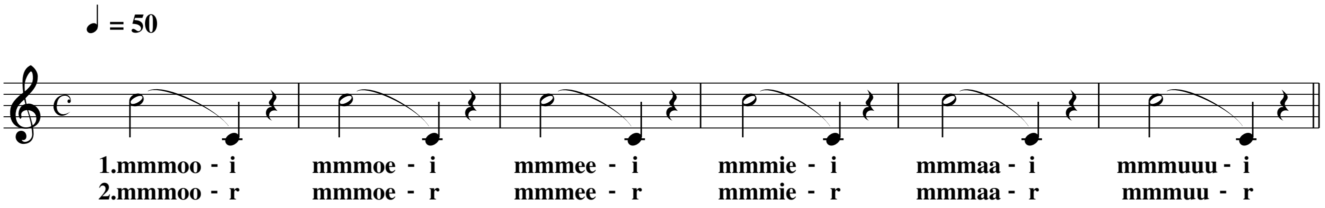
1. Glissando over een kwint

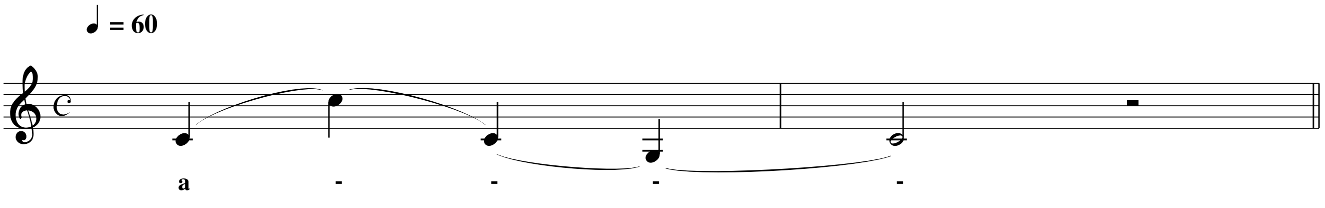
Laat tijdens deze oefening steeds de kaak ontspannen hangen en de mond losjes open. Het is belangrijk in de rusten de buikspieren telkens los te laten. Ga in het begin niet tot de hoogste of laagste tonen maar blijf in het middenregister. Let er op dat iedere nieuwe inzet op ng schoon klinkt en niet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

2. Glissando op vocalen na een m



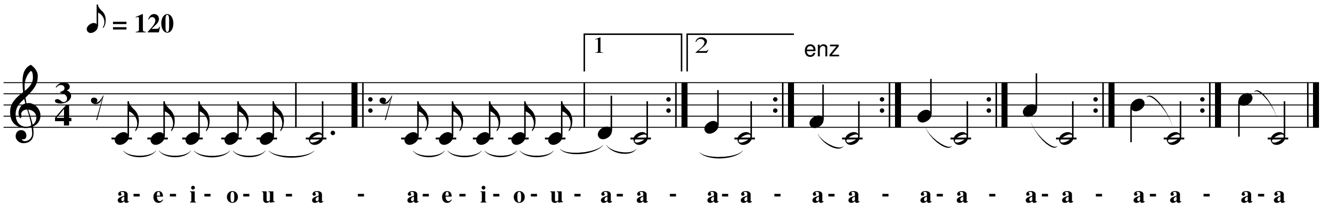
Leg geen druk op de mmm. Houd de kaak en lippen los en beweeg alleen de tong op de i en de r. Blijf de vocaal na de m actief zeggen totdat de i of de r komt.

3. Zachte steminzet



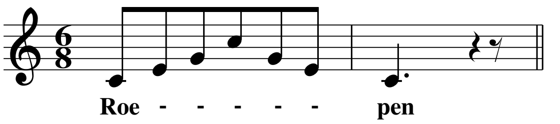
Adem rustig in door de neus op de ng van ring, alsof je aan een bloem ruikt. Laat de kaak los hangen. Oefen ook op: e, i, o, u. Sluit deze sessie af met een legato–oefening op alle vocalen. Vermijd harde glotisslagen. Laat als dat aanvankelijk niet lukt de ng maar even meeklinken bij de inzet.

4. Legato op a–e–i–o–u–a



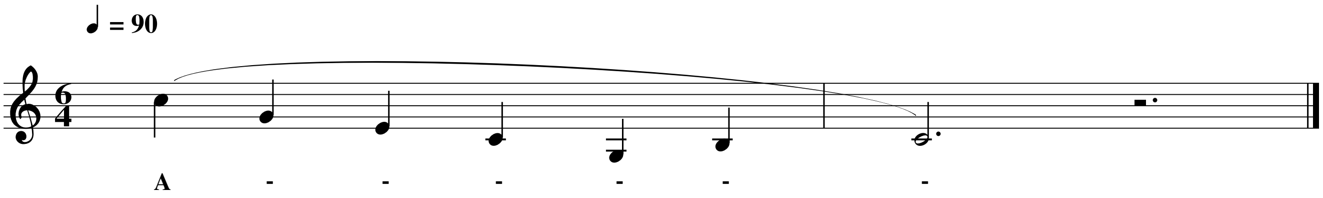
Veel van deze oefeningen staan in C. Zing ze in een voor jou prettige ligging. Let op: de vocalen moeten open klinken. Zing dus de a van aapje en niet van appel, de e van zee, de i van zien, de o van oor, de u van zoen.

5. Legato op een gebroken drieklank



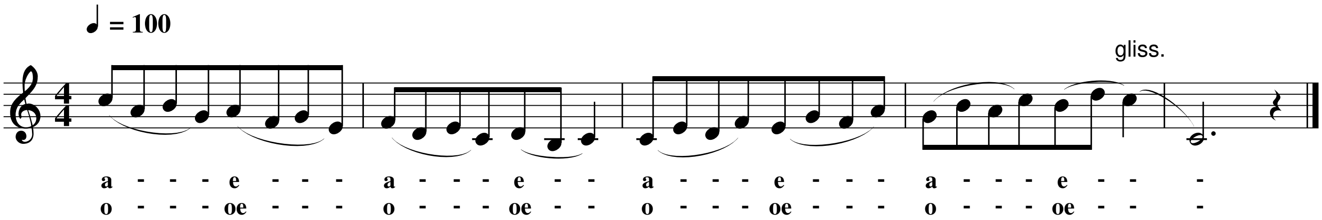
Begin op c en ga steeds een halve toon hoger. Forceer niet. Doe deze oefening ook op: roken, ruiken, repen, rapen, rieken en rijken. Laat de laatste lettergreep van het woord met een ontspannen uh klinken, dezelfde uh wanneer je even niets weet te zeggen. Laat hem dus wel zingen en slik hem niet in. 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



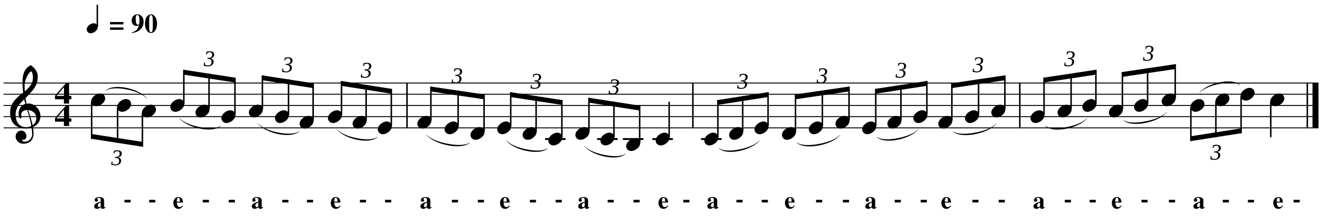
Ook hier geldt: eerst rustig inademen door de neus en de zachte steminzet proberen. Adem ook eens in door de mond met de mondstand van de vocaal die komen gaat.

7. Legato tertsengang



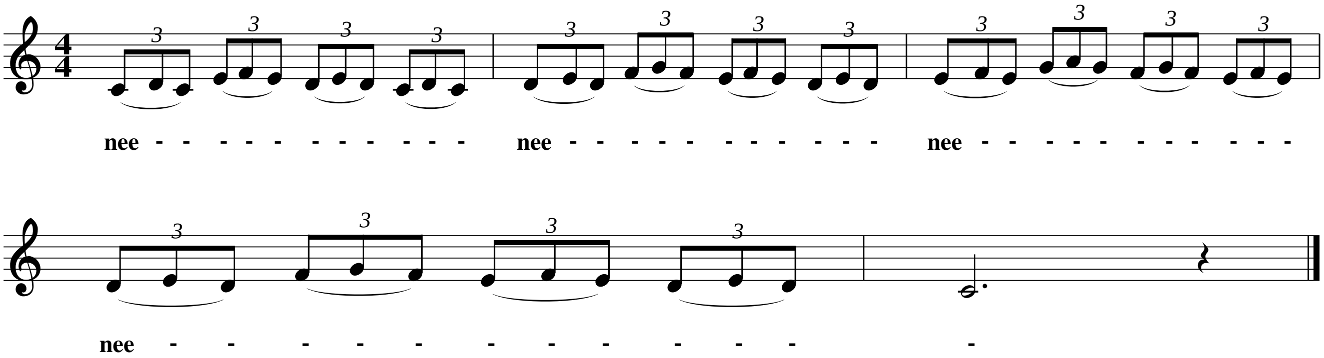
De kaak is ontspannen, de tong rustig in de a (aapje) en een beetje gewelfd bij de e. De tongpunt blijft voor aan de ondertanden. Voel bij de e de welving van de tong tegen de kiezen van de bovenkaak. Voel ook dat na de e de tong vanzelf weer plat wordt voor de a. Houd de lippen een beetje pruilend alsof je op een brilleglas ademt.

8. Tertsengang in triolen



Voel het verschil in ademsteun tussen de dalende triolen en de stijgende.

9. Triolen tot de terts, sempre legato

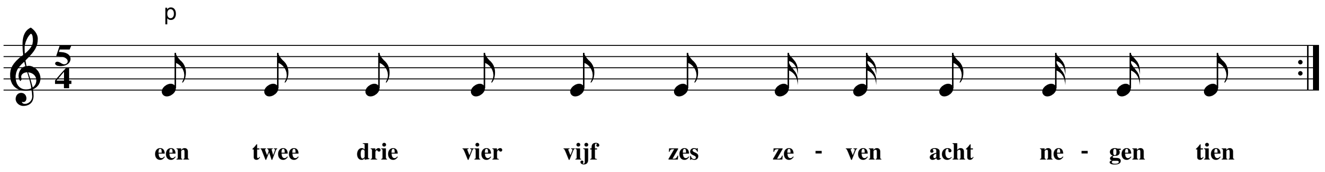


Langzaam beginnen en wanneer nodig tijd nemen voor een adem. Als de triolen mooi legato klinken het tempo verder opvoeren. Deze oefening is uitstekend voor de voorbereidendejaars. De triolen hieronder zijn beter voor hogerejaars. Ook voor hen geldt: eerst langzaam, dan sneller om uiteindelijk de hele oefening in één adem te zingen. Je oefent zodoende triolen, legato, economisch ademen en het ontspannen van de onderkaak. Let op: alleen de tongpunt beweegt voor de n (van ne en ni), de kaak dus niet.

10. Triolen tot de kwint

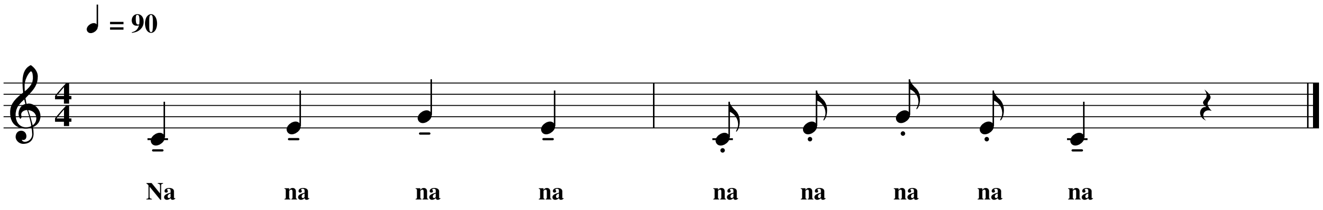
Bij deze oefening is het belangrijk dat je heel langzaam inademt alsof je de lucht tussen de tanden naar binnen slurpt. Je mag helemaal geen accenten geven. Zing de triolen zo gelijkmatig mogelijk.

11. Economische ademhalingsoefening



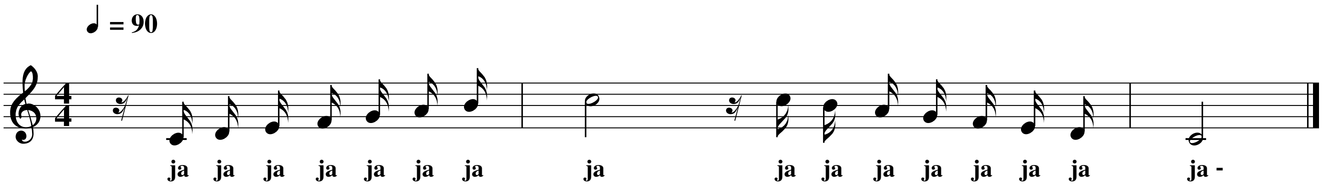
Eindig deze sessie met een ademhalingsoefening op tekst. Adem heel langzaam in, slurpend tussen de tanden door en vul de longen helemaal, (ook onder de oksels, maar niet onder de schouders). Tel in je moedertaal tot tien, op één noot en op één adem. Zing zo snel en zo legato mogelijk en tel de herhalingen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

12. Oefeningen voor de tong met een losse kaak



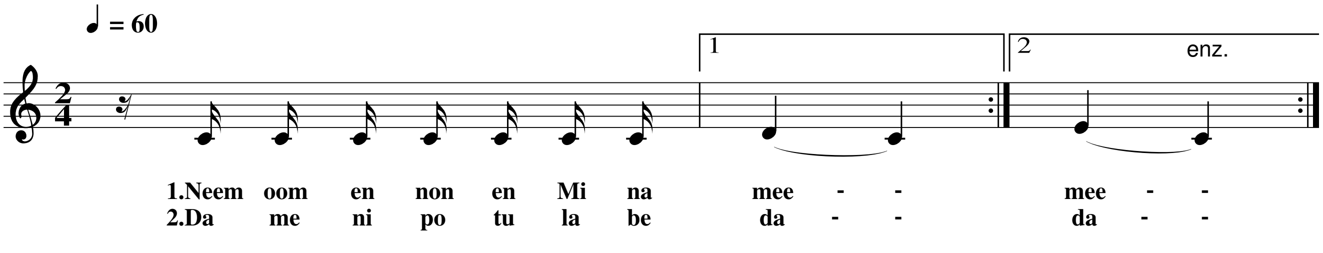
Het spreekt vanzelf dat deze oefening steeds een halve toon hoger gezongen moet worden. Oefen ook op: no, nu, noe, ni, ne en la, lo, lu, loe, li, le. Voel het verschil tussen tongpunt bij n en bij l. Laat de geringe tongdruk van de l een voorbeeld zijn bij de n.

13. Tongbeweging in de j



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

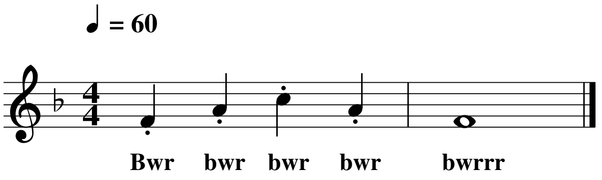


Bij enz. ga je door tot het octaaf. In deze oefening de woorden legato zingen als in een gregoriaans gezang. Je zingt hier duidelijk verstaanbaar op de klinkers, de m'en en n'en mogen niet te nasaal klinken. Als contrast kun je het overdreven nasaal op de medeklinkers zingen. Je krijgt zo een robotachtige 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

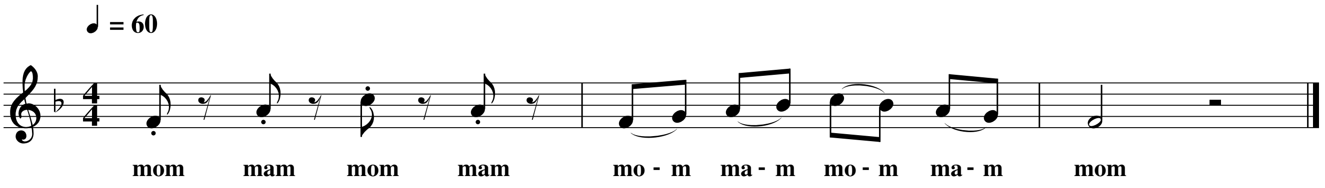
Deze oefening zo los zingen alsof je spreekt. Zing helder en met halve stem, zodat je niet de kans krijgt het strottenhoofd te fixeren. Bij mi wordt niet nasaal gezongen. Laat de bovenlip maar eens hard werken. Let erop dat de tong plat en ook achter ontspannen ligt, als bij drinken. De afstand tussen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

16. De liptriller



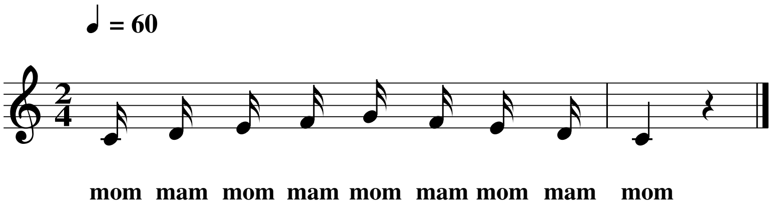
Doe het geluid na van een speelgoedauto of een briesend paard. Of zeg: ’Bwrr, wat koud’. Maar alleen met de lippen, geen huig–r.

17. Staccato’s en legato’s



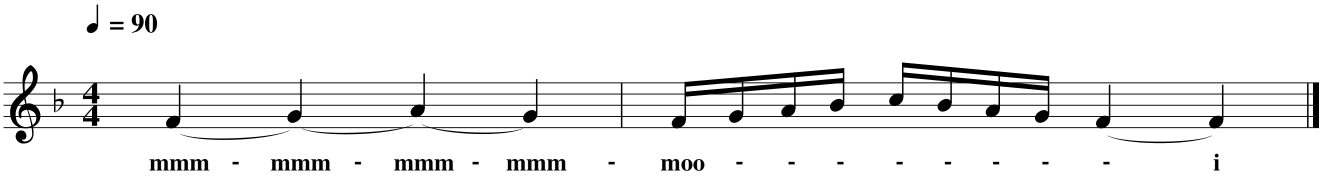
Laat de o’s en a’s bij de staccato’s kort ontsnappen. Knijp de lippen nooit stijf op elkaar.

18. Snelle moms



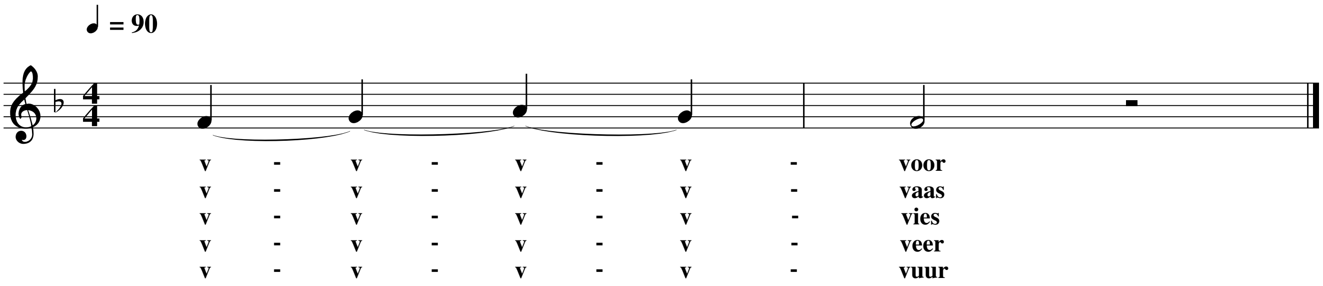
Je zult merken dat snelle teksten na dit soort oefeningen veel gemakkelijker komen, doordat je beter opgewarmd bent.

19. Stemhebbende medeklinkers



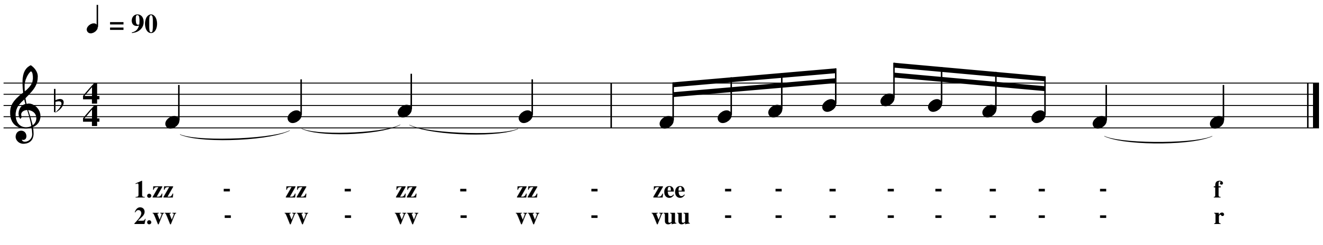
Adem in door de neus en vorm de o achter de lippen, alsof je gaapt met gesloten mond. Duw niet op de m met de adem; hij moet aangenaam zoemen. Zing geen h’tjes tijdens de loopjes op o. Verzin zelf ook woorden als: maai, meeuw, moer, muur. Anticipeer ook hier op de vocaal, dus vorm al een u achter de lippen bij muur. Doe deze oefening ook op ng in plaats van m en laat daarbij de mond losjes open hangen.

20. Een eenvoudige v−oefening

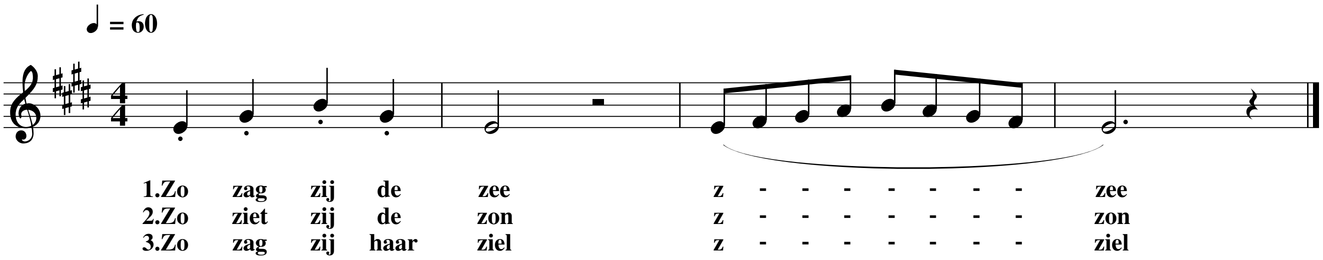


Laat de v’s mooi doorklinken. De boventanden blijven op de onderlip, maar zonder al te veel druk.

21. Een variatie op z en v

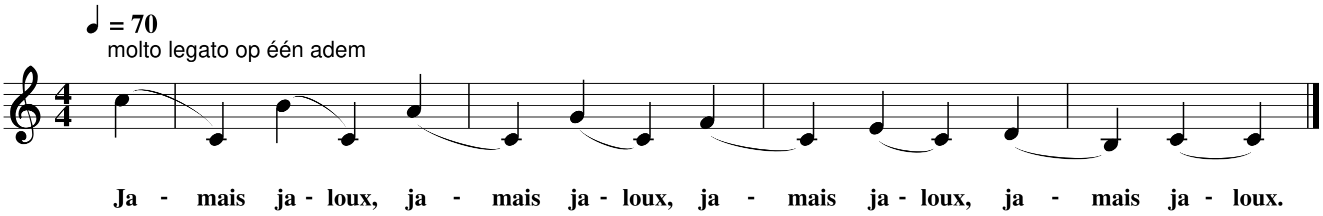


22. Nog enkele stemhebbende medeklinkers



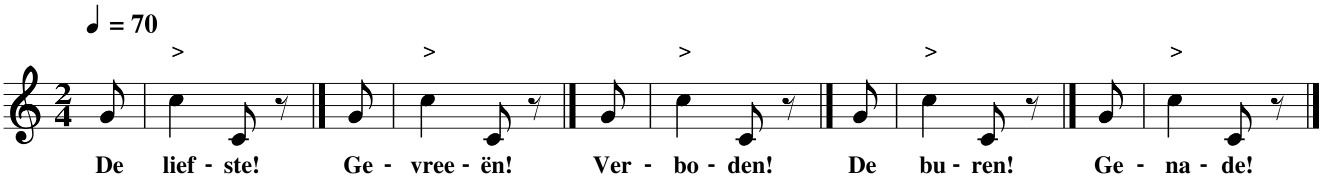
Oefen ook op: veer, vies, vaas, vuur, voor, voer. Laat de z en de v lekker zoemen en heb geen haast. Neem in de tweede maat de volle derde en vierde tel om je lichaam te ontspannen, zodat er weer lucht in stroomt.

23. De Franse stemhebbende j



Neem de klinker van de eerste lettergreep mee naar de c. Zing ook op: Jésus Judas (Zjudá), Jolies Jumelles (= leuke tweelingzusjes), Gibier, gigot (= wildbraad, lamsbout) Gilet, jupon, Gentille Jeanette, Journal Génois (= Genovees) en Java, Japon. Zoek enkele voorbeelden in de franse zangliteratuur.

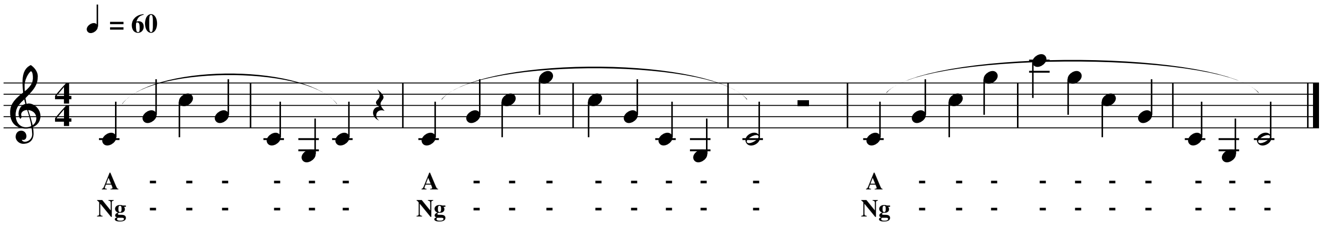
24. Een explosieve oefening



Blaas uit! Wacht tot je lucht nodig hebt, hap snel een beetje lucht en roep/zing de woorden. Bij elke achtste rust ontspannen voor de volgende hap. Zing ook op: de vader! de moeder! de mieren! de mode! Let op de 'e' van 'de' en die van de tweede lettergreep van het woord moeten ontspannen klinken, als de uh... bij een spreekbeurt.

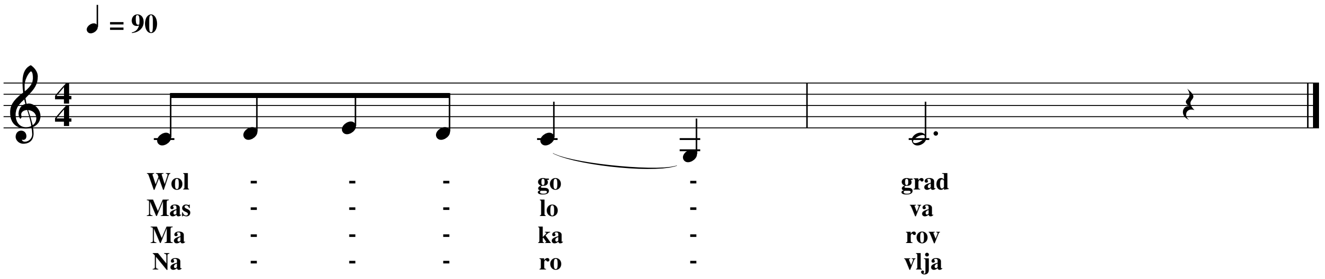
25. Sirene–oefening

Eén glissando



Adem rustig in door de neus. Zing ook op e, i, o, oe en u.

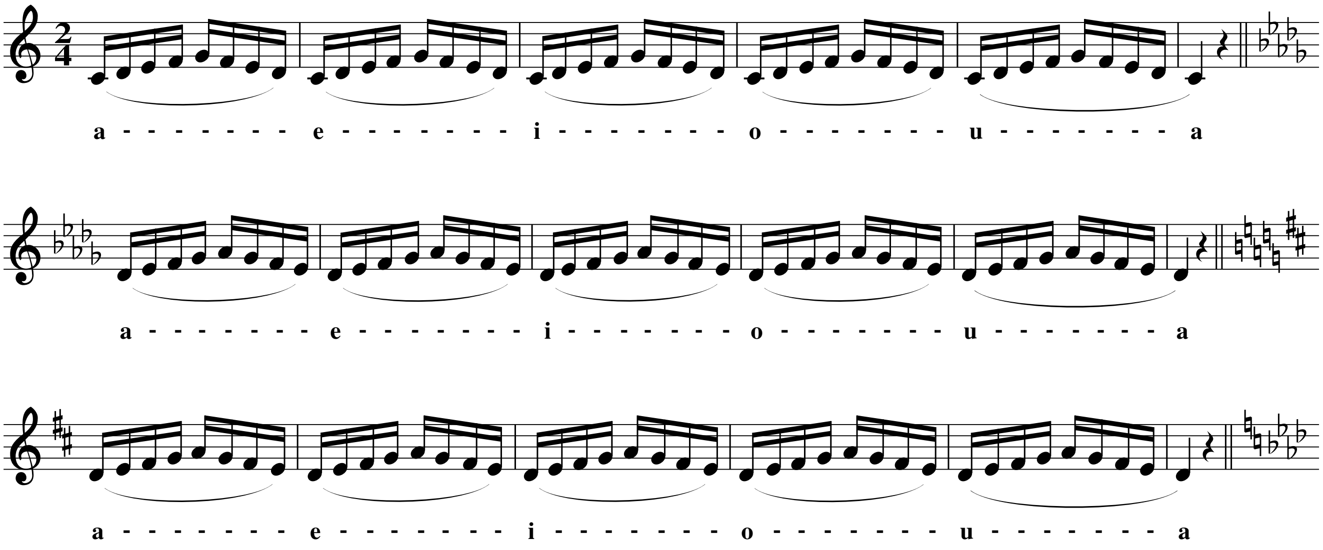
26. Russisch!



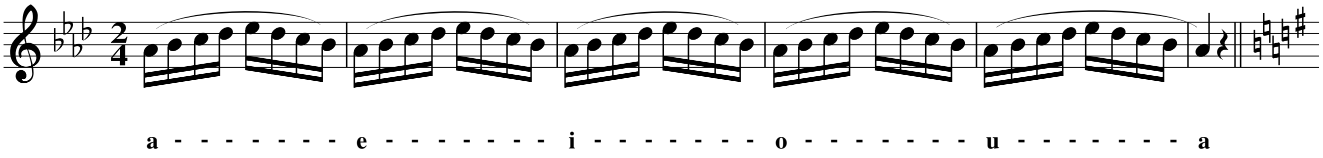
Spreek de l in Maslova dik uit als in lol. Spreek de slotletters d en v uit als t en f. Zing de laagste toon niet te zwaar, maar glijd ernaartoe. Luister ook eens naar cd’s met Russische liederen van bijvoorbeeld Moesorgski, Prokofjev, Slonimski en Tsjaikovski.

TIP. Een gouden regel tijdens het studeren: als je hoog hebt gezongen, stop dan niet, maar zoek met bovenstaande oefening rustig naar je laagste noten. Misschien moet je wat hoger beginnen. Wees geduldig; als de laagste noten niet willen aanspreken op tekst, zing ze dan op ng of ja.

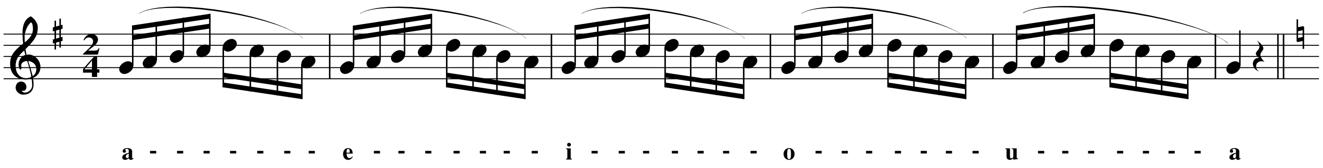
27. Snelle loopjes



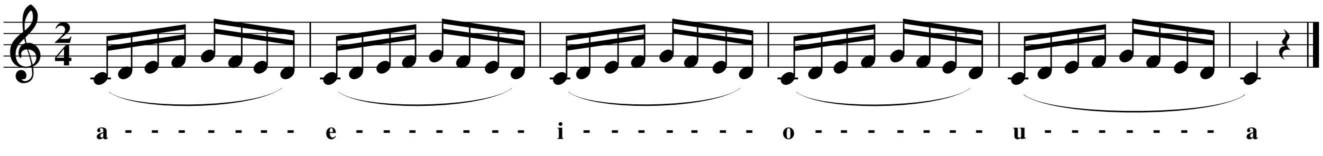
Tot As:



en terug:

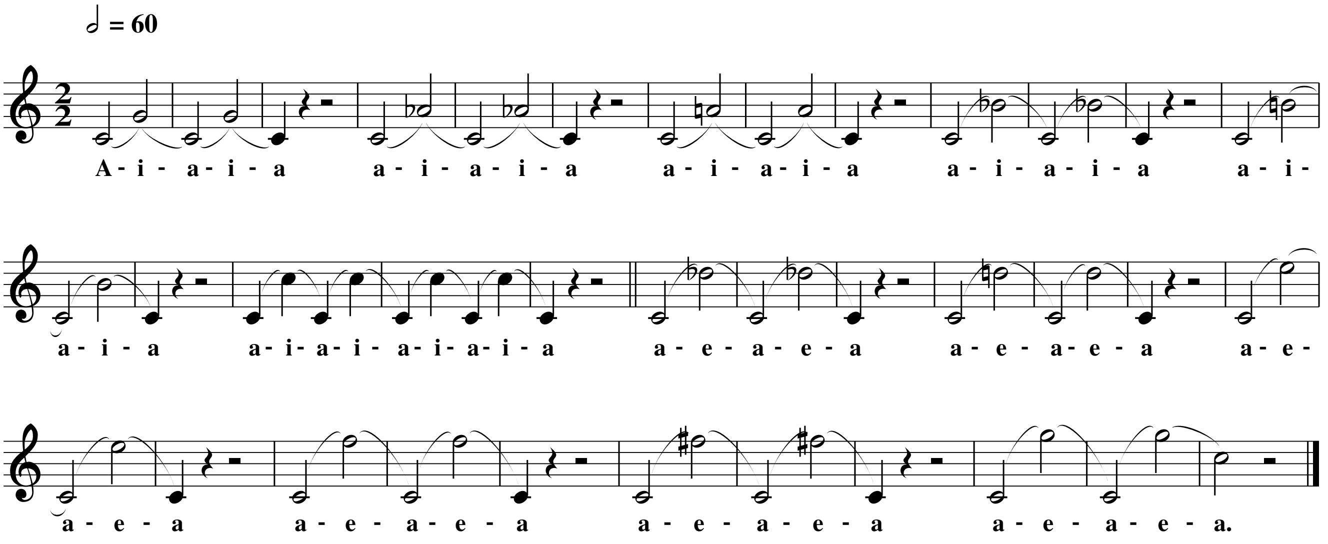


tot C:



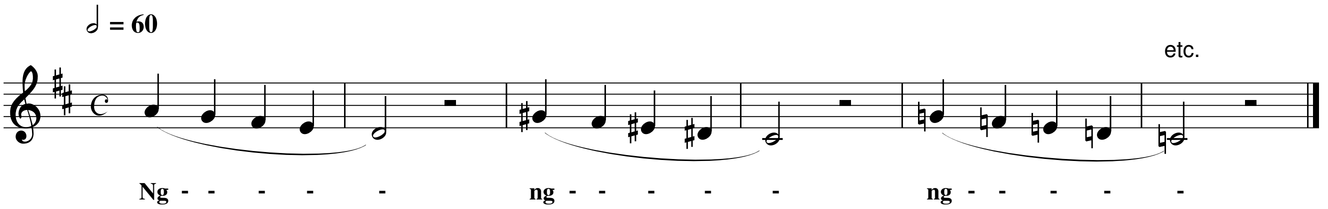
Voel goed wat de tong doet; van een platte ligging bij de a naar een lichte welving bij de e en een hogere bolling bij de i enz. Laat deze ’golfbeweging’ zo soepel mogelijk verlopen terwijl de tongpunt voor aan de tanden van de onderkaak blijft.

28. Intervaloefening



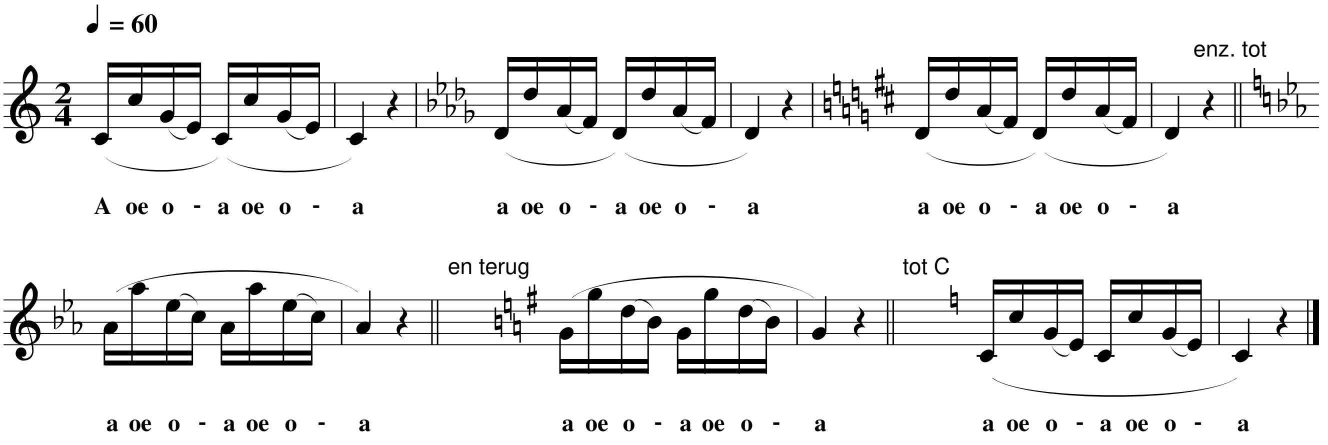
De bedoeling van deze oefening: zo legato mogelijk zingen. Zing de basis C niet te zwaar en laat je strottenhoofd bij de grotere intervallen niet met een plof vallen. Voel hoe de tong zijn werk doet bij de i en let erop dat hij bij de a weer ontspannen ligt. Hierna is het fijn om een ng–oefening te doen.

29. Dalende reeksen op ng



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

30. Oefening voor een ontspannen strottenhoofd

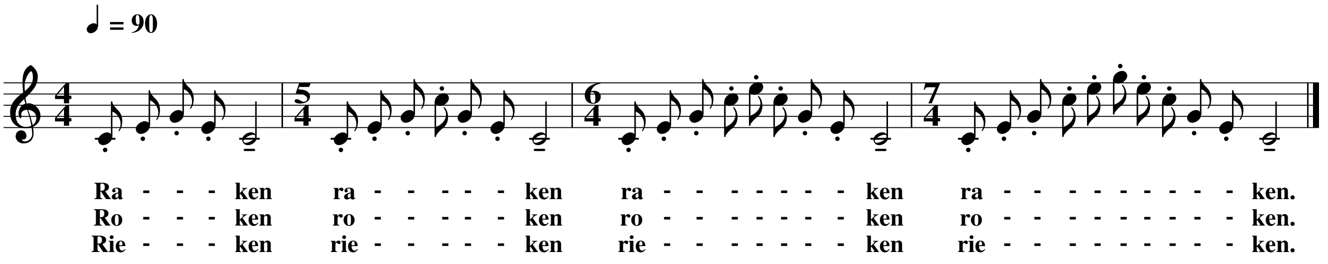


Zing deze drieklanken ook op: a–e, a–i en a–o. Zing in een vlot tempo en voer het tempo op. Laat alle vocalen uitgaan van de basisklank a. Je moet niet te veel willen uitspreken maar meer aanspreken. Let op de zachte steminzet. De mond maar een beetje openen in de o–stand.

31. Oefening op ja en nee

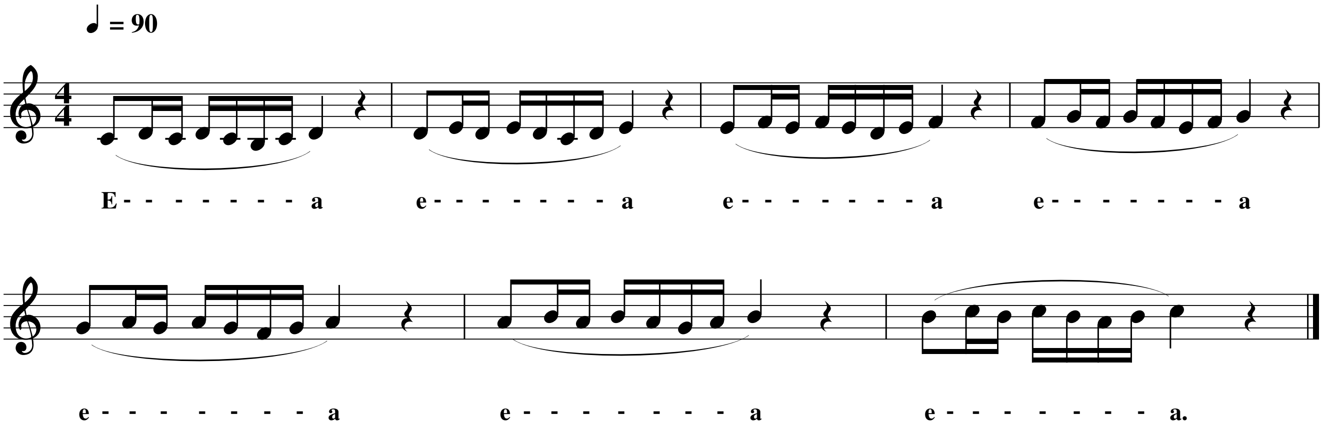
Let op: spreek de tekst goed uit alsof je echt iemand antwoordt. Houd je hoofd stil. Knik geen ja of nee. Luister goed naar jezelf. Bij dalende loopjes willen de stappen weleens te groot uitvallen, waardoor je te laag uitkomt.

32. Staccato’s



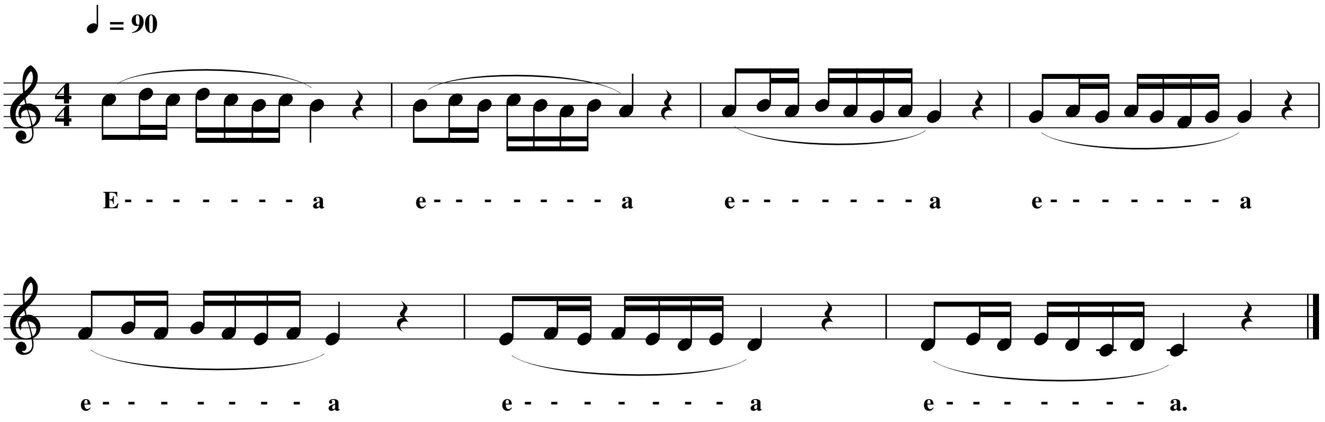
Zing de staccati niet te kort. Iedere tweede lettergreep moet ontspannen klinken en geen accent krijgen.

33. De dubbelslag (stijgend)

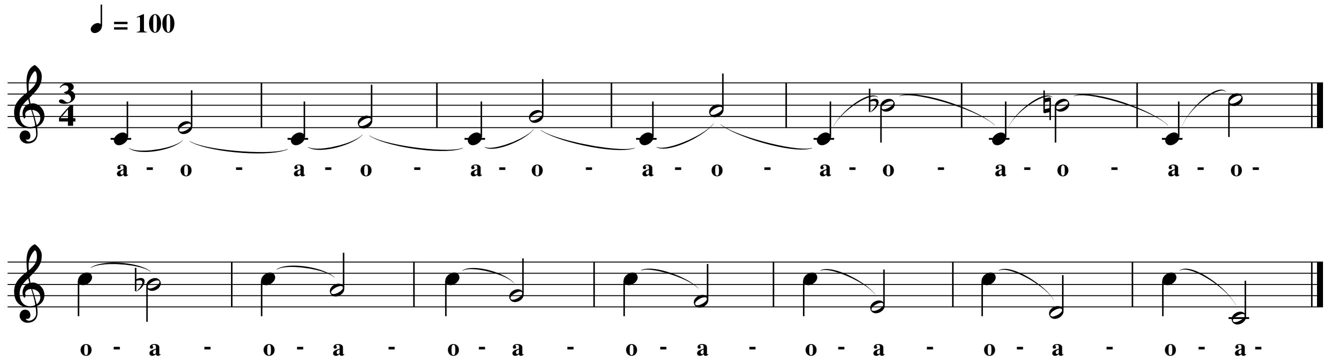


Ook hier geldt: neem een voor jou prettige ligging. Controleer of je mooi in balans staat. Adem door de neus in met een ontspannen kaak. Controleer voor de eerste inzet even waar je tongpunt is. Geef een heel klein beetje druk met de tongpunt tegen de tandwortels van de onderkaak terwijl je e zingt. 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)



35. Lippengymnastiek



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

Transponeer zonodig.

37. Ademsteun

Een oefening in tertsen

Voel je het verschil tussen de stijgende en dalende oefeningen? Stuw de adem niet op. Ondersteun bij het stijgende loopje de adem door je lichaam een beetje te strekken, alsof je over een hoge heg wilt kijken, zonder op de tenen te gaan staan. Je voelt dan spanning in de buikspieren. Ontspan die spieren onmiddellijk in de tweede maat bij de inademing voor het dalende loopje. Nog een belangrijke regel: adem eerst restlucht uit voordat je gaat inademen!

38. Messa di voce

Het beheersen van crescendo en decrescendo