en waarom je het zingt. Dat geeft je de overtuiging om die boodschap dan ook over te brengen. Daarmee verleg je de aandacht naar het lied en minder naar een fout of wat dan ook. Bovendien, het maken van een foutje is menselijk en dat maakt een optreden misschien ook wel een menselijk kunstwerk. Hoe? Door het vaak te doen en gelukkig ben je nooit te laat om daarmee te beginnen.