

ONTDEK

Handboek voor beginnende koorzangers

JE STEM



Inclusief
oefen-cd

Nadia Loenders
Hennie Ramaekers



Harmonia

VOORWOORD

Van spreekstem naar zangstem!

Voor heel veel mensen is zingen een hoge drempel in het leven. "Ik kan niet zingen", is één van de uitspraken waarmee ik vaak word geconfronteerd. Mogelijk is mijn beroep hiervan de oorzaak. Het geeft echter ook aan dat vele mensen denken dat zingen alleen maar een hobby kan zijn voor iemand die gezegend is met een prachtige natuurlijke stem. Met behulp van dit boek wil ik je graag het tegendeel bewijzen.

Gedurende de twintig jaren dat ik lesgeef, heb ik maar een enkeling ontmoet die werkelijk niet kon zingen. Deze groep kan ik op één hand tellen. De oorzaak lag niet bij de stem, maar bij het gehoor. Laat het eens en vooral duidelijk zijn: iedereen kan zingen, yes! Wat een opluchting! Maar wat maakt nu het verschil?

Eerst - en vooral - moeten we ons ervan bewust worden dat we onze stem op verschillende manieren kunnen gebruiken. We kunnen roepen, spreken, fluisteren, zingen, ... Kortom, er zijn verschillende manieren om met je stem om te gaan. Spreken is niet hetzelfde als zingen. Vandaar dat we onze stem moeten leren gebruiken in de functie van het zingen. Daarnaast is het lezen van de partituur voor velen een struikelblok. Juist voor het zingen mag dit geen obstakel zijn!

De zangstem is het ultieme instrument dat op een auditieve manier kan worden geleerd. Belangrijk bij deze auditieve benadering zijn de intonatieoefeningen. Het is van belang dat een toekomstige koorzanger de grootte van de afstanden tussen twee noten leert voelen. Vandaar dat in deze methode twee soorten oefeningen worden ingezet. Enerzijds oefeningen die tot doel hebben de intonatie te bevorderen, anderzijds oefeningen die tot doel hebben de zangstem te ontwikkelen.

De volgorde van de behandelde onderwerpen is een suggestie. Voel je vrij om te zoeken naar een volgorde die aansluit bij je eigen voorkeur. Sommigen starten liever met meer theorie, anderen met meer praktijk. Wij hebben hier een keuze gemaakt, waarbij elk hoofdstuk start met een theoretisch aandachtspunt.

Ik wens je alvast een boeiende ontdekkingstocht toe!

Nadia Loenders

Basiskennis koorpartituur

In dit handboek gaan we van een auditieve benadering uit die vooral rekening houdt met deelnemers die geen muzikale voorgeschiedenis hebben. Daarnaast willen wij beginnende koorzangers ook voldoende theoretische bagage geven om al na circa drie maanden succesvol aan de volledige koorrepetitie deel te kunnen nemen. Daarvoor is, gelet op mijn ervaring gedurende vele jaren, het noten kunnen lezen absoluut niet een eerste vereiste. In *Ontdek je stem* krijg je voldoende basiskennis aangereikt om een koorpartituur te begripen. De basisingrediënten hiervoor worden in hoofdstuk 1 kort toegelicht.

Binnen een periode van circa drie maanden is een goede invulling/planning van de leerstof in combinatie met de oefen-cd van groot belang om voldoende bagage te hebben voor deelname aan een koorrepetitie. De oefen-cd stelt de beginnende koorzanger in de gelegenheid ook thuis de zangstem en vooral het muzikaal gehoor te ontwikkelen. Het stemtestformulier kan uitsluitend door een vocal coach of een koordirigent worden ingevuld.

Kennismaking en informatie

Bij groepscoaching door een koordirigent, de plaatselijke muziekschool of een privé-zangpraktijk zal de eerste bijeenkomst nog niet het karakter van een les hebben. Het is meer een kennismakingsbijeenkomst waarin de deelnemers nader kunnen toelichten wat hun motivatie is om te willen zingen. Het bestuur en de dirigent/docent zullen zeker iets over de geschiedenis van het koor, de activiteitenagenda en het repertoire vertellen.

Hennie Ramaekers

INHOUDSOPGAVE

HOOFDSTUK 1

Algemene muziektheorie: introductie	7
Praktijk	8
Houding: algemeen	8
Ademhaling: algemeen	8
Klankvorming: zingen op één toon	8
Articulatie: tongpuntoefeningen op één toon	10

HOOFDSTUK 2

Algemene muziektheorie: notenbalk	12
Praktijk	13
Houding: zingen als een koning!	13
Ademhaling: tegendruk in de buik!	13
Klankvorming: de trapsgewijze beweging	13
Articulatie: kaakoefening en lippenoefening	14

HOOFDSTUK 3

Algemene muziektheorie: notenwaarden	16
Praktijk	17
Houding: veerkracht	17
Ademhaling: adem als water in de fles	17
Klankvorming: stijgende grote sprong	17
Articulatie: kaakoefeningen bij een sprong	19

HOOFDSTUK 4

Algemene muziektheorie: rusttekens en maten	20
Praktijk	21
Houding: borstkas open!	21
Ademhaling: onafhankelijke schouders bij ademhaling	21
Klankvorming: de dalende grote sprong	21
Articulatie: voor in de mond	23

HOOFDSTUK 5

Algemene muziektheorie: maatsoorten	24
Praktijk	26
Houding: open	26
Ademhaling: laag	26
Klankvorming: dynamisch zingen	26
Articulatie: uitspraak in zachte passages	28

HOOFDSTUK 6

Algemene muziektheorie: maatsoorten - vervolg	29
Praktijk	30
Houding: zittend zingen	30
Ademhaling: contact met het middenrif	30
Klankvorming: dalende lijn	30
Articulatie: loopjes	32

HOOFDSTUK 7

Algemene muziektheorie: sleutels	33
Praktijk	34
Houding: groeien tijdens het zingen	34
Ademhaling: snuif lucht in je buik	34
Klankvorming: toonaanzet en afsluiting	34
Articulatie: eindmedeklinkers	36

HOOFDSTUK 8	
Algemene muziektheorie: hele en halve tonen; kruisen en mollen	37
Praktijk	39
Houding: ontspannen zingen in een ontspannen lichaam	39
Ademhaling: diverse soorten	39
Klankvorming: de grote terts	39
Articulatie: trapsgewijze beweging	41
Gehooroefeningen: hele en halve toonafstanden	42
HOOFDSTUK 9	
Algemene muziektheorie: dynamiek	44
Praktijk	45
Houding: buikspieren en bekkenbodemspieren	45
Ademhaling: snelle inademing	45
Klankvorming: de kleine terts	45
Articulatie: voorbereiding van de tekst	47
Gehooroefeningen: majeur en mineur/grote en kleine terts	48
HOOFDSTUK 10	
Algemene muziektheorie: tempo	49
Praktijk	51
Houding: zingen met je ogen	51
Ademhaling: geruisloos inademen	51
Klankvorming: heldere en doffe klanken	51
Articulatie: de invloed van taal	53
Gehooroefeningen: majeur en mineur/grote en kleine drieklank	54
HOOFDSTUK 11	
Algemene muziektheorie: articulatie	55
Praktijk	56
Houding: uit het hoofd zingen	56
Ademhaling: neus of mond?	56
Klankvorming: verschillende registers in je stem	56
Articulatie: op de ademhaling	58
Gehooroefeningen: voorzingen/nazingen	59
HOOFDSTUK 12	
Algemene muziektheorie: herhalingstekens	60
Praktijk	61
Houding: het dragen van de partituur	61
Ademhaling: koorademhaling of groepsademhaling?	61
Klankvorming: het verschil tussen koorzanger en solist	61
Articulatie: de invloed van toonhoogte op articulatie	63
WETENSWAARDIGHEDEN	64
TIPS VOOR HET BESTUUR/MANAGEMENT	65
STEMTESTFORMULIER	66
OPLOSSINGEN GEHOOROEFENINGEN	67

ALGEMENE MUZIEKTHEORIE

Introductie

Onderstaande algemene muziektheoretische onderwerpen zullen in de volgende hoofdstukken worden behandeld:

- **Vocal Coaching, stemtechniek, via stemtest de stemsoort bepalen**
De stemtest wordt aanbevolen na hoofdstuk 4 en kan uitsluitend door een vocal coach worden afgenomen.
- **Basiskennis koorpartituur**
Koorzangers zingen uit een koorpartituur. De partituur bestaat uit tekst en muziektokens. In dit boek leer je niet noten lezen maar wél hoe je met de diverse muziektokens moet omgaan en hoe het muzieknotatiesysteem werkt.
- **Welke 'zanglijn' moet ik volgen?**
Ontstaan notenbalk, plaatsing noten op notenbalk, hulplijnen, begrip van noot en toon.
- **Hoe lang duurt een noot?**
Notenwaarden tot en met de zestiende noot, de punt achter de noot, plaatsing van de stokken in vocale en instrumentale notatie.
- **Hoe lang duurt een rust?**
Rusten tot en met de zestiende rust, notatie van meerdere maten rust.
- **Waarom is een mars anders van ritme dan een wals?**
Maat, maatstreek, maatsoorten 2/4, 3/4, 4/4, 2/8, 3/8, 4/8, 6/8, 2/2, 3/2.
- **In een koor heeft iedere zanger een eigen toegangssleutel voor zijn zanglijn**
Violsleutel - G-sleutel - sol-sleutel,
bassleutel - F-sleutel - fa-sleutel.
- **Er is vrolijke en droevige muziek**
Majeur en mineur.
- **Waarvoor dienen kruisen en mollen?**
Vaste en toevallige voortekens, halve toonsafstanden en hele toonsafstanden.
- **Zingen van zacht tot sterk met alle nuances daartussen**
Dynamiek en dynamische tekens.
- **Zingen van zeer langzaam tot zeer snel met alle gradaties daartussen**
Tempo, tempotekens en karakter aanduidingen.
- **Zoals in de spreektaal heeft ook de muziktaal te maken met goede uitspraak en een goede ademhaling**
Articulatie- en fraserings tekens.
- **Soms moeten we een passage herhalen**
Herhalingstekens.
- **Wetenswaardigheden**
Aanvullende informatie.

PRAKTIJK

In het praktijkdeel van dit hoofdstuk behandelen we de eerste belangrijke aspecten van het zingen. Aan bod komen onderwerpen als houding, ademhaling, klankvorming en uitspraak.

Houding: algemeen

Bij het zingen neem je een houding aan waarbij de volgende punten van belang zijn:

- voeten in spreidstand;
- gewicht vooraan op de voet;
- knieën los;
- bekken recht;
- **borstkas open;**
- rechte rug;
- groot zijn;
- schouders ontspannen;
- blik vooruit.

Ademhaling: algemeen

Veel meer dan bij het spreken moet je bij het zingen bewust bezig zijn met je ademhaling. In een ideale situatie adem je met het onderste deel van de longen. Zo houd je controle over het middenrif. Het middenrif is een grote platte koepelvormige spier, die de scheiding vormt tussen de borst- en de buikholte in je lichaam. Deze spier gaat bij de inademing naar beneden en hierdoor komt de buikwand naar voren. Doe volgende oefening:

Ga op een stoel zitten. Hang met je hoofd tussen je benen. Laat de armen aan de buitenkant naast je benen naar beneden hangen. Neem rustig de tijd om te ademen.

1. Adem uit op 'fff'.
2. Wacht even voor je inademt.
3. Adem in drie tellen in.
4. Wacht even voor je weer uitademt.

De ademhaling die je nu voelt is altijd juist.

Klankvorming: zingen op één toon

Tijdens het zingen maak je klank via de klinkers in de woorden. Deze klinkers noemen we vocalen. Sommige medeklinkers kun je ook zingen. Denk bijvoorbeeld aan een 'mmm'. De klinkers noemen we *vocalen* en de medeklinkers *consonanten*. Probeer steeds de klank zoveel mogelijk vooraan in de mond te krijgen.

Lange noten – oefening I

Zing op het woord 'lied' lange tonen, stijgend of dalend. Wanneer je de oefening in stijgende lijn uitvoert, kan het zijn dat je het moeilijk krijgt bij bepaalde hogere noten. Stop de oefening wanneer de intonatie niet meer juist is.

Let vooral op de articulatie van de 'l' en de afsluiting met de 't'. Alleen de klinker 'ie' zingt dus.

PRAKTIJK



De oefening begint op de centrale noot F (fa) in het middenregister. Deze noot wordt gespeeld voorafgaand aan de oefening. Vanuit deze F herhalen we de oefening twee keer, waarbij we steeds een halve toon dalen.

lied _____ lied _____ lied _____

lied _____ lied _____ lied _____

Oefening II

Herhaal de eerste oefening met andere woorden:



De oefening begint op de centrale noot F (fa) in het middenregister. Deze noot wordt gespeeld voorafgaand aan de oefening. Vanuit deze F herhalen we de oefening twee keer, waarbij we steeds een halve toon stijgen.

zoon _____ zoon _____ zoon _____

zoon _____ zoon _____ zoon _____

Varieer in je woorden, zodat je verschillende klinkers gebruikt, bijvoorbeeld:

- oo: mooi;
- ie: lied of riet;
- oe: zoen of moe;
- ee: zee of beek;
- aa: jaar of ja!
- eu: beuk of deuk;
- uu: nu of zuur.

Klinkercombinatie - oefening III

We gaan nu verschillende klinkers met elkaar combineren. Combineer bij voorkeur zoveel mogelijk klinkers, steeds per twee, bijvoorbeeld:

- oo en ie : mo-mi-mo of ri-ro-ri
- ie en uu: li-lu-li of tu-ti-tu
- ie en aa: li-ja-li of ma-mi-ma
- enz.

PRAKTIJK



De oefening begint op de centrale noot F (fa) in het middenregister. Deze noot wordt gespeeld voorafgaand aan de oefening. Vanuit deze F herhalen we de oefening twee keer, waarbij we steeds een halve toon dalen. Vervolgens starten we de oefening opnieuw vanuit deze F, en herhalen we de oefening twee keer, waarbij we steeds een halve toon stijgen.

mo mi mo mo mi mo mo mi mo

mo mi mo mo mi mo mo mi mo

mo mi mo mo mi mo mo mi mo

mo mi mo mo mi mo mo mi mo

Articulatie: tongpuntoefening op één toon

Start met een langzaam tempo en verhoog het tempo als de oefening wordt herhaald. TIP: Zing zoals het water van de rivier stroomt! Het zingen is een steeds voortgaande beweging die nooit stopt. Het water in de rivier blijft ook steeds stromen, zoals de lucht stroomt bij de zanger.



De oefening begint op de centrale noot F (fa) in het middenregister. Deze noot wordt gespeeld voorafgaand aan de oefening. Vanuit deze F herhalen we de oefening twee keer, waarbij we steeds een halve toon stijgen.

li li li li li li li li li li li li li li li li li etc.

li li li li li li li li li li li li li li li li li etc.

PRAKTIJK



De oefening begint op de centrale noot F (fa) in het middenregister. Deze noot wordt gespeeld voorafgaand aan de oefening. Vanuit deze F herhalen we de oefening twee keer, waarbij we steeds een halve toon dalen.

tu etc.

tu etc.

ALGEMENE MUZIEKTHEORIE

Notenbalk

Bij dit theoretische deel staan we stil bij de notenbalk, noten en tonen.
We onderscheiden deze begrippen als volgt:

Toon:

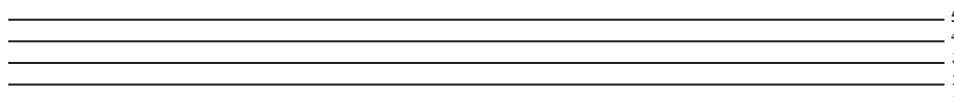
Kun je horen.

Noot:

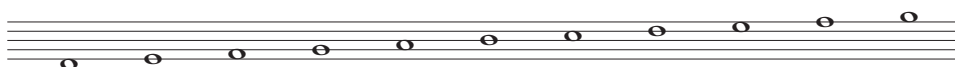
Kun je zien, staat op de notenbalk.

Notenbalk:

Bestaat uit vijf lijnen, deze lijnen worden genummerd van onder naar boven!



Op en tussen deze lijnen noteren we de noten. Hoe hoger de noot op de notenbalk genoteerd is, hoe hoger de toon klinkt!



Er zijn ook noten die we nog hoger of lager moeten noteren. Daarvoor gebruiken we extra lijntjes, de zogenaamde hulplijntjes.



TIPS VOOR HET BESTUUR/MANAGEMENT

Deze uitgave kwam tot stand met steun van de muziekadviescommissie van het Koninklijk Nederlands Zangersverbond. Vanuit hun ervaringen in het koorlandschap ontstond de behoefte naar een bruikbaar handboek om beginnende koorzangers te begeleiden bij hun eerste stappen in het koor.

Daarnaast is er een behoefte bij de besturen van deze koororganisaties en de koorverenigingen om tips te krijgen over het gebruiken van dit handboek binnen hun vereniging. Graag zetten wij hier enkele tips voor het bestuur/management op een rij.

- Na de lessen kan de cursist vrijblijvend met het koor kennismaken.
- De perscampagne voor deze cursus dient uitdagend, prikkelend en vooral drempelverlagend te zijn. Voor veel kandidaat-koorzangers is de drempel tot instap binnen de vereniging vaak te hoog. Geef aan dat muzikale ervaring niet gevraagd wordt en dat het voorzienen niet verplicht is.
- Denk op voorhand na over je doelgroep. Welke mensen wil je aantrekken binnen je vereniging?
- De cursisten vooral koor-minded maken door goede informatie en intensieve begeleiding.
- Zorg voor een goede administratieve begeleiding van de cursisten en permanente aanwezigheid van een vertegenwoordiger van bestuur, muziekcommissie of werkgroep.
- De cursus heeft een integratiekarakter. Vier weken cursus buiten het koor, vervolgens vier weken cursus en deelname aan de eerste helft van de koorrepetitie. Tot slot vier weken cursus en deelname aan de volledige repetitie.
- Tijdens de deelname van de cursisten aan de koorrepetities is het noodzakelijk dat er uitsluitend nieuwe, eenvoudige werken ingestudeerd worden. Zo krijgt de kandidaat-koorzanger geen 'achterstandsgevoel'.
- Het is van groot belang na hoofdstuk 4 een stemtest te laten afnemen door een vocal coach of een koordirigent. De stemtest zal duidelijkheid geven over de stemsoort.
- Zorg voor mentoren per partij na toetreding van de nieuwe leden.
- Houd rekening met permanente reorganisatie in de opstelling van het koor. Zorg ervoor dat de nieuwe mensen niet alleen achteraan in de groep terecht komen.
- Het periodiek her-stemtesten van het koor (per twee, drie jaar) wordt een 'must'. Dit geeft nog een extra waarde, als dit kan gebeuren in combinatie met een extra vocale 'tip' voor de koorzanger. Dan is het geen stem'test', maar een stem'advies'.
- Betrek nieuwe leden bij commissies en beleidsvorming.
- Er zal scholingsbehoefte ontstaan bij de 'zittende' leden.
- Denk bijtijds aan follow-up (vervolgcursus, individuele stemvorming).
- Repertoire-aanpassing zal nodig zijn, om een positief gevoel bij nieuwe leden zonder koorervaring blijvend te stimuleren.
- Anticipeer op de vraag naar 'vernieuwing'. Combineer de waarden van de traditie met de uitdaging van het nieuwe/anders denken.
- De functie van de dirigent is cruciaal. Hij/zij moet deze cursus dragen/uitvoeren want het handboek is ook zijn/haar credo! Als de cursus wordt uitbesteed aan iemand anders moet die persoon wel de taal van het koor spreken. Hij of zij moet goed op de hoogte zijn van de geschiedenis en het wel en wee van het koor.
- Bijtijds nieuw beleid ontwikkelen met vooral een accent op een goede aantrekkelijke activiteitenagenda.
- Last but not least: draag zorg voor een goede evaluatie met de cursisten.

STEMTESTFORMULIER

Persoonsgegevens	
Naam zanger/zangeres	
Geboortedatum	
Adres	
Telefoonnummer	
Email adres	

Vocaaltechnische bevindingen	
Timbre/karakter van de stem	
Stemomvang	
Meest gunstige stemligging	
Stemovergangen/passage	
Volume van de stem	
Intonatie, zuiverheid	
Articulatie (klinkers/medeklinkers)	
Houding	
Ademsteun	
Aanhouden van lange toon	
Ja/nee ruis op de stem	
Stemproblemen	

Gehoer	
Melodisch gehoor (nazingen kort fragment of intervallen)	
Harmonisch gehoor (kunnen zingen van één der tonen uit een twee- of drieklank; herkennen van majeur/mineur)	
Ritmisch gehoor (naklappen van ritme; het herkennen van 2-delige of 3-delige maatsoort)	

Algemene indruk	
Advies (welke stemgroep)	Ja/nee geschikt voor koor: Stemgroep:

Handtekening dirigent/vocal coach	
-----------------------------------	--

Dit formulier is te printen vanaf de bijgevoegde cd.

ONTDEK

Handboek voor beginnende koorzangers

JE STEM

U wilt nieuwe koorleden voor uw koor werven? Dan is *ONTDEK JE STEM* de ondersteuning die u zoekt! Dit boek bevat een kennismakingsprogramma van ongeveer drie maanden. Het is speciaal gericht op belangstellenden zonder enige muzikale vooropleiding. Juist hierdoor heeft *ONTDEK JE STEM* een drempelverlagend karakter.

ONTDEK JE STEM is ook bijzonder geschikt voor muziekscholen en particuliere zangopleidingen. Zo leent het zich goed als cursusboek voor toekomstige zangers, om te gebruiken tijdens hun proefperiode. Bovendien is het boek geschikt als 'Op-Maat-Programma' voor zanggezelschappen. Inhoudelijk kunt u deze methode gebruiken voor zowel individueel muziekonderwijs als groepsonderwijs.

ONTDEK JE STEM bevat een cd. Deze maakt het mogelijk om de stem te oefenen zonder gebruik te maken van een begeleidingsinstrument. Op deze cd worden alle oefeningen eerst voorgezongen. Hierna kan de cursist ze zelf nazingen. Wanneer u wel een piano als begeleidingsinstrument ter beschikking hebt, kunt u gebruik maken van de bijbehorende bladmuziek. Deze is meegeleverd als printbare PDF die u aantreft op de cd.

ONTDEK JE STEM is bovendien geschikt voor zelfstudie. Een vocal coach is echter aan te raden.

ONTDEK JE STEM. Dé standaard voor:

- nieuw te werven koorleden;
- belangstellenden zonder muzikale vooropleiding;
- muziekscholen en particuliere zangopleidingen;
- de proefflessen van toekomstige zangcursisten;
- individueel zangonderwijs;
- groepsonderwijs;
- zelfstudie.

ISMN 979-0-035-20356-9



HU 4333-400