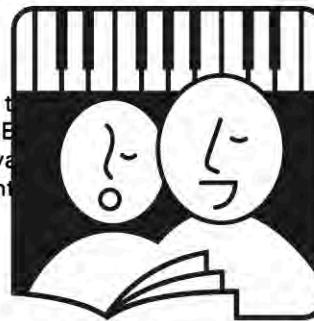


## INZING-OEFENINGEN

### TEN GELEIDE

Steeds meer dirigenten en hun koren beginnen tijdens de repetitie-avond met een kwartiertje „inzingen“. Een gewoonte, die de stemvorming en de eenheid van het gezang ten goede komt en tevens de stemmen opwarmt voor de eigenlijke repetitie.

Eduard Nieland



**Adem** TREK INEENS DE BUIKWAND NAAR BINNEN  
Laat de buikwand los en ontspan...  
herhaal het intrekken en FF blazen.

Bemerkt dat op deze manier geen adem gehouden wordt.



### Resonans

*transponeer steeds met een halve toon tot C2*

ju ju ju ju ju

### Spraakwerktuigen

*adem*

wa wie wee wie .....

wa wie wee wie

### samen zingen

*Haydn*

ja die Bli - cke, die Wor - te sa - gen

Ja nein, dies pflegt bei Mäd - chen

im - mer ver - mischt zu sein, dies pflegt,dies pflegt vermischt zu

Adem trek ineens de buikwand naar binnen en laat weer los bij het inademen.

↓ = aantrekken

probeer op deze manier fluitend een toonladder

langzaam

Resonans

ju ju ju joe joe joe ju joe ju joe ju joe ju

transponeer tot D2



(Zoek de beste resonansplaats met de oren gesloten)

Spraak zing de oefening van blz. 2 maar nu met KA-WA-LA-WA

samen zingen  
canon:

komt an den Lob - - - - - ge

er Stimm' er klin - - - - -

gen hört nicht auf zu sin - - - - -

(gen.) Vi - va la Mu - si - ca.

Adem trek ineens de buikwand naar binnen met FFF, laat daarna los. Alles blijft groot. Zo houden en nu heel voorzichtig aantrekken. Maak een FF die zo lang mogelijk duurt. Gelukkig niet flakkeren of stoten... 30 seconden moet wel kunnen.

Resonans      als een recitatief éénstemmig m

wi - lo - re - sa - wa - lo - re - si

mu - la - ti - reu - wa - so - la - su

in één adem

A S      ja  
A      no  
ja  
no  
mu  
li - la  
sti - sta  
wo - wa

B T      ja  
B      no  
ja  
no  
mu  
li - la  
sti - sta  
wo - wa

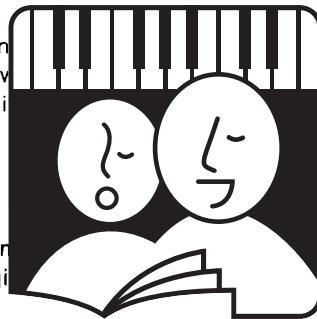
(transponeren tot een quint omhoog)

eerst allen A dan allen B dan pas splitsen SA-TB daarna ook wisselen. TB zingt balk SA en andersom.

ein, stimmt al - le ein und lasst uns fröh - lich sein.

ein, stimmt al - le ein und lasst uns fröh - lich sein.

<b>Adem</b>	Beweeg tijdens het bewust inademen het hoofd in de rondte. Beweeg ook de schouders hoog-voor-laag-achter. Alle in het teken van de ontspanning. Sta op beide benen, rechtop en toch ontspannen. Adem in op A (zie boven) houd de buikvering gedurende 3 seconden en adem langzaam uit. Goed geeuwen.
-------------	---



## Resonans/spraakwerktuigen

zing de oefening van blz. 2 maar nu met: mon  
laat vooral de eind m verbinden met de begi

Ook:

1)

samen zingen:

**Clemens non papa**

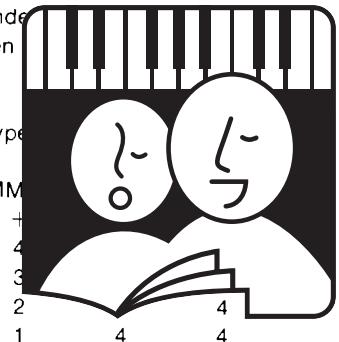
① San (ctus.)

② - San -

ctus. san -

san -

ctus.



+ = inadequate

— = uitademen door ontspanning

o = vasthouden door buikspierem

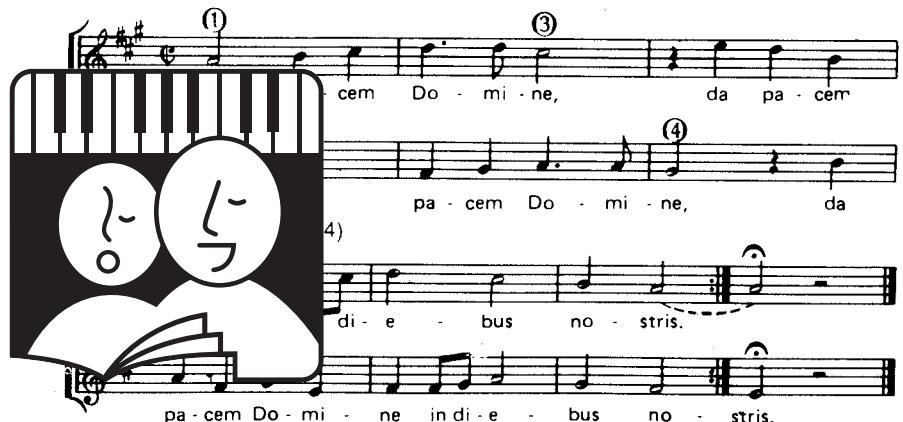
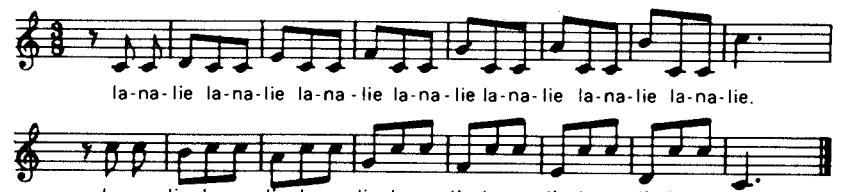
Resonans



## Spraakwerklijnen

( $\lambda = 72$ ) en sneller

hou de vocaal **groot** achter de M.



GEEF VREDE HEER IN ONZE DAGEN.

1: sopraan      3: tenor  
2: alt            4: bas

## Adembeheersing

	+	o	-
6	4	6	
5	4	5	
4	3	6	
3	2	7	
2	1	8	
1	½	10	

## Inademen op A

- tong plat
- tongpuntje over de ondertanden
- kaakscharnier naar beneden
- huig en gehemelte op ↑ trekken
- uitademen op Fff...



## Resonans

S. biemm  
A. boemm  
T. boem  
B. om am em iem em am om oem

Deze oefening ook:

transponeren tot F

S. boem om am em iem em am om oem  
A. biemm  
T. boem  
B. om

transponeren tot F

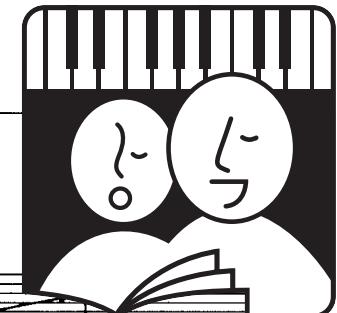
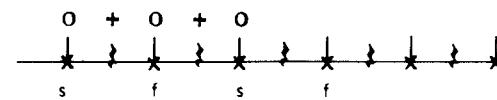
## Sprakwerktuigen

B met een E: Be      B met een IE: Bie      Ba Be Bie  
D met een E: De      D met een IE: Die      Da De Die  
F met een E: Fe      F met een IE: Fie      Fa Fe Fie  
J met een E: Je      J met een IE: Jie      Ja Je Jie  
P met een E: Pe      P met een IE: Pie      Pa Pe Pie  
R met een E: Re      R met een IE: Rie      Ra Re Rie  
T met een E: Te      T met een IE: Tie      Ta Te Tie  
Z met een E: Ze      Z met een IE: Zie      Za Ze Zie

B met een O: Bo      B met een U: Bu      Ba Be Bie Bo Bu.  
D met een O: Do      D met een U: Du      Da De Die Do Du.  
F met een O: Fo      F met een U: Fu      Fa Fe Fie Fo Fu.  
J met een O: Jo      J met een U: Ju      Ja Je Jie Jo Ju.  
P met een O: Po      P met een U: Pu      Pa Pe Pie Po Pu.  
R met een O: Ro      R met een U: Ru      Ra Re Rie Ro Ru.  
T met een O: To      T met een U: Tu      Ta Te Tie To Tu.  
Z met een O: Zo      Z met een U: Zu      Za Ze Zie Zo Zu.

## Buikspieren + ontspan: luchtinlaat

o trek aan snel: lucht wordt uitgeworpen



Zet de vocaal voor het inademen al groot klaar

## Groot spreken

ü - ber a - ber ü - ber a - ber  
ob er a - ber ü - ber un - ter ü o

3x

## Samen zingen

(1)

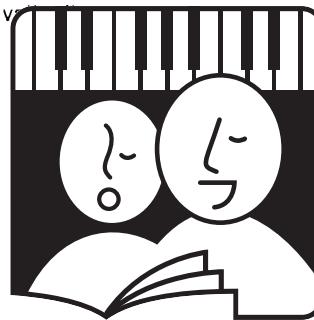
Hans nach Haus. Freut sich die Lies.  
O-ber-am-mer-gau, o-der a-ber ü-ber Un-ter-am-mer-gau,  
- haupt nicht kommt, das ist nicht g'wiss.

## Adem/ontspanning

Sta op twee benen rechtop  
 Draai de schouders hoog-voor-laag-achter.  
 Laat het hoofd rollen (niet laten valen)  
 Maak kauwbeweging ↔ en  
 Laat de armen losjes slingeren.

herhaal (iets sneller!)

trek aan      trek aan      trek aan      trek aan  
 sss      laat los      ff      laat los      ss  
 \_\_\_\_\_ enz.



Adem      op ademstootjes vanuit het middenrif.



Resonans



Spraak



Samen zingen

Morgensang



Spraakwerktuigen (op één adem)

ma moe ma moe ....  
 la toe la toe ....  
 pra proe pra proe ....  
 sta sta sta sta

G.Ph. Telemann

②

Heil dem Tag, dem die Nacht er -

lich - - te Son - nen - schein (Schein)

Flur und Hain.

sein, in mein - em Mund sein, sein Lob soll im - mer - dar in mein - em Mund sein, in mein - em Mund sein, sein Lob soll im - mer - dar in mein - em Mund sein, in mein - em Mund sein, in mein - em Mund sein, in mein - em Mund sein.

Tong plat/tongpunt over de ondertanden, contact met de onderlip/kaakscharnier bewegen/losjes omlaag/inademen door buik en flanken groot te maken. Uitademen op FF door plots aantrekken buikspieren.

Resonans

Spraak

A musical score for two voices. The top staff is in G major and the bottom staff is in C major. Both staves feature eighth-note patterns. The lyrics "lo-to-jo lo-to-jo ...." are written below both staves. The score concludes with a dynamic instruction "f" and a fermata over the final note.

## Solmisation

Cherubini



①      ②      ③

Do do so la mi fa so do do do do do re re  
 so so do la la ti ti do do re re re re  
 so do ti do so mi so do

Adem zoek (eerst met de oren goed gesloten) de beste resonansplaats.

Resonans

A musical score for 'begeleiding' featuring two staves of music and lyrics. The top staff shows a treble clef, a key signature of one sharp, and a bass clef. The lyrics are:

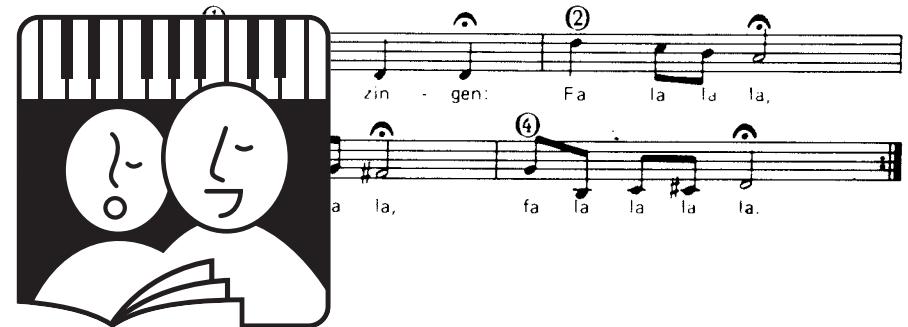
a	oe	a
a	eu	uu
a		o
		a

The bottom staff shows a treble clef, a key signature of one flat, and a bass clef. The lyrics 'enz.' are written at the end of the staff.

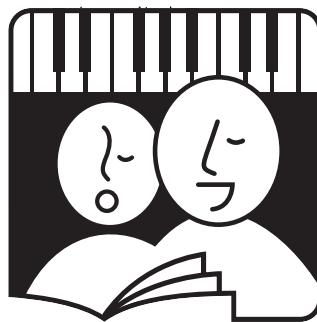
*begeleiding*

enz.

## Spraakwerktuigen



+	○	-
7	4	1
6	4	3
5	4	4
4	3	4
3	2	5
2	2	7
1	1	10



Spraak

A musical score for 'La-Na-Lo' on a treble clef staff. The lyrics 'la-na-lo la-na-lo la-na... lo enz.' are written below the notes. The melody consists of eighth and sixteenth note patterns.

Musical score for S.A. and T.B. parts. The S.A. part consists of two measures of eighth-note chords followed by a measure of sixteenth-note pairs. The T.B. part consists of two measures of eighth-note chords followed by a measure of sixteenth-note pairs. The vocal parts are labeled "juu" above the staff and "juu" below the staff.

Samen zingen

Erasmus Sartorius

(2)

(3)

- xit Chri - stus ho - di -

- ia, al - le - lu - ia, al - le - lu - ia.

(Herhaling) 1 Trek ineens de buikspieren aan en blaas de lucht die daardoor naar buiten wordt gegooid op een F uit.  
2 Laat de buikwand los en ontspan.  
Herhaal 1.

Bemerk dat op deze manier geen adem wordt gehaald

## Intonatie en resonans

A musical score for a single melodic line. The key signature is G major (one sharp). The time signature is common time (indicated by a 'C'). The melody consists of eighth and sixteenth notes. The lyrics are: 'li-na-lo, li-na-lo, li-na lo .... li-na-lo, li-na-lo, li-na .... lo'. The vocal line starts with a dotted half note followed by a sixteenth note, then continues with eighth and sixteenth notes. There is a fermata over the eighth note 'lo' in the first line, and another fermata over the eighth note 'lo' in the second line.

A musical score for a single melodic line. The music is in common time with a treble clef. The lyrics are: "gro - sser, gro - sser Me - tro-nom," followed by a repeat of the first line with a different ending: "gro - sser Me - tro-nom! ta ta ta ta". The melody consists of eighth and sixteenth note patterns.

**Adem** Trek ineens de buikspieren aan en de buikwand naar binnen.  
Bij het intrekken ffff uitblazen.  
Probeer weer een toonladder te fluiten.  
Bij I aantrekken bij V ontspannen.

Sheet music showing a series of downward arrows on a staff, indicating a breathing exercise where air is exhaled through the nose. Below the staff are two stylized faces with musical note symbols on their foreheads, positioned above a piano keyboard.

**Resonans** Zet eerst de vocaal groot klaar; adem in en begin dan pas met de consonant. Laat de klaarstaande vocaal zo groot mogelijk aanwezig.

op één adem

Sheet music for 'ng - o' with lyrics 'ng - o' and 'Boem om am em iem em am om'. Below it is another section with lyrics 'duu duu', 'luu luu', and 'na na'.

Sheet music for G.P. da Palestrina's 'Missa L'Alma' with lyrics 'na o cu los me', 'ne un quam ob dor mi', 'am in mor', and 'te.'. Measure numbers ② and ③ are indicated above the staff.

**Adem** Trek ineens de buikwand naar binnen; blaas een ffff laat daarna alles ontspannen en los; zo houden en nu heel voorzichtig aantrekken; blaas zo lang mogelijk een fffff; gelijkmatig en niet flakken of stoten (45" fff).

**Resonans**

Sheet music for resonant exercises with lyrics 'Boem om am em iem em am om', 'Biemm', and 'Boemmm'. Below the staff is the instruction 'ook omkeren'.

**Spraakwerktuigen**

op één adem.

Sheet music for speech tools with lyrics 'li la li la ....', 'sti sta sti sta ....', and 'pri pra pri pra ....'.

**Samen zingen:**

Sheet music for singing together with lyrics 'O mu si ca, o mu si ca, mu si ca, o mu si ca, o mu si ca.'



## Adembeheersing

m.m 46

in      vast      uit

door de neus

4      1      4

FFF

3

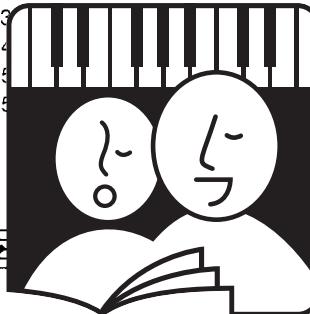
2

door de mond

1

zo snel mogelijk

0



## Resonans

Musical notation for resonant exercises:

*njeng njang njong njuung*

*ka-wa-la-wa sti-sta-sti-sta .... ka.*

## Samen zingen

Chr. Praetorius

①

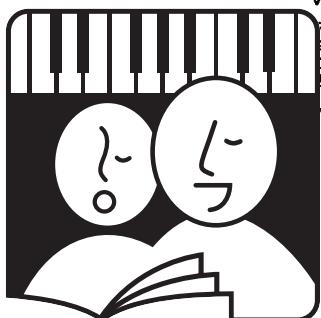
Vi - va vi - va la mu - si - ca,

②

vi - va vi - va la mu - si - ca,

③

vi - va la mu - si - ca.



## Adem

Beweeg tijdens het bewust inademen het hoofd in de rondte.

Beweeg ook de schouders: hoog-voor-laag-achter.

Alles in het teken van de ontspanning.

Sta op beide benen; rechtop.

Adem in op A (zb) en houd de buikwand/lend de 3 seconden.

Adem langzaam uit op ffff.

Kaakbewegen, kauwen, gehemelte hoog, go

## Resonans

Leg het vermogen in de M, houd de voca

Musical notation for resonant exercises:

*jam - me jom - me joem - me jamm*

Musical notation for resonant exercises:

*la - na - loe la - na - loe .... loe la - na - loe la - na - loe la - na .... loe.*

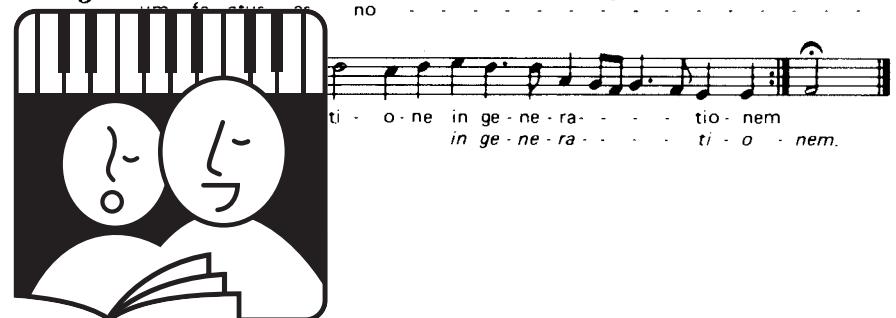
## Samen zingen

①

Do - mi - ne re - fu - - - - gi - - - -

②

no - - - -



## Adem-oefening

grote O ook houden achter de M.  
Als de M klinkt kaak groot houden, kauwen en hoofdbewegen.

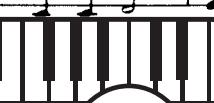
## Tong kaak lippen

Spreek (voor uw gevoel) overdreven **groot** uit

A musical staff in treble clef with seven notes. The lyrics are written above each note: do re mi fa so la ti do, re mi fa so la ti do re, mi fa so la ti do re mi, fa so la ti do re mi fa, so la ti do re mi fa so, la ti do re mi fa so la, ti do re mi fa so la ti. An arrow points from the last note to the word "doooo".

Ubi sunt gaudia

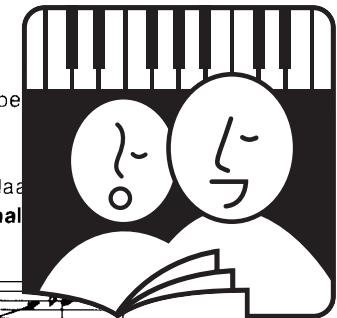
S. ST. SS AA T B



① di - a; waar de eng' - len zin - gen,  
 ② ti - ca en klok - - ken klin - ken; In  
 ④ ri - a, hal - le - lu - ja!

..Ik adem om te zingen niet méér in  
dan als zou ik aan een bloem ruiken

(Battistini)



1. FFF: Adem alles uit! trek de buikwand in! en probeer worden bij buik en lende....
  2. Laat ineens de buikwand los en **ontspan**
  3. Trek inééns de buikwand weer naar binnen en blaas op.

Bemerkt dat op deze manier geen adem wordt **gehaald**.

Musical notation for the word "njeng" on a treble clef staff. The notes are eighth notes with stems pointing down, grouped in pairs. The lyrics "njeng" are written below the staff.

Houd de vocaal groot achter de na!

SPREEK GROOT UIT!



A musical score page showing a single line of music for voice and piano. The vocal line consists of a melody on the soprano clef staff and lyrics in German. The piano accompaniment is indicated by a basso continuo (BC) symbol above the staff. The score includes measure numbers 4 and 5, and dynamic markings like forte (f) and piano (p). The lyrics 'men, a men.' appear at the end of the line.

*soe lo lee la lie*

Samenklank

S. S/T  
A.

T. A/B  
B.

*a o u*

*o a oe*

*Es A*

eerst allen A O OE U  
hierna splitsen

NB: de dirigent controleert of geen „glottisslag“ optreedt, noch geaspireerde inzet (h), maar een goede „vaste“ inzet.

①

*Hal - le - lu - ja, hal - le - lu - ja, Ho - di - e Chri - stus*

②

*Hal - le - lu - ja, hal - le -*

③

*Chri - stus na - tus est. Hal - le - lu - ja, hal - le -*

*- lu - ja, Ho - di - e Chri - stus na - tus est.*

1

*d o .....*

*a oe*

2

*b .....*

Eerst allen nr. 1; dan tenslotte in octaven (!) S+T nr. 1; A+B nr. 2.

Zum neuen Jahr

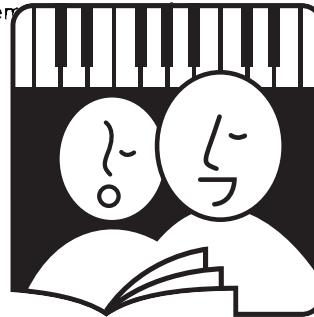
L. v. Beethoven

*Glück Glück zum neu-en Jahr, zum neu-en Jahr; Glück, Glück,*

*neu - en Jahr, Glück zum neu-en Jahr, Glück, Glück,*

*Glück zum neu-en Jahr, Glück zum neu-en Jahr!*

<b>BIJADEMEN</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. adem in op A (onhoorbaar)</li> <li>2. alles groot en vol op fff de heft uit</li> <li>3. iets minder dan volledig terugademen</li> <li>4. uit op ffff</li> <li>5. bij „in“ ademen</li> <li>6. uit op ffff</li> <li>7. iets bijademen tot ontspanning</li> </ol>	
		100% 50%



alles herhalen.

## Resonans

mi      ni      mi      ni      mi

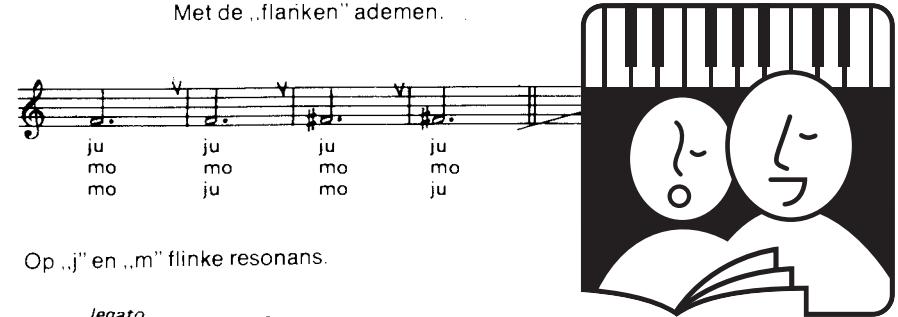
- leg véél sterkte op de M en N!
- bij tweifel de goede plaats zoeken met gesloten oren

## Spraakwerktuigen

Sprachwerkzeugen

wa we wie  
li la li

Bijademen Het V (= bijademen) zó regelen dat de longinhoud **HETZELFDE BLIJFT. LET OP! STEEDS ONTSPANNEN!**  
Met de „flanken“ ademen. 

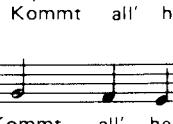


Op „j“ en „m“ flinke resonans.

A musical score for voice and piano. The vocal line starts with a piano dynamic (p) and a bass clef, followed by a forte dynamic (f). The lyrics are: "la - ca - - - sa", "a - mo - - - re", "O, Son - - - ne!", and "Die Wü - - - ste". The piano part consists of eighth-note chords.

## Samenzingen

Kommt all' her - bei, Wir sin - gen schö - ne Lie - der.  
 Kommt all' her - bei. Setz' euch doch bei uns nie - der.

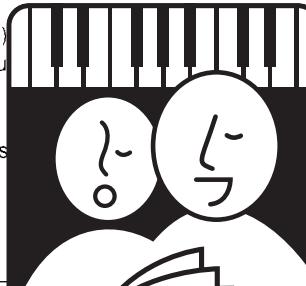


- la - la - la - tra - la - la - la - la. Wer  
 trau - - - - rig - tra - la - la - la!

Ga ontspannen in de stoel hangen, schouders vast tegen de leuning. Goed onderuit. De houding: „als de t.v. wéér niet leuk is“.

- Trek de buikspieren snel aan en adem fff uit.
- Houd alles onbeweeglijk aangetrokken (niet te lang!).
- Ontspan - laat de buikspieren los en ontdek dat de lucht weer vrij kan bewegen.
- Herhaal de oefening.

S/T met ademstoten; langzaam; tussen de noten de stemmen veranderen manier van hierboven. Nu staande natuurlijk.



**S/T.**

su  
se  
sa

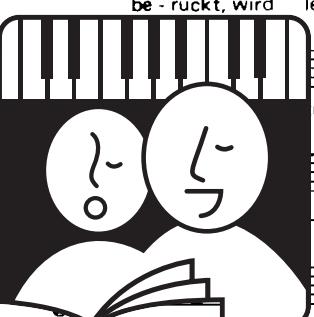
A/B

su  
se  
sa

(tot Bes transponeren)

Musical notation: Two staves of music for Soprano/Tenor (S/T) and Alto/Bass (A/B). The notation consists of vertical stems with small dots indicating breath control points. The vocal parts are labeled with 'su', 'se', and 'sa' below them. The A/B staff has 'su', 'se', and 'sa' below it. The instruction '(tot Bes transponeren)' is at the end of the S/T staff.

**Let op de zuiverheid!**



J. Haydn

① Wer nim - mer traut, wird leicht be - rückt, wird leicht

② be - rückt, wird leicht be - rückt, wird leicht be - rückt.

raut, wird leicht, wird leicht be - rückt, wird leicht, —

wird leicht be - rückt.

Wer nim - mer traut, wird leicht be - rückt.

Musical notation: A piece by J. Haydn in common time. It features two staves of music with lyrics in German. Measure 1 (Soprano) starts with 'Wer nim - mer traut,' followed by 'wird leicht be - rückt, wird leicht'. Measure 2 (Alto) continues with 'be - rückt, wird leicht be - rückt, wird leicht be - rückt.' The lyrics continue with 'raut, wird leicht, wird leicht be - rückt, wird leicht, —' and 'wird leicht be - rückt.' The piano accompaniment is shown with a treble clef and a bass clef.

Adem in door te ontspannen (Eerst alles intrekken voor uitademing)  
Dan in 1 X (alles aantrekken!) op fff uit

2 X (in twee fasen) ..  
3 X .. ..  
4 X .. ..

Intonatie oefening Denk de tonen in klank vóór het



sa sa sa ....  
je  
ju  
mi  
no  
noe

Musical notation: A single staff of music for Soprano (S.) and Alto (A.). It consists of six eighth notes. Below the staff, the lyrics 'sa sa sa ....', 'je', 'ju', 'mi', 'no', and 'noe' are listed, corresponding to the notes.



A S.  
A.

ja ja  
no no  
mu mu  
li la  
sti sta  
wo wa

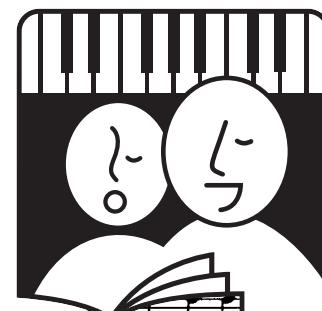
Musical notation: A single staff of music for Alto (A.). It consists of eight eighth notes. Below the staff, the lyrics 'ja ja', 'no no', 'mu mu', 'li la', 'sti sta', and 'wo wa' are listed.



B T.  
B.

Musical notation: A single staff of music for Tenor (T.) and Bass (B.). It consists of eight eighth notes. The staff begins with a treble clef and ends with a bass clef.

eerst allen A  
dan B ...  
daarna SA → TB ook ST → AB.



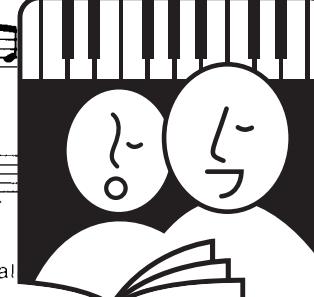
schwei - get; Nach - ti - gall - en

Me-lo-di - en Trä - nen ins Au - ge, Schwer - mut ins Herz.

lo -cken mit sü - ssen Me-lo-di - en Trä - nen ins Au - ge, Schwer - mut ins Herz.

Musical notation: A single staff of music for Tenor (T.) and Bass (B.). It consists of eight eighth notes. The lyrics 'schwei - get; Nach - ti - gall - en', 'Me-lo-di - en Trä - nen ins Au - ge, Schwer - mut ins Herz.', and 'lo -cken mit sü - ssen Me-lo-di - en Trä - nen ins Au - ge, Schwer - mut ins Herz.' are listed below the staff.

1



2

Eerst allen nr. 1, dan al  
tenslotte in octaven (!) S + T nr. 1; A + B nr. 2.

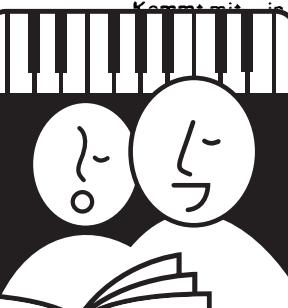
do remi fa so la ti do  
re mi fa so la ti do re  
mi fa so la ti do re mi  
ta so la ti do re mi fa  
so la ti do re mi fa so la  
ti do re mi fa so la ti  
la ti do re mi fa so la ti  
ti do re mi fa so la ti  
do

do tri la so fa mi re do  
ti la so fa mi re do ti la  
so fa mi re do ti la  
fa mi re do ti la so  
mi re do ti la so fa mi  
re do ti la so fa mi re  
do

J. Haydn

Kommt mit in der Mai-en-schein und lässt uns fröh-lich sein  
(kommt mit.)

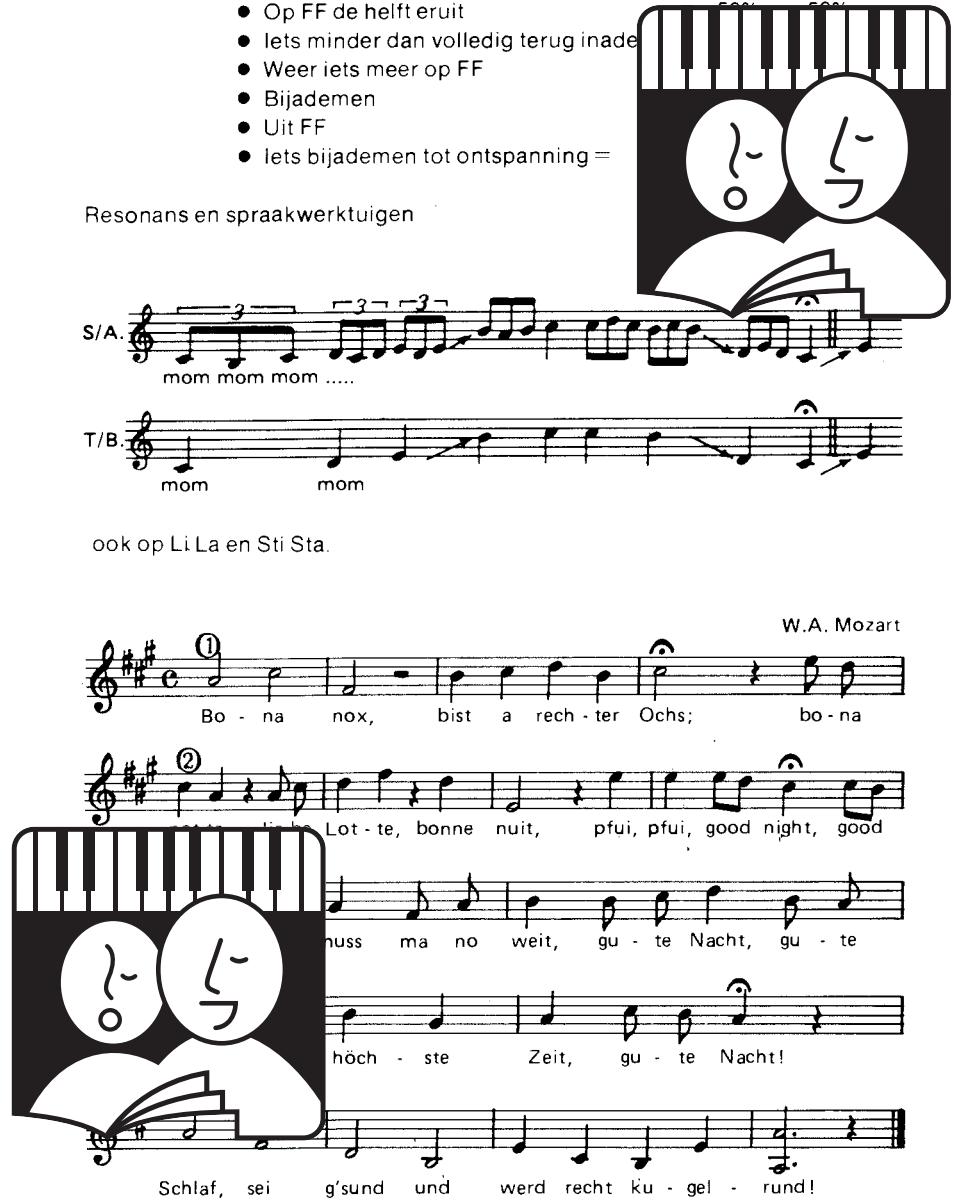
le - lu - jah. Dort in dem grü - nen  
all' Vö - ge - lein, lasst uns fröh - lich sein.



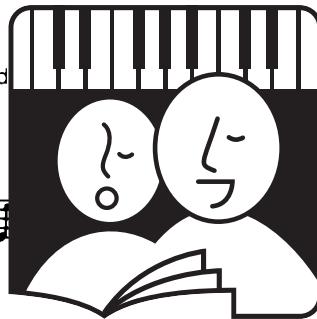
„Bijademen“ • Adem op A in (onhoorbaar!)

- Adem op A in (onhoorbaar!)
  - Alles groot en vol!
  - Op FF de helft eruit
  - Iets minder dan volledig terug inadem
  - Weer iets meer op FF
  - Bijademen
  - Uit FF
  - Iets bijademen tot ontspanning =

Inhoud  
100%



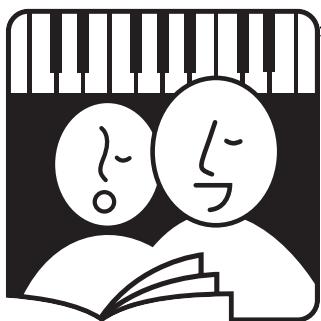
niet op and



Samen zingen

K.F. Zelter

① Es reg - net, wenn es reg - nen will,  
② und reg - net sei - nen Lauf,  
③ und wenn's ge - nug ge - reg - net hat,  
④ on sel - - ber auf.



Veel resonans op de M!

Houd de vocaal gróót achter de M!  
Ook in majeur.

Willkommen lieber schöner Mai

① Will-kom-men lie - ber schö-ner Mai, dir tönt der Vö-gel Lob - ge - sang.  
② Will-kom-men lie - ber schö-ner Mai, dir tönt der Vö - gel Lob - ge - sang.  
③ Will-kom-men lie - ber schö-ner Mai, dir tönt der Vö - gel Lob - ge - sang.



Adem elke keer vóórdat de oefening wordt begonnen UIT!

IN

**fu**

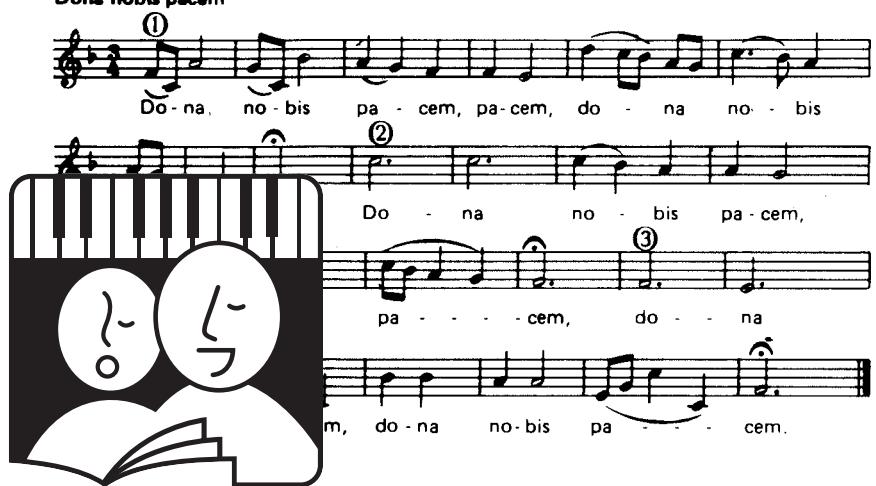


**BLAZEN ZÓNDER STEM!** met stootjes de buikwand aan waardoor automatisch ingeademd wordt.  
ook op: FA

**pp** **f** **p**



**Dona nobis pacem**

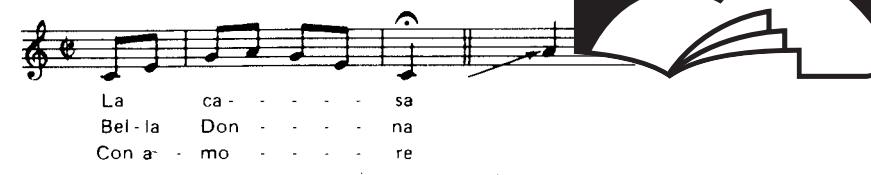


Oefening voor tongpunt „R“: kedentenbedood.

oefen met: tedi e teda e tedo e tedeu e tedu e tedeu e teda e tedi e



**trrrr .... zzzz ....**  
**stemhebbende „z“**



**Joh. Brahms**

