



AANDACHTSPUNTEN BIJ HET INSTUDEREN

- Het belangrijkste doel van notenstudie is **spiergeheugen** ontwikkelen: zing daarom ook bij notenstudie al actief en met toepassing van alle stemtechnieken;
- **BEGIN OP TIJD:** Het kweken van spiergeheugen heeft tijd nodig, verdeel daarom je tijd goed! In de laatste 5 dagen 2 uur studeren is niet hetzelfde als 4 weken een kwartiertje per dag!!! Sterker nog: het kost je meer tijd, maar is minder effectief!
- Studeer bij moeilijke passages kleine delen (bijvoorbeeld een lastige maat) eerst apart in en pas daarna in de volledige frase;
 - start met instuderen eerst met het (ACTIEF!) studeren van de teksten op ritme;
 - per frase staccato op ie/oe niet met ritme,
 - dan legato zonder/ met ritme
 - dan de muziek op tekst
- NB: voor lage stemmen (bas en alt) is een vocaal op -ie- handig omdat die veel boventonen heeft. Bij hoge stemmen (sopraan en tenor) is een -oe- handig voor meer ronding op de klank.

Extra tips:

- Voor hoge frases kun je het ook af en toe een oktaaf lager studeren om te voelen hoe open en ontspannen dat kan zijn. In originele ligging moet het dan hetzelfde klinken en voelen.
- Zingen is topsport, ook als je dat als amateur beoefent. Er moet namelijk een perfecte balans zijn tussen houding, adem, mondstand en energie.

Met name de energie moet (ook bij het instuderen!) zeer actief zijn. Als je het vergelijkt met lopen, dan moet je bij iedere frase een sprintje trekken. Dit kun je oefenen door tijdens een frase je knieën om en om **op heuphoogte** te laten komen per noot, of per tel. Flink doorstappen dus. Dan voel je hoeveel energie zo'n frase je kost. En het leuke is, dat als je er meer energie in stopt, je je meer energiek voelt . Ook daarna.

FOCUSPUNTEN VOOR STEMTECHNIEK

1. **De luchtstroom bij het zingen actief en recht naar voren richten**, alsof je gericht pijltjes of besjes schiet met een buis;
2. **Mond open:** daardoor opent je luchtpijp zich beter en krijg je een opener toon die veel beter kleurt;
3. **Mondstand rond (smal):** mondhoeken bij elkaar om de luchtstroom naar voren te begeleiden. Als je je mond de breed maakt, dan trekken je gezichtspieren je gehemelte naar beneden, intonatie wordt daardoor veel moeilijker en je klankkleur veel scherper;
4. **Slotmedeklinkers actief (mét enenergie!) plaatsen OP de rust**, of op de laatste achtste voor de volgende frase;
5. **Lange noten op de hoofdvocaal lengte geven**, dus de afrondende vocaal zo lang mogelijk uitstellen!

Belangrijke aanvullende aandachtsgebieden:

- Inademing op vocaal- en toonstand;
- Adem laag en ruim in, wees je daarbij bewust van de activiteit van je middenrif;
- Iedere inzet heeft hernieuwde energie nodig;
- Geef lange noten richting, en dus energie en activiteit mee;
- Verbind vocalen met elkaar, medeklinkers kort, maar duidelijk en energiek articuleren;
- Actief staan, kruin op hoogste punt, actief op je voorvoeten, dusdanig dat je zo weg zou kunnen lopen;
- Het verschil tussen hard en zacht zingen is meer en minder lucht laten ONTSNAPPEN. Dat betekent dat zacht zingen meer ademsteun vergt. Denk hierbij aan een ballon waaruit je een heel klein beetje lucht laat ontsnappen.
- Je longen doen (en kunnen) helemaal niets bij het zingen: het is je middenrif die voor de luchtstroom zorgt!