

1. Glissando over een kwint

♩ = 60

ng - - ng - - ng - - ng - - ng - - ng - - ng - - ng - - ng - - ng - -

ng - - ng - - ng - - ng - - ng - - ng - - ng - - ng - - ng - - ng - -

Laat tijdens deze oefening steeds de kaak ontspannen hangen en de mond losjes open. Het is belangrijk in de rusten de buikspieren telkens los te laten. Ga in het begin niet tot de hoogste of laagste tonen maar blijf in het middenregister. Let er op dat iedere nieuwe inzet op ng schoon klinkt en niet met een kraakje of plof. Denk aan blazen door de neus.

2. Glissando op vocalen na een m

♩ = 50

1. mmmoo - i mmmoe - i mmmee - i mmmie - i mmmaa - i mmmuuu - i

2. mmmoo - r mmmoe - r mmmee - r mmmie - r mmmaa - r mmmuu - r

Leg geen druk op de mmm. Houd de kaak en lippen los en beweeg alleen de tong op de i en de r. Blijf de vocaal na de m actief zeggen totdat de i of de r komt.

3. Zachte steminzet

♩ = 60

a - - - - -

Adem rustig in door de neus op de ng van ring, alsof je aan een bloem ruikt. Laat de kaak los hangen. Oefen ook op: e, i, o, u. Sluit deze sessie af met een legato-oefening op alle vocalen. Vermijd harde glotisslagen. Laat als dat aanvankelijk niet lukt de ng maar even meeklinken bij de inzet.

4. Legato op a-e-i-o-u-a

♩ = 120

a - e - i - o - u - a - - a - e - i - o - u - a - a - a - a - a - a - a - a - a - a - a - a - a - a

Veel van deze oefeningen staan in C. Zing ze in een voor jou prettige ligging. Let op: de vocalen moeten open klinken. Zing dus de a van aapje en niet van appel, de e van zee, de i van zien, de o van oor, de u van zoen.

5. Legato op een gebroken drieklank

Roe - - - - - pen

Begin op c en ga steeds een halve toon hoger. Forceer niet. Doe deze oefening ook op: roken, ruiken, repen, rapen, rieken en rijken. Laat de laatste lettergreep van het woord met een ontspannen uh klinken, dezelfde uh wanneer je even niets weet te zeggen. Laat hem dus wel zingen en slik hem niet in. Zing geen h'tjes bij de drieklank maar blijf de vocaal herhalen. Kijk ook of de r wel mooi kort rolt met de tongpunt. Geef geen accent op de hoogste noot.

6. Molto legato

♩ = 90

A - - - - -

Ook hier geldt: eerst rustig inademen door de neus en de zachte steminzet proberen. Adem ook eens in door de mond met de mondstand van de vocaal die komen gaat.

10. Triolen tot de kwint

ni - - - - - ni - - - - - ni - - - - -

ni - - - - - ni - - - - - ni - - - - -

ni - - - - - ni - - - - -

Bij deze oefening is het belangrijk dat je heel langzaam inademt alsof je de lucht tussen de tanden naar binnen slurpt. Je mag helemaal geen accenten geven. Zing de triolen zo gelijkmatig mogelijk.

11. Economische ademhalingsoefening

een twee drie vier vijf zes ze - ven acht ne - gen tien

Eindig deze sessie met een ademhalingsoefening op tekst. Adem heel langzaam in, slurpend tussen de tanden door en vul de longen helemaal, (ook onder de oksels, maar niet onder de schouders). Tel in je moedertaal tot tien, op één noot en op één adem. Zing zo snel en zo legato mogelijk en tel de herhalingen op je vingers. Ideaal is tienmaal.

12. Oefeningen voor de tong met een losse kaak

♩ = 90

Na na na na na na na na na

Het spreekt vanzelf dat deze oefening steeds een halve toon hoger gezongen moet worden. Oefen ook op: no, nu, noe, ni, ne en la, lo, lu, loe, li, le. Voel het verschil tussen tongpunt bij n en bij l. Laat de geringe tongdruk van de l een voorbeeld zijn bij de n.

13. Tongbeweging in de j

♩ = 90

ja ja ja ja ja ja ja ja ja ja ja ja ja ja ja ja ja ja -

Let op: de tongpunt blijft op zijn plaats, alleen het middengedeelte beweegt voor de j. De kaak mag weer niet meedoen, hij hangt ontspannen. Adem ook eens in door de mond, alsof je haast hebt of schrikt. Zorg ervoor dat de mond reeds in de a-stand staat, maar niet te ver open. Voel je flanken uitzetten bij deze snelle luchthap en probeer die flanken nu niet meteen weer naar binnen te laten bewegen, maar houd ze een beetje tegen terwijl je de ja's zingt. Doe dit ook eens op: nee nee, si si, no no, noe noe of nu nu en voel dat de tongpunt hier wel hard werkt.

14. Tong- en lippenoefening

♩ = 60

1. Neem oom en non en Mi na mee - - mee - -
2. Da me ni po tu la be da - - da - -

Bij enz. ga je door tot het octaaf. In deze oefening de woorden legato zingen als in een gregoriaans gezang. Je zingt hier duidelijk verstaanbaar op de klinkers, de m'en en n'en mogen niet te nasaal klinken. Als contrast kun je het overdreven nasaal op de medeklinkers zingen. Je krijgt zo een robotachtige klank en zo moet het dus niet! De tweede tekst is ook een fijne manier om te vocaliseren. (uit vocalises van Sieber).

15. Oefening op snelheid over een octaaf

♩ = 80



1.Do do do do do do do do do do do do do do do do
2.Mi mi mi mi mi mi mi mi mi mi mi mi mi mi mi mi
3.Fa fa fa fa fa fa fa fa fa fa fa fa fa fa fa fa
4.La la la la la la la la la la la la la la la

Deze oefening zo los zingen alsof je spreekt. Zing helder en met halve stem, zodat je niet de kans krijgt het strottenhoofd te fixeren. Bij mi wordt niet nasaal gezongen. Laat de bovenlip maar eens hard werken. Let erop dat de tong plat en ook achter ontspannen ligt, als bij drinken. De afstand tussen de tanden en de kaken blijft tijdens de loopjes onveranderd.

16. De liptriller

♩ = 60



Bwr bwr bwr bwr bwr

Doe het geluid na van een speelgoedauto of een briesend paard. Of zeg: 'Bwrr, wat koud'. Maar alleen met de lippen, geen huig-r.

17. Staccato's en legato's

♩ = 60



mom mam mom mam mo - m ma - m mo - m ma - m mom

Laat de o's en a's bij de staccato's kort ontsnappen. Knijp de lippen nooit stijf op elkaar.

22. Nog enkele stemhebbende medeklinkers

♩ = 60

1.	Zo	zag	zij	de	zee	z	-	-	-	-	-	-	zee
2.	Zo	ziet	zij	de	zon	z	-	-	-	-	-	-	zon
3.	Zo	zag	zij	haar	ziel	z	-	-	-	-	-	-	ziel

Oefen ook op: veer, vies, vaas, vuur, voor, voer. Laat de z en de v lekker zoemen en heb geen haast. Neem in de tweede maat de volle derde en vierde tel om je lichaam te ontspannen, zodat er weer lucht in stroomt.

23. De Franse stemhebbende j

♩ = 70
molto legato op één adem

27. Snelle loopjes

a - - - - - e - - - - - i - - - - - o - - - - - u - - - - - a

a - - - - - e - - - - - i - - - - - o - - - - - u - - - - - a

a - - - - - e - - - - - i - - - - - o - - - - - u - - - - - a

Tot As:

a - - - - - e - - - - - i - - - - - o - - - - - u - - - - - a

en terug:

a - - - - - e - - - - - i - - - - - o - - - - - u - - - - - a

tot C:

a - - - - - e - - - - - i - - - - - o - - - - - u - - - - - a

Voel goed wat de tong doet; van een platte ligging bij de a naar een lichte welving bij de e en een hogere bolling bij de i enz. Laat deze 'golfbeweging' zo soepel mogelijk verlopen terwijl de tongpunt voor aan de tanden van de onderkaak blijft.

28. Intervaloefening

$\text{♩} = 60$

A-i - a-i - a a - i - a - i - a a - i - a - i - a a - i - a - i - a a - i -

a - i - a a - i - a - i - a - i - a - i - a a - e - a - e - a a - e - a - e - a a - e -

a - e - a a - e - a - e - a a - e - a - e - a a - e - a - e - a.

De bedoeling van deze oefening: zo legato mogelijk zingen. Zing de basis C niet te zwaar en laat je strottenhoofd bij de grotere intervallen niet met een plof vallen. Voel hoe de tong zijn werk doet bij de i en let erop dat hij bij de a weer ontspannen ligt. Hierna is het fijn om een ng-oefening te doen.

29. Dalende reeksen op ng

$\text{♩} = 60$

Ng - - - - - ng - - - - - ng - - - - - etc.

Let op: ontspan je na ieder loopje, maar blijf wel rechtop staan op twee voeten.

30. Oefening voor een ontspannen strottenhoofd

♩ = 60

A oe o - a oe o - a a oe o - a oe o - a a oe o - a oe o - a

a oe o - a oe o - a a oe o - a oe o - a a oe o - a oe o - a

Zing deze drieklanken ook op: a-e, a-i en a-o. Zing in een vlot tempo en voer het tempo op. Laat alle vocalen uitgaan van de basisklank a. Je moet niet te veel willen uitspreken maar meer aanspreken. Let op de zachte stemminzet. De mond maar een beetje openen in de o-stand.

31. Oefening op ja en nee

♩ = 100

Ja - - - nee - - - ja - - - nee - - ja - - - nee - - - ja - - - nee - - -

Let op: spreek de tekst goed uit alsof je echt iemand antwoordt. Houd je hoofd stil. Knik geen ja of nee. Luister goed naar jezelf. Bij dalende loopjes willen de stappen weleens te groot uitvallen, waardoor je te laag uitkomt.

32. Staccato's

♩ = 90

Ra - - - ken ra - - - - - ken ra - - - - - - - ken ra - - - - - - - - - ken.
 Ro - - - ken ro - - - - - ken ro - - - - - - - ken ro - - - - - - - - - ken.
 Rie - - - ken rie - - - - - ken rie - - - - - - - ken rie - - - - - - - - - ken.

Zing de staccati niet te kort. Iedere tweede lettergreep moet ontspannen klinken en geen accent krijgen.

33. De dubbelslag (stijgend)

♩ = 90

E - - - - - a e - - - - - a e - - - - - a e - - - - - a

e - - - - - a e - - - - - a e - - - - - a.

Ook hier geldt: neem een voor jou prettige ligging. Controleer of je mooi in balans staat. Adem door de neus in met een ontspannen kaak. Controleer voor de eerste inzet even waar je tongpunt is. Geef een heel klein beetje druk met de tongpunt tegen de tandwortels van de onderkaak terwijl je e zingt. Maak geen grote j-klank als je van de e naar de a gaat, maar een natuurlijke beweging. De kaak beweegt niet en de mond is losjes open. Zing deze dubbelslag legato. Voer het tempo pas op als hij goed gaat. Verzin hier ook eigen woorden bij. Onstpan je op de rusten, bij een hoger tempo om de twee maten.

34. De dubbelslag (dalend)

♩ = 90

E - - - - - a e - - - - - a e - - - - - a e - - - - - a

e - - - - - a e - - - - - a e - - - - - a.

35. Lippengymnastiek

♩ = 100

a - o - a - o - a - o - a - o - a - o - a - o - a - o -

o - a - o - a - o - a - o - a - o - a - o - a - o -

Luister goed of je zuiver zingt. Dit is ook een heel goede oefening om de intervallen juist te treffen en ze te herkennen. Laat de lippen de o'tjes mooi vormen, maar ga ook terug naar de ontspanning van de a. Vermijd bij de dalende oefening een w tussen de o en de a. Luister ook goed of de terugkerende c steeds dezelfde is.

36. Een variatie op o en a

♩ = 120

a - o - a

a - o - a

o - a - o

Transponeer zonodig.

39. Articulatie-oefening

♩ = 100

Blaf-fen en bla-zen en blaf-fen en bla-zen en blaf-fen en bla-zen en blaf-fen en bla-zen

blaf-fen en bla-zen en blaf-fen en bla-zen en blaf-fen en bla-zen en blaf-fen en bla-zen.

Laat de lippen ontspannen werken. Probeer ook de volgende woorden: Blikken of blozen, blèrende baby, bloeiende bloemen, blijere blikken, blotere billen.

40. Portare la voce

♩ = 130

a - i a - i a - i a - i a - i a - i a - i a - i a - i a - i a - i

a - i a - i a - i a - i a - i a - i ai

Zing ook op boy en foei. Geef een klein accent op iedere eerste achtste van de tel en laat het tweede deel van de tel wegveren.

41. Oefening voor coloraturen

♩ = 80

Li - ngi - - - - - lee - ngee - - - - - laa - ngaa - - - - -

Voel hoe de tongrug (bij de ng) de tongpunt (bij de L)afwisselt en laat bij de vocalen de tong ontspannen liggen

42. Oefening met beenbeweging

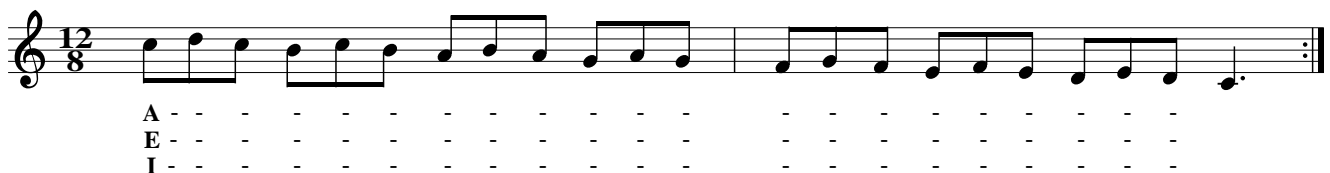
♩. = 100



Adem in ("slurpend" tussen de tanden) met een ontspannen kaak, sta op je op je linkerbeen en slinger het rechterbeen van voor naar achter vier keer heen en weer. Licht dan de knie op, zodat het bovenbeen horizontaal komt. Draai met het ontspannen verticale onderbeen cirkels in de lucht terwijl je de triolen op a zingt. Adem de restlucht uit. Begin opnieuw te slurpen nadat je van been gewisseld hebt en herhaal alles met het andere been, nu op i of o. Bedenk van tevoren op welk been je staat en wat het andere been moet doen. Zo zul je je evenwicht niet verliezen. Zoek in het begin een steuntje.

43. Oefening met schouderbeweging

♩. = 100



Blijf op je voorvoeten staan. Adem in door je neus. Laat je kaak loshangen en houd je mond een beetje open in de a-stand. Draai je rechterschouder zeer langzaam geconcentreerd in een flinke cirkel van voor naar achter. Eén keer per octaaf! Wissel van schouder en van vocaal en zing op dezelfde adem het tweede loopje. Bij het derde loopje draai je beide schouders naar achter. Rek de schouder echt uit naar alle kanten, maar draai maar één keer per oefening. Als het je lukt de derde keer ook op dezelfde adem te zingen heb je economisch gewerkt. Het mag echter geen doel zijn waarbij je half stikt.

48. Chromatiek

♩ = 60

M - - - - -
Ng - - - - -

Neem weinig lucht. Adem liever eerst uit. Zing zonder enige druk op de m. Controleer tussendoor of je nog op toon bent. Speel niet alles voor, maar train je gehoor.

49. Uitademing op Hi!

Hi - Hi - Hi - Hi - Hi - enz.

Hap snel wat lucht. Voel hoe je flanken uitzetten. Speel dat je iemand begroet: Hi John! Hi Bill! Laat de h echt klinken.

Bij de volgende gregoriaanse alleluia's ligt de toonhoogte niet vast. Zing de alleluia's in jouw hoge middenregister. Zing de dubbele medeklinker (ll) lang als in het italiaans. Herhaalde noten (repercussienoten) moeten verbonden blijven. Zet de nieuwe toon niet aan, maar zing hem als een buikje in een aangehouden toon. Let op! Het gregoriaans kent geen maatsoorten, maar het computerprogramma eist ze.


50. Gregoriaanse alleluia's uit de paastijd

I. Dorisch



Al - le - - - - - lu - - - - - ia -

II. Hypodorisch



Al - le - - - - - lu - - - - - ia -

III. Frygisch



Al - le - - - - - lu - - - - - ia -

IV. Hypofrygisch



Al - le - - - - - lu - - - - - ia -

V. Lydisch



Al - le - - - - - lu - - - - - ia -

VI. Hypolydisch




Al - le - - - - - lu - - - - - ia -

VII. Mixolydisch



Al - - - le - - - - - lu - - - ia

VIII. Hypomixolydisch



Al - le - - - - - lu - - - - - ia -