

BESCHRIJVING OEFENINGEN ONLINE ZANGLESSEN VOCALSHOP

Ademhalingsoefening en aanzet

- 1). Zorg dat je een goede houding hebt. Rechtop staan, benen heup-breed. Je schouders en borstgebied laag houden als je inademt. Adem in je buik, zijflanken en onderrug. Je mag ook in je borstgebied ademen, je ribben zetten dan uit in de breedte: "Strepless Bra".

Hier volgt de oefening, de zangeres geeft alles aan:

4 korte snikjes (short sips) in en 4 korte sjjj sjjj uit (7x).

Langzame inademing (smooth in) van 4 tellen in, uit op
JJJJ VVVV ZZZZ (2x).

8 tellen inademen (lage langzame inademing) verdeel de ruimte in buik, flanken, onderrug en SB dan 8 korte snikken in en 8 tellen uit op ssjj (2x)

8 tellen inademen en 8 keer uit op JJJJ VVVV ZZZZ

16 korte snikjes in (4 maten achtste noten) inademen, 16 snikjes uit. Verdeel de lucht goed over je lichaam. Schouders en borstgebied blijven laag!

8 tellen langzaam inademen: laat je armen omhoog gaan bij inademing;
8 tellen uitademen armen weer omlaag bij uitademing. Ontspan nog even na de oefening. Alle energie die nog vast zit los laten.

- 2). Ademhalingsoefening

"Catch Breath"

Korte inademing , sshhh uitademing 3x
Korte inademing , mm / mm - ie / mm - aa klank
Korte inademing , sshh uitademing 3x
Korte inademing , nn /nn-ie / nn - aa klank
Korte inademing , sshh uitademing 3x
Korte inademing , ng / ng- ie /ng - aa klank

- 3). Ademsteun en verdeling.

Tellen van 1 t/m 15 in het Engels

Eerst tellen we twee keer van 1 t/m 12, de derde en de vierde keer van 1 t/m 15. De track gaat steeds langzamer. Let op goede inademing vanuit de buik en dan in borstgebied, bij de uitademing ribben breed houden en vanuit de buik- en middenrifspieren ademsteun geven.

- 4). Oefeningen Vocal Drum Grooves 1. Vocalshop **zie bijlage PDF.**

- 5). Oefeningen voor de aanzet van de onderste buikspieren (onder de navel) tevens kleine mechanisatie oefeningen, **zie bijlage PDF**

Resonantie oefeningen

- 6). Nomme nomme - namme namme - niemme niemme – noeme noemm, goed de lucht verdelen alles achter elkaar proberen te zingen. Ribben blijven breed! Voel het zoemen bij je lippen en neus.
- 7). Funky and fun Chromatic warm-up half steps: halve toonafstanden op mmm voorin laten zoemen, dan op moe klank met de laatste keren dubbel tempo (double time section). Geef goede ademsteun!!! Alles op 1 uitademing proberen. *Bij de IE klank stoppen we de track.*
- 8). Mmm 54321. Hear it sing it, pag. 8/9. Met een heerlijke jazz backtrack gaan we relaxed 5 tonen naar beneden. Voel het 'hummen' bij je lippen. Met het naar beneden gaan van de toon denken we naar boven richting neus om onzuiverheid te voorkomen. We gaan na iedere oefening steeds een halve toon naar beneden. Let op je zuiverheid, ademsteun, dosering van je adem.
- 9). Mmm - ie – oe. Hear it sing, it pag. 10/11. We houden de klanken goed voorwaarts geplaatst bij de lippen en neus. We denken, projecteren naar voren. We gaan na iedere oefening steeds een halve toon naar boven. Als we in de hoogte in de problemen komen door onze keel aan te spannen, denken we naar beneden zodat de keel zich ontspant. Geef de juiste ademsteun.

Losmaken kaken

- 10). Da ba da ba da ba - doe - bie doe- bie oefening. Vocal warm ups, blz. 20, oef. 1.
- 11). Ding a dong, da die ding, Vocal warm ups blz. 27, oef. 22.
- 12). Blow 54321, blaa, blie, bloe. Vocal warm ups blz. 21, oef. 4.

Klankvorming

- 13). Mah Mee Mie Moo Moe 123454321 met ritmebox basis oefening. Voel goed waar je de klank plaatst, houd je keel goed open en je ribben breed, geef ademsteun.
- 14). De **klanken A – E – IE – O –OE**. Funky and Fun cd 1, oef. 7. Steeds een halve toon hoger, "drink the tone in", mooi verbinden, denk aan een rechte lijn, focus, houd de keel ontspannen naarmate je hoger gaat. Laat je tong mooi ontspannen liggen, punt tegen ondertanden. Voel de klanken vooral in je kopstem. Probeer je ribben uit laten staan om de klank mooi vol te maken en geef de juiste ademsteun.
- 15). Klanken plaatsing vanuit de M en de N. Funky and Fun cd 2, oef. 4. **mieh meeh maah mooh moeh** op het laatst glissando 1 – 5 hierna dezelfde reeks met N als start medeklinker. Geef bij de glissando de juiste ademsteun, houd je keel ontspannen. Let op je plaatsing.

- 16). Klank **OE**, voel de plaatsing van de klank helemaal naar voren, lippen getuit. 123454321 met ritmebox, later tweede keer snelle herhaling van de oe, dan twee keer herhalen. *GEVORDERDEN* doen de herhaling drie keer. Ademsteun beheersing!
- 17). **Maa - ee - ie - oo - oe** 123454321 achter elkaar zonder tussentijdse ademhaling blz. 38 oef. 19, met ritmebox. Stembeheersing! *GEVORDERDEN*.
- 18). **Twang oefening mieh - eh - ah**. Plaats de klanken goed naar voren, voel de nasale klank door je neus, ontspan zo veel mogelijk je keel, hoe hoger je gaat, blijf je klank op de goede plek vooraan plaatsen. Denk weer in een rechte lijn.
- 19). **Sirenes** maken met je stem door de registers buik-borst-kopstem.
- Funky and Fun cd 2, oef. 2.
- Liptriller naar beneden
 - Tongtriller naar beneden
 - "NG" klank naar beneden
 - "M" klank van beneden naar boven
 - OE - IE - OE van beneden naar boven
 - "YEAH" van beneden naar boven.
- 20). **OE - IE - OE - IE - OE - IE --OE** 1 5 8 5 1 5 8, Funky and Fun cd 1, oef. 9.
- 21). **See Yah** 1357 531 **See Yah** 135797531. Hear it sing it, blz. 18.

Articulatie oefeningen

- 22). See the simple Simon sitting still upon the sill awaiting pies, blz. 38, oef. 17. Let op we gaan steeds hoger, snel tussendoor ademhalen en stevige ademsteun geven.
- 23). Lalalalala - laylayalya - loeloeloe latin warming up, Hear it sing it, blz. 16, 17. Met een heerlijke latin track maken we onze tongspieren en kaken los. Let op dat je keel en kaken ontspannen blijven, ribben openstaan en je voldoende ademsteun geeft.
- 24). The tip of the tongue and the teeth and the lips . We doen hem twee keer. Langzaam en dan 4 keer snel.
- 25). Tick tock tickety tock 2x. Tickety tock 2x. Tickety tickety tickety tock 2x. Na spreken oefening deel 1 en daarna alles herhalen achter elkaar.
- 26). Keuze uit meerdere tongtwisters Peter Piper, sally sells sea shells, How Much wood.
- 27). Three Grey Geese.

