

Warming-up oefeningen

Een goede warming-up bestaat uit:

- algemene losmakende, dynamische oefeningen;
- rekoefeningen;
- stemspecifieke oefeningen.

Neem er de tijd voor: minstens 15 minuten.

Algemene losmakende, dynamische oefeningen (5-10 minuten)

Een warming-up begint met losmakende, dynamische oefeningen. Begin met een rustige looppas (2-3 minuten). Wikkel je voeten goed af. Andere dynamische oefeningen zijn huppelen, joggen, knieheffen, zijwaartse kruispassen, hakken-billen en armzwaaien.

Tip: niet genoeg loopruimte?

- Je kunt ook steunend met je handen tegen de muur inlopen.
- Zoek buiten de (werk)ruimte een plek voor de warmingup, desnoods het parkeerterrein.

Rekoefeningen

Zijn spieren en lichaam na de losmakende oefeningen voldoende warm? Begin dan met de rekoefeningen van alle spieren die van belang zijn voor je stem. Hiermee krijg je een indruk van de spanning in de spieren.

Bij het uitvoeren van de oefeningen geldt:

- beweeg langzaam tot de uiterste grens;
- houd de uiterste stand 10 seconden vast;
- ontspan langzaam;
- voer alle oefeningen zowel links als rechts uit;
- forceer niet; rekken mag geen pijn doen;
- schud de spieren tussen de oefeningen door even los.

Doe zittende en liggende oefeningen nooit op de koude vloer. Zorg altijd voor een isolerend matje en een lekker muziekje

En: neem de tijd!



1. Bilspieren

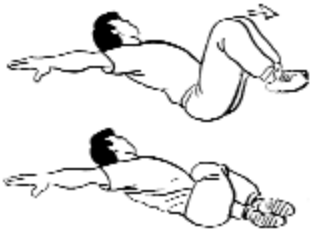
- ga op de rug liggen
- hef de rechterknie en houd deze met beide handen vast
- trek de rechterknie naar de linkerschouder
- houd het andere been gestrekt tegen de grond



2. Spieren buitenkant bovenbeen en buikspieren

- ga op de rug liggen
- beweeg de gebogen rechterknie over het gestrekte linkerbeen
- houd met de linkerhand de rechterknie vast

- de rechterarm ligt gestrekt aan de rechterkant; kijk naar rechts
- beide schouders moeten op de grond liggen
- druk de rechterknie naar de grond



bijna op de grond

3. Rompspieren

- ga op de rug liggen met de armen naar beide zijden uitgestrekt
- de handpalmen wijzen naar de grond
- de heupen zijn 90 graden gebogen
- de knieën zijn gebogen
- draai rustig de knieën van de ene naar de andere kant, tot



- kom rustig overeind

4. Lage rugspieren

- ga met je zitvlak op je hakken zitten
- duw je handen over de grond naar voren en strek je rug langzaam
- rek zover mogelijk uit
- kijk naar de grond
- houd deze houding vijf seconde vast



5. Armspieren

- ga zitten in langzit
- vouw de vingers achter de rug in elkaar
- strek de armen naar achteren van laag bij de grond tot bijna horizontaal



6. Armspieren

- pak met de rechterhand (onderhands) de linkerhand (bovenhands) achter de rug vast
- gebruik, indien de handen elkaar niet kunnen vastpakken, een hulpmiddel (bijvoorbeeld een handdoek)



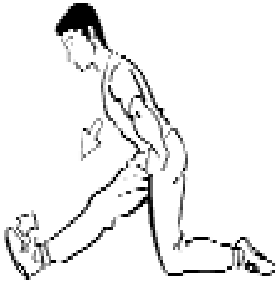
7. Spieren buitenkant bovenbeen en bilspleet

- ga op de grond zitten
- plaats je rechtervoet over het gestrekte linkerbeen, ter hoogte van de linkerheup
- de rechterarm ondersteunt het gestrekte bovenlichaam
- kijk over de rechterschouder
- de linkerelleboog drukt de rechterknie naar links



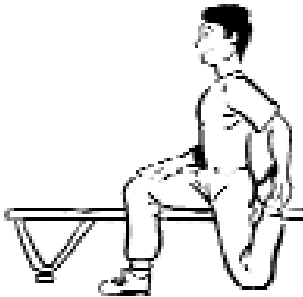
8 Spieren binnenkant bovenbeen

- ga zitten in kleermakerszit
- zet de voetzolen plat tegen elkaar aan
- houd met de handen de beide enkels vast
- houd het bovenlichaam en het hoofd rechtop
- druk met de ellebogen op de binnenkant van de knieën



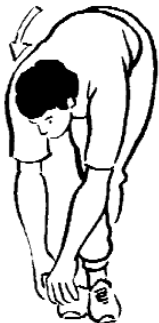
9 Spieren achterkant bovenbeen, kuit- en voetspieren

- ga op de knieën zitten
- strek het rechterbeen vooruit tot strekstand in de knie, waarbij de rechterhiel op de grond steunt
- trek de tenen van je rechtervoet naar je toe
- breng het gestrekte bovenlichaam geleidelijk naar voren, over het gestrekte rechterbeen hellend
- houd je bovenlichaam recht en kijk naar voren



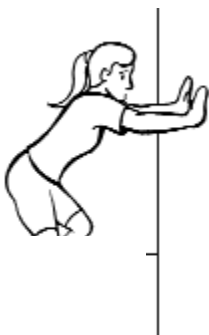
10. Spieren voorkant bovenbeen

- ga op kniehoogte zitten (bijvoorbeeld op een lage bank)
- houd het linkerbeen naast het zitvlak
- pak met de linkerhand de linkerenkel vast
- trek de linkerhiel aan tot het zitvlak
- houd het bovenlichaam gestrekt
- de rechterarm steunt op het rechterbeen
- de linkerarm wijst naar beneden



11. Spieren buitenkant en achterkant bovenbeen

- plaats de rechtervoet voor het linkerbeen langs aan de buitenzijde van de linkervoet
- laat het gewicht rusten op de linkervoet
- buig met het bovenlichaam voorover en neig steeds verder met de armen naar rechts



12. Korte kuitspieren

- maak met de linkervoet een kleine stap naar voren
- houd het lichaamsgewicht op het rechterbeen
- buig zowel de linker- als de rechterknie
- houd de rechterhak plat op de grond



13. Kuitspieren

- plaats je handen eventueel tegen een muur, boom of hek
- maak met de rechtervoet een grote stap naar voren

- breng het lichaamsgewicht over naar het rechterbeen
- buig daarbij de rechterknie en houd de linkerknie gestrekt
- duw de linkerheup naar voren
- houd de linkerhak plat op de grond



14. Spieren binnenkant bovenbeen

- ga in spreidstand staan
- het bovenlichaam steunt op het linkerbeen
- breng de linkerknie recht boven de linkervoet
- de linkervoet staat 30 graden naar buiten gedraaid
- buig het linkerbeen verder en dus de rechterheup schuin naar beneden richting het gebogen been
- houd het bovenlichaam rechtop



15. Spieren achterkant bovenbeen

- leg het linkerbeen horizontaal op een verhoging
- met gestrekte linkerknie de tenen van je linkervoet naar je toe bewegen
- breng het gestrekte bovenlichaam naar voren, zover mogelijk over het gestrekte been heen
- kijk recht naar voren



16. Spieren voorkant bovenbeen

- ga rechtop staan bij de muur
- buig de rechterknie naar achteren, met de rechterknie recht onder de rechterheup
- pak de rechterenkel vast
- trek de rechterhiel langzaam naar het zitvlak
- de knie wijst naar beneden
- houd de knieën bij elkaar
- strek het bovenlichaam
- duw de heupen naar voren
- span de buikspieren aan



17. Spieren buitenkant bovenbeen

- ga zijlings bij een muur staan
- steun met de linkerhand op schouderhoogte tegen de muur, waarbij je op het rechterbeen staat
- zet het linkerbeen schuin achter het rechterbeen
- buig het rechterbeen en druk de linkerheup naar de muur



18. Grote borstspier

- ga bij een muur staan
- houd de linkerbovenarm op schouderhoogte
- plaats de gehele linkeronderarm tegen de muur ter hoogte van het oor
- draai de romp rechtsom, weg van de muur



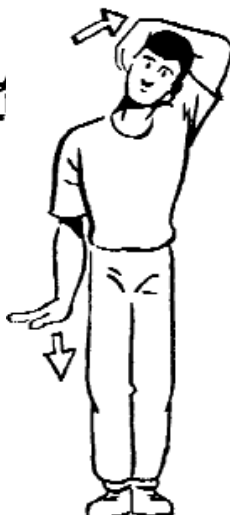
19. Schouder- en armspieren

- leg de linkerhand op de rechterschouder
- houd de arm horizontaal
- pak met de rechterhand de linkerelleboog vast
- duw met de rechterhand de linkerelleboog geleidelijk steeds verder over de rechterschouder en kijk daarbij over de linkerschouder



20. Schouder- en nekspieren

- pak met de rechterhand achter je rug de linkerpols vast
- trek met je rechterhand de linkerarm diagonaal naar beneden
- breng het hoofd naar de rechterschouder (kijk rechuit)



21. Schouder- en nekspieren

- leg de linkerhand over je hoofd op het rechteroor
- breng met de linkerhand het hoofd voorzichtig naar links
- duw tegelijkertijd de handpalm van de gestrekte rechterarm naar de grond

Stempecifieke oefeningen

Na de rekoefeningen beginnen de stemspecifieke oefeningen: het inzingen. Ieder soort stemgebruik heeft andere accenten bij de warming-up nodig. De nadruk ligt op de stemsoorten die intensief worden gebruikt. Tijdens deze opwarmoefeningen voer je, rustig beginnend, enkele basistechnieken uit. Zo kun je langzaam aan weer het gevoel van de stem vinden. Het inspelen laat je in intensiteit oplopen tot 100%. Besteed met je oefeningen meer aandacht aan de manier van stemgebruik die in jouw beroep extra belast worden. Bij sprekers is dat anders dan bij zangers

Eigen CD DVD 'De warming-up'

Deze site geeft meer achtergrondinformatie over de warming-up. Alle items zijn eenvoudig te kopiëren zodat je je eigen oefeningen kan selecteren en ze gemakkelijk kan uitvoeren.

Belang van goede begeleiding

Bij intensief stemgebruik is het belangrijk dat je goed begeleid wordt. Dit kan gedaan worden door een logopedist, zangpedagoog, stemspecialist of vocal coach.