

OPWARMINGSOEFENINGEN & STEMVORMENDE OEFENINGEN

Lesdoelen	<ul style="list-style-type: none"> - De leerlingen warmen hun gezichtsspieren op aan de hand van allerlei oefeningen. - De leerlingen verbeteren de snelheid en souplesse van hun tong en mondspieren - De leerlingen kunnen zich ontspannen. - De leerlingen kunnen zich inleven in een ontspannend verhaal. - De leerlingen nemen een correcte en ontspannen houding aan om te zingen. - De leerlingen gebruiken hun ademhaling op een correcte manier tijdens het zingen. - De leerlingen verbeteren hun articulatie. - De leerlingen gebruiken hun resonantieholtes bij het zingen van klankoefeningen en ervaren het gemak van die manier van zingen. - De leerlingen ervaren het plezier van in groep zingen. - De leerlingen gebruiken de ingeoeffende houding, ademhaling, klank en articulatie om hun zang te verbeteren.
Materiaal	<ul style="list-style-type: none"> - Matje - CD + Cd-speler - Teksten 'wakker worden' & 'een druppel in de oceaan' - Instrumenten - Tekst en/of partituur 'tomatensla' - Massagekaartjes - Prenten massage (groot) - Poster klankboom - Klankgedicht 'Ssst'
Leeftijdsgroep	<ul style="list-style-type: none"> - 8 tot 12 jaar
Lesduur	<p>Deze oefeningen kunnen gebruikt worden aan het begin of einde van een les. Het is nooit de bedoeling dit materiaal voor een volledige les te gebruiken.</p> <p>Mits enige aanpassing kunnen deze oefeningen ook als tussendoortjes gebruikt worden.</p>
Leerplan	<ul style="list-style-type: none"> - VVKBaO <p>Musiceren en experimenteren met de stem, met aandacht voor een goed stemgebruik (ademhaling, stemplaatsing, resonantie, articulatie), een zuivere toon (toonovername, intonatie) en expressiviteit</p> <p>Dat houdt in:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1 De ademhaling bewust gebruiken en de lichaamshouding verzorgen. 1.2 Aandacht schenken aan een goede stemplaatsing en resonantie. 1.3 Een tekst of een lied uitvoeren met aandacht voor een correct stemgebruik en een goede stemexpressie. 1.4 Een gevarieerd repertoire van kindgerichte liederen zuiveren en expressief zingen en gebruiken als impuls voor diverse expressiewijzen en spelvormen.

	<p>- OVSG:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Houding verbeteren/ ontspanningsoefeningen. De kinderen kunnen hun gezichtsspieren spannen en ontspannen. De kinderen kunnen heel hun lichaam ontspannen. De kinderen ervaren wat echt rechtop staan betekent. 2. Ademhaling verbeteren. De kinderen kunnen rustig in- en uitademen, al dan niet in combinatie met een beweging. De kinderen kunnen vlug inademen en langzaam uitademen. De kinderen beheersen het uitademen. De kinderen passen de buikademhaling toe en kunnen de adem laag houden. De kinderen kunnen ritmisch woorden en zinnen nazeggen. 3. Stembeheersing verbeteren De kinderen kunnen klanken en geluiden nabootsen. De kinderen kunnen één toon overnemen. De kinderen kunnen enkele tonen of een korte muzikale zin overnemen. De kinderen kunnen zingen of neuriën op een vocaal (klinkers, tweeklanken, stemhebbende medeklinkers). 4. Articulatie verbeteren De kinderen kunnen hun kaak-, lip- en tongspieren goed gebruiken. <p>- GO:</p> <p>2.2. moeilijkere vormen van improvisatie ervaren en realiseren. Dit houdt in: korte melodische wendingen nazingen.</p> <p>2.4 genieten van zingen en musiceren en dit gebruiken als impuls voor nieuwe muzikale spelideeën of andere aanverwante expressiewijzen.</p>
--	--

Oefeningen	
1	<p>Houding + ontspanningsoefeningen</p> <p style="text-align: center;">Wakker worden</p> <p>De kinderen liggen op hun rug op de grond op een matje. Geef met een rustige, kalme stem de instructies.</p> <p style="text-align: center;">Marionet</p> <p>De kinderen werken per twee. Maak hen duidelijk dat het niet de bedoeling is van elkaar pijn te doen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • De ene leerling gaat stevig rechtop staan. De andere leerling zet de leerling in allerlei houdingen. Wanneer hij een arm opheft, moet de arm ook zo blijven staan.

- Terwijl de leerlingen de houdingen aannemen, zingen een eenvoudig liedje dat ze kennen (kinderwijsje, aangeleerd liedje).
- Achteraf wordt besproken welke houding comfortabel was om te zingen en welke houding niet.

Stevig staan

De kinderen werken per twee. Maak hen duidelijk dat het niet de bedoeling is van elkaar pijn te doen.

- De ene leerling gaat recht staan en doet zijn knieën 'niet op slot'. Dit wil zeggen dat hij licht door zijn knieën buigt. Opgelet! Jonge kinderen zijn geneigd dit overdreven te doen. Toon de oefening daarom goed voor.
- De andere leerling duwt nu zachtjes tegen de leerling, om hem proberen om te duwen.
Staat de leerling goed, dan zal hij/zij niet kunnen omvallen.

Kindermassage

Er wordt gewerkt in tweetallen. Één kind zit op een stoel, met de leuning naar de zijkant, zodat de rug helemaal beschikbaar is om te masseren. Hij/zij kan voorover liggen op een tafeltje. Het andere kind staat achter de rug, dit zijn de masseurs. Stimuleer de gemasseerde kinderen te vertellen hoe zij de massage ervaren (te hard? Lekker? Of juist te zacht?)

- De masseurs wrijven hun handen in elkaar om ze op te warmen.
- De masseurs volgen de aanwijzingen op de kaartjes.

Bij jonge kinderen die nog niet vlot kunnen lezen, kan je tijdens verschillende korte momenten alle bewegingen apart doornemen. Daarna kan je via de figuren die op het bord hangen, de volledige massage doen.

Gezichtsmassage en gezichtsgymnastiek

De kinderen gaan in een grote kring staan. De leerkracht vertelt hen dat het heel belangrijk is om je spieren op te warmen voor je gaat zingen, net zoals bij sport.

Eerst worden de spieren wakker gemaakt. Dit wordt gedaan door met de vingertoppen zachtjes te duwen op bepaalde plaatsen: De slapen, het voorhoofd, de kaken, de nek, de wenkbrauwen, ... Opgelet! Laat dit niet bij elkaar doen, dit is zeer persoonlijk voor iedereen.

Daarna ga je gezichten trekken: ga steeds van het ene uiterste in het andere voor het beste resultaat.

Trekt een bepaald gezicht, en hou dat even aan. Volgende gezichten zijn mogelijk:
Zuur, verbaasd, klein, groot, blij, droevig...

Een druppel op de oceaan

De kinderen liggen op een matje, op een comfortabele manier. Praat rustig terwijl je de instructies geeft. Geef de kinderen tussendoor voldoende tijd om de inbeelding te maken.

2	<p>Ademhaling</p> <p style="text-align: center;">Economische ademhalingsoefening</p> <p>Voor je met deze oefening begint, adem je eerst langzaam in. Vul jouw longen helemaal.</p> <p>Je kan verder tellen of de oefening steeds herhalen tot tien. Hou het zo lang mogelijk vol tot er echt geen lucht meer in je longen zit. Dan pas mag je terug inademen.</p> <p>Diff: je kan deze oefening ook eens in andere talen proberen. Anderstalige kinderen kunnen het aan de klasgenoten aanleren of de klas kan ook zelf op zoek gaan naar de vertalingen van de telwoorden in allerlei talen.</p> <p style="text-align: center;">Wind en zee</p> <p>De leerkracht geeft de instructies – laat tussen elke instructie even de tijd om aan het gevoel gewoon te worden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ga rechtop staan, sluit de ogen en volg jouw adem • Breng je handen bij je buik en laat ze meebewegen met de adem. • Stel je nu voor dat je buik een ballon is, die bij iedere keer dat je inademt helemaal opzwelt, en bij iedere keer dat je uitademt terug leegloopt. • Nu wordt het tijd dat we de zee ook gaan horen. Vorm met je lippen de f en laat de adem naar binnen en naar buiten gaan. Hoor je de wind en zee? Wordt het wilder of rustiger? Probeer het eens uit. • De zee wordt rustig en ook de wind gaat liggen. Jouw adem gaat terug heel stilletjes. <p>Diff.: Nadat de leerlingen deze oefening een paar keer gedaan hebben, kan je hen ook vragen om nu op elkaar in te spelen... De leerlingen vormen een grote zee en wind die, door te luisteren naar elkaar, hetzelfde reageert (zonder af te spreken).</p> <p style="text-align: center;">Bomen</p> <p>De leerkracht geeft de instructie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ga staan als een boom, met je wortels diep in de grond. Jouw handen en armen zijn de takken van de boom, die door de wind bewogen worden. • Wind ruist door de takken. Maak dat geluid met je adem. <p style="text-align: center;">De trein (tsss)</p> <p>De leerlingen doen een ouderwetse stoomlocomotief na, 'tsch-tsch-tsch', en laat de trein langzaam op snelheid te komen. Maak 'trein-armbewegingen' om de wisselende tempo's aan te geven.</p> <p>Variatie: zing het klankgedicht Ssst. (zie bijlage)</p>
3	<p>Articulatie</p> <p style="text-align: center;">Tongbrekers</p>

De leerkracht presenteert de moeilijk uitspreekbare zinnen aan de leerlingen. Het is mogelijk om zelf een zin te maken, passend in het thema. De enige voorwaarde is dat het bestaat uit 6 lettergrepen. Voor je de oefening aan de klas presenteert, probeer je hem zelf best uit. Niet alles is snel uitspreekbaar! Je kan deze oefening combineren met toonhoogte, maar probeer het eerst zonder toonhoogte

- Wilde witte zwanen, Zwanen wilde witte, Witte wilde zwanen, Wilde zwanen witte, Witte zwanen wilde,...
- Pannenkoeken bakken
- Fietsenbanden plakken
- Combinatie van pannenkoeken bakken, fietsenbanden plakken
1^e zeggen
3^e zingen melodie (zie bestand met partituren en CD voor begeleiding)

Zingen zonder klinkers

1. Splits de groep op in verschillende kleinere groepjes.
2. Deze groepjes zoeken elk een bekend liedje uit en spreken dit ritmisch uit zonder de klinkers in het lied te gebruiken. De leerlingen moeten daarbij gezamenlijk gaan bepalen welke klanken ze gaan accentueren om in het ritme van het oorspronkelijk lied te blijven. Ze oefenen tot ze hun spreeklied goed kennen, in het juiste ritme blijven en het spreeklied expressief kunnen opvoeren.
3. Eventueel kunnen ze er zelf nog bewegingen of een ritmische begeleiding met bodysound of instrumenten bij verzinnen.
4. De liederen worden aan elkaar gepresenteerd.

Deze oefening kan ook gedaan worden al zingend.

Lied klakken met tong

1. Kies een lied uit dat alle kinderen goed kennen. Dit kan zowel een kinderwijsje als een liedje aangeleerd in de klas zijn.
2. Klak het liedje met je tong en probeer daarbij de melodie goed herkenbaar te laten klinken.
Diff.: bij oudere kinderen kiest één kind een lied uit en begint.
Iedereen die het lied heeft herkend, mag mee gaan 'klakken'.
3. Bespreek of de melodie en het ritme genoeg herkenbaar waren?

Verstaanbaar gebroebel

Deze oefening kan zowel klassikaal als in kleine groepjes. Indien je met kleine groepjes werkt, kan je er een wedstrijd van maken.

1. De kinderen kiezen in hun groepje een (voor de klas) gekend liedje.
2. Ze nemen hun eigen balpen en stoppen deze horizontaal in

	<p>hun mond.</p> <p>3. Elk groepje brengt zijn liedje voor de klas. De kinderen moeten zo verstaanbaar mogelijk zingen. Aan de andere groepjes om het lied te raden.</p> <p>Tomatensala</p> <p>Zing dit lied eerst langzaam en voer bij elke herhaling het tempo op. Maak er een wedstrijd van door te kijken wie er het langst dit lied volhoudt.</p> <p>Je kan het lied nog moeilijker maken door andere teksten op het lied te bedenken zoals 'komkommersala', 'een broodje met kaas'. Belangrijk is hierbij dat het woord vijf lettergrepen heeft, want anders gaat het spelelement verloren.</p> <p>Je kunt hiervoor ook verschillende groepjes maken die allemaal hun eigen 'eten' bedenken en instuderen. Daarna laat je het aan elkaar horen en probeert iedereen mee te zingen.</p>
4	<p>Klank</p> <p>De klankboom</p> <p>De leerkracht houdt de stok vast en toont de weg op de boom. Die boom wordt uitvergroet op het bord gehangen.</p> <p>Je start onderaan met <i>oe</i>. Ofwel kiezen ze zelf de hoogte, ofwel doe je aan toonovername (afhankelijk of er veel brommers zijn in de klas). Eventueel eerst een lage noot en dan verhogen. Dan ga je heel traag naar boven, terwijl ze de <i>oe</i> blijven zingen (de resonantieholtes worden aangesproken)</p> <p>Dan gaat de leerkracht met de stok in de richting van een tak (bijv. naar links richting de <i>aa</i>) De kinderen gaan over van een <i>oe</i> naar een <i>aa</i>, zonder dat er een breuk te horen is tussen <i>oe</i> en <i>a</i>. Eerst doe je dit niet te lang, daarna kan je dit verlengen.</p> <p>Als slot komt de medeklinker. Dat is het laatste stukje lucht dat overblijft. Bij het vogeltje fluiten ze op het einde.</p> <p>Diff.: Afhankelijk van de graad en het niveau van de leerlingen kan je takken bijmaken, maar ook de leerlingen zelf kunnen takken bijmaken.</p> <p>Wanneer je werkt in een thema, kan je dit ook aankleden in het thema.</p> <p>Zoemen</p> <p>De kinderen liggen op hun rug dicht bij elkaar in een grote kring. Ze liggen met hun hoofd gericht naar het midden van de kring. Wanneer het helemaal stil is, doen de kinderen hun ogen dicht voor een optimale concentratie.</p> <p>De leerkracht begint zachtjes te zoemen, wanneer het kind rechts van de lkr. het zoemen hoort, begint het ook te zoemen. De lkr.</p>

stopt dan met zoemen.

De zoemtoon wordt dus steeds doorgegeven in de kring. Een kind mag de toon pas overnemen en doorgeven wanneer het die bij het kind naast zich heeft gehoord.

Diff.: Afhankelijk van het niveau van de groep kan er van tevoren afgesproken worden of de toon precies moet worden overgenomen of dat er variaties in hard en zacht en/of in hoog en laag mogen worden aangebracht.

Sirene

De kinderen doen een sirene van een brandweerman na.

Ze beginnen op hun laagste noot. Kunnen ze dit niet vinden, of heb je een klas met veel brommertjes, kan je een toon aangeven.

Daarna gaan ze stilaan naar omhoog, op eigen tempo. Ze gaan tot de hoogste noot die ze kunnen. Vandaar gaan ze terug helemaal naar beneden.

De oefeningen kan best nogmaals herhaald worden, daar de kinderen de tweede keer beter weten tot waar ze kunnen gaan.

Doe de oefeningen ook niet te vaak. Dit kan de stem overbelasten.

Zangtechnische oefeningen

Doe altijd de oefeningen voor. Zorg dat je de oefeningen zelf goed beheerst.

Het is mogelijk om op elke oefening andere klanken te gebruiken, evenals andere medeklinkers.

De zangoefeningen aanpassen aan het thema is eventueel mogelijk, maar niet altijd wenselijk qua tekstmoeilijkheid. Tel het aantal lettergrepen bij de oefening en ga van daaruit op zoek naar een tekst in je thema. Maak het niet te moeilijk. Dit is niet het doel van de oefening.

Doe de oefeningen niet te lang, zodat de kinderen nog voldoende stem hebben om tijdens de zangles te zingen.

Oefeningen:

- Legato op een gebroken drieklank (CD nr. 4-5)
- Tongbrekeroefening op toon (CD nr. 1)
- Jiejiejie (CD nr. 2-3)

Opgelet! De stem van sommige kinderen uit de 3^e graad (zeker 6^e leerjaar) begint al te muteren. Met de laagte hebben ze meestal geen problemen. Zorg ervoor dat ze hun stem niet forceren. Laat hen op tijd stoppen bij de oefeningen.