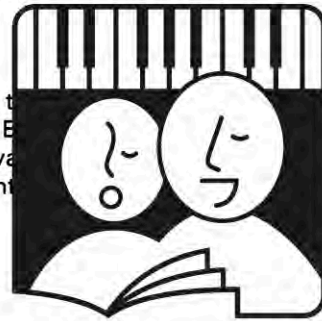


TEN GELEIDE

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

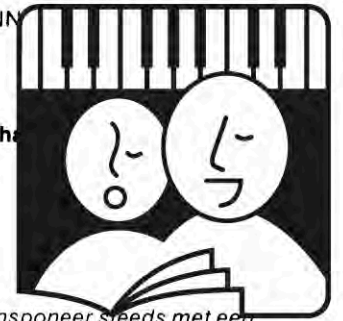
Eduard Nieland



INZING-OEFENINGEN

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

Bemerk dat op deze manier geen adem gehaald wordt.



Resonans



transponeer steeds met een halve toon tot C2

Spraakwerktuigen



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

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:

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. Gelijktijdig niet flak keren of stoten... 30 seconden moet wel k

Resonans als een recitatief éénstemmig m

In één adem

(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.

Adem Beweeg tijdens het bewust inademen het hoofd in de rondte. Beweeg ook de schouders hoog-vóór-laag-achter. Alles in het teken van de ontspanning. Sta op beide benen, rechtop en toch ontspan. Adem in op A (zie boven) houd de buik gedurende 3 seconden en adem langzaam uit. Goed geeuwen.

Resonans/spraakwerktuigen

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

Ook:



1) = transponeer tot C2

samen zingen:

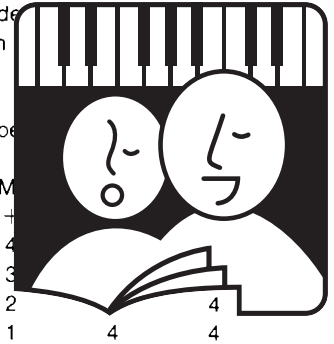
Clemens non papa
San ctus. (ctus.)
San ctus.
san ctus.

Adembeheersing Inademen (+) over 6 tellen (door de neus) lui zittend, achterover geleund, Uitademen (-) via f. boventand tong tegen gend.

Met **tussenpozen** herhalen (hype

(MM

+ = inademen
- = uitademen door ontspanning
o = vasthouden door buikspieren



Resonans



houd de vocaal **groot** achter de M.

Spraakwerktuigen
(♩ = 72) en sneller)

la-na-lie la-na-lie la-na-lie la-na-lie la-na-lie la-na-lie la-na-lie.
la-na-lie la-na-lie la-na-lie la-na-lie la-na-lie la-na-lie la-na-lie.

cem Do-mi-ne, da pa-cem
pa-cem Do-mi-ne, da
di-e-bus no-stris.
pa-cem Do-mi-ne in di-e-bus no-stris.

GEEF VREDE HEER IN ONZE DAGEN.

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

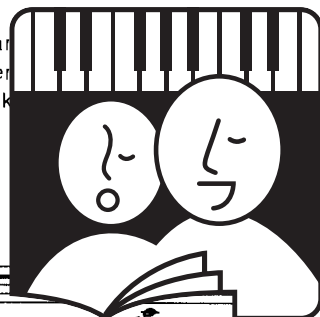
Adembeheersing

+	0	-
6	4	6
5	4	5
4	3	6
3	2	7
2	1	8
1	1/2	10

Inademen op A

- tong plat
- tongpuntje over de ondertar
- kaakscharnier naar beneder
- huig en gehemelte op t trek

uitademen op Fff...



Resonans

S. **biemm**

A. **boemm**

T. **boem om am em iem em am om oem**

B. **boem om am em iem em am om oem**

Deze oefening ook:

transponeren tot F

S. **boem om am em iem em am om oemm**

A. **biemm**

T. **boemm**

B. **boemm**

transponeren tot F

Spraakwerktuigen

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

o + o + o

s f s f

Zet de vocaal voor het inademen al groot klaar

m o m o

Groot spreken

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

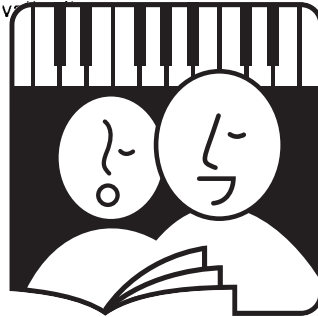
Samen zingen

Hans nach Haus. Freut sich die Lies.

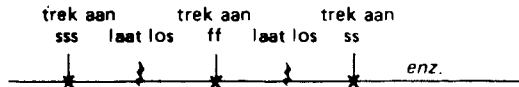
O-ber-am-mer-gau, o-der a-ber ü-ber Un-ter-am-mer-gau,

-haupt nicht kommt, das ist nicht g'wiss.

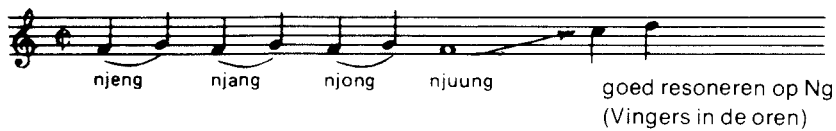
Adem/ontspanning Sta op twee benen rechtop
 Draai de schouders hoog-voor-laag-achter.
 Laat het hoofd rollen (niet laten vallen)
 Maak kauwbeweging → en
 Laat de armen losjes slingeren.



herhaal (iets sneller!)



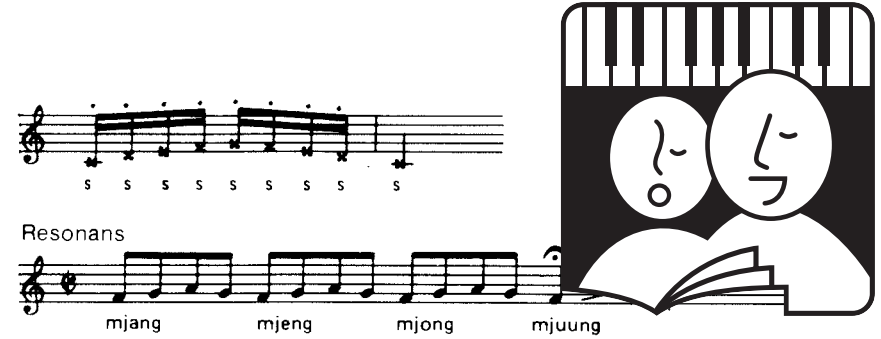
Resonans



Spraakwerktuigen (op één adem)



Adem op ademstootjes vanuit het middenrif.

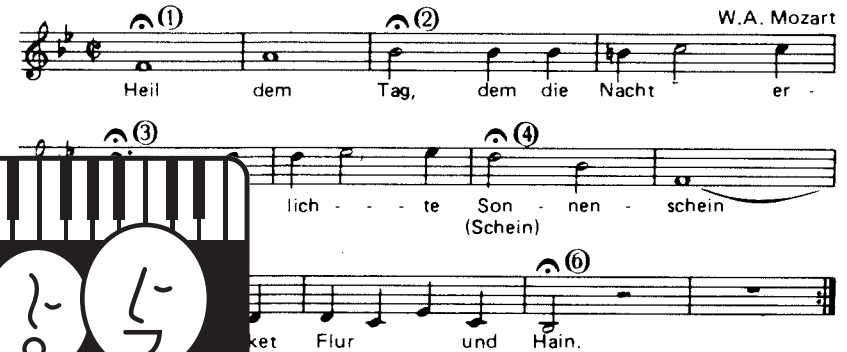


Spraak



Samen zingen

Morgensang



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

mjang mjeng mjong mjuun

Spraak

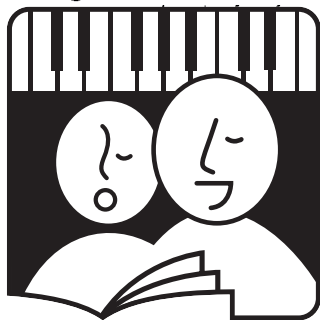
lo-to-jo lo-to-jo
lo-to-jo



Solmisation

Cherubini

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 a oe a
a eu uu a
a o a

begeleiding enz.

Spraakwerktuigen

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

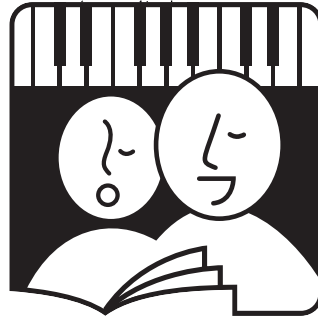


zin - gen: Fa la la la,
a la, fa la la la la.

Adem + = in (een tel is m.m. 72)
 o = stil
 - = uit op F

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

Goed los
 tong plat



Spraak

la-na-lo la-na-lo la-na... lo enz.

S.A. juu
 T.B. juu

Samen zingen

Erasmus Sartorius

② - xit Chri - stus ho - di -
 ③ - 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.

Bemerkt dat op deze manier geen adem wordt gehaald

Intonatie
 en resonans

ju
 mi
 no

li - na - lo, li - na - lo, li - na lo li - na - lo, li - na - lo, li - na lo

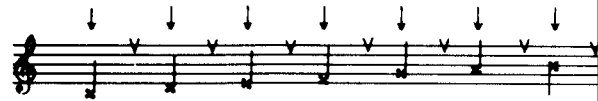
① ta ta ta ta ta ta ta ta ta ta ta ta ta ta ta ta

② Lie - ber lie - ber Mäl - zel, ta ta ta ta ta ta ta ta
 - le - bet wohl, sehr wohl,

ta ta ta ta ta Ban - ner der
 ④ Zeit, Ban - Zeit, ta ta ta ta ta ta ta ta ta ta ta ta

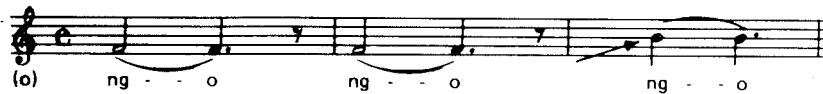
gro - sser, gro - sser Me - tro - nom, gro - sser Me - tro - nom! ta ta ta ta ta

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



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



G.P. da Palestrina

na o - cu - los me
 ne un - quam ob - dor mi -
 am in mor - te.

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 flakkerend of stoten (45" fff).

Resonans

Boem om am em iem em am om
 Biemm
 Boemmm ook omkeren

Spraakwerktuigen

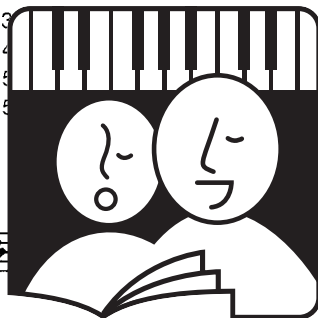
op één adem.

li la li la
 sti sta sti sta
 pri pra pri pra

Samen zingen.

O mu - si - ca, o mu - si - ca, o mu - si - ca,
 si - ca, 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

njeng njang njong njuung

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

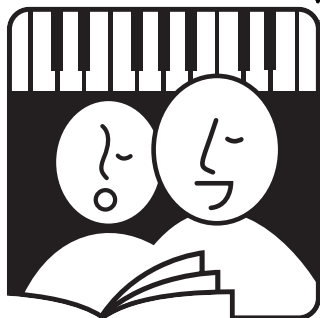
Chr. Praetorius

Samen zingen

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

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

 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/lende de 3 seconden.
 Adem langzaam uit op ffff.
 Kaakbewegen, kauwen, gehemelte hoog, go



Resonans Leg het vermogen in de M, houd de voca

jam - me jom - me joem - me jamm

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

Samen zingen

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

 um-fa-tum ex no

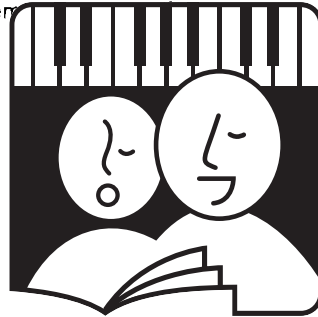
 ti - o-ne in ge-ne-ra - - - - tio-nem
 in ge-ne-ra - - - - ti - o - - - - nem.



BIJADEMEN

1. adem in op A (onhoorbaar)
2. alles groot en vol op fff de helft uit
3. iets minder dan volledig terugaderen
4. uit op ffff
5. bij „in“ ademen
6. uit op ffff
7. iets bijademen tot ontspanning

100%
50%



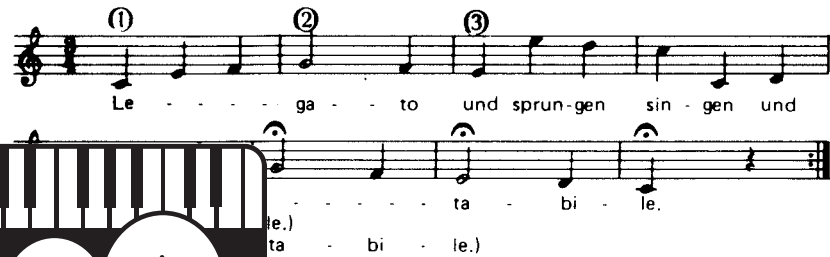
alles herhalen.

Resonans



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

Spraakwerktuigen

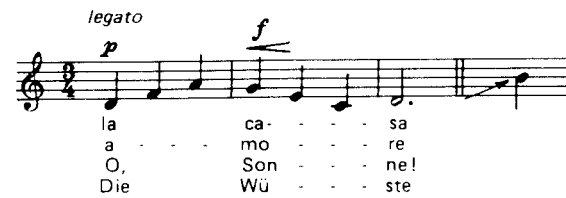


Bijademen

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



Op „j“ en „m“ flinke resonans.



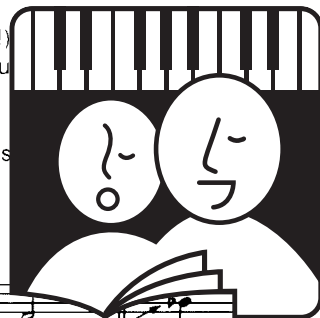
Samen zingen



Ga ontspannen in de stoel hangen, schouders vast tegen de leuning. Goed onderuit. De houding: „als de t.v. weër 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 lu...
- Herhaal de oefening.

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



S/T.

(tot Bes transponeren)

A/B

su
se
sa

su
se
sa

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.

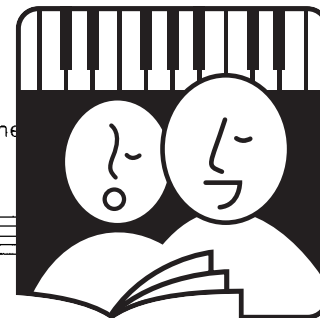
Wer nim - mer traut, wird leicht be - rückt.



Adem in door te ontspannen (Eerst alles intrekken voor uitademing)

- Dan in 1 × (alles aantrekken!) op fff uit
2 × (in twee fasen) ..
3 ×
4 ×

Intonatie oefening Denk de tonen in klank vóór he



sa sa sa

je
ju
mi
no
noe

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

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

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.

1
2

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

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

J. Haydn

1 2 3 4 5 6

Kommt mit in der Mai-en-schein und lasst 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!)
 - 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%

Resonans en spraakwerktuigen

S/A.
mom mom mom

T/B.
mom mom

ook op Li La en Sti Sta.

W.A. Mozart

1 2

Bo - na nox, bist a rech - ter Ochs; bo - na
Lot - te, bonne nuit, pfui, pfui, good night, good
nuss ma no weit, gu - te Nacht, gu - te
höch - ste Zeit, gu - te Nacht!
Schlaf, sei g'sund und werd recht Ku - gel - rund!

niet op and

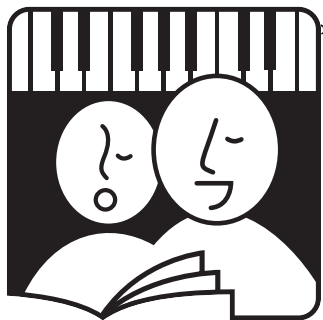
oe
o

mom mom

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!

Boem em am em iem em am om oer
 Boemm boemm boemm boemm bo

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

li la li
 sti sta sti

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.

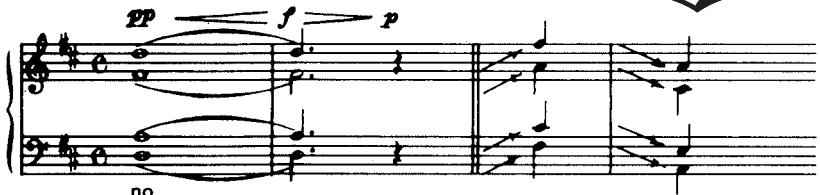
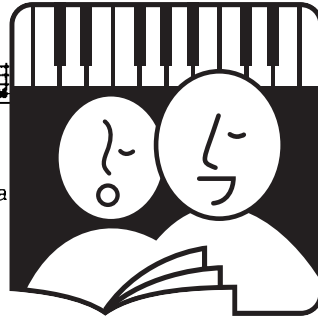


Adem elke keer vóórdat de oefening wordt begonnen UIT!

IN



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



no
na
nu
ja
jeu
joe

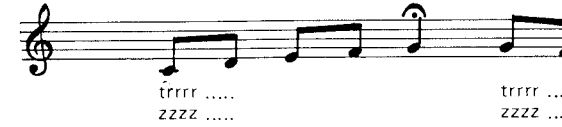
omlaag transponeren tot A
omhoog transponeren tot F

Dona nobis pacem

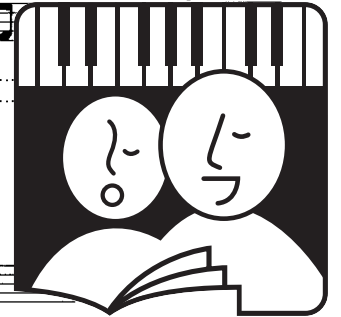
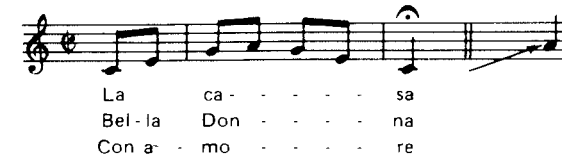


Oefening voor tongpunt „R“: kedentenbedood

oefen met: tedie teda tedeo tedeu teduu teduu tedeu tedeo teda tedie.



stemhebbende „z“



Joh. Brahms

