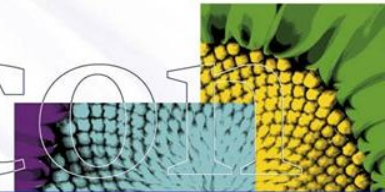


Thema OS, Taak 3.2

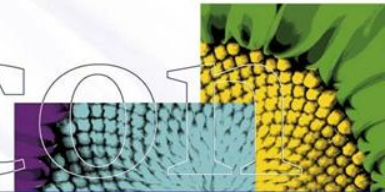
Stemgebruik



Instructeur

- Heeft veel volume nodig om hoorbaar te zijn.
- Stem moet flexibel zijn voor intonatie.
- Goed gebruik van de stem maakt de les interessanter / aantrekkelijker.
- Goed gebruik van de stem zorgt dat de instructie beter overkomt.

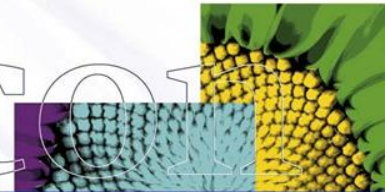
Hoe krijg ik volume in mijn
stem?



Goed gebruik van de stem

Wat heb je nodig?

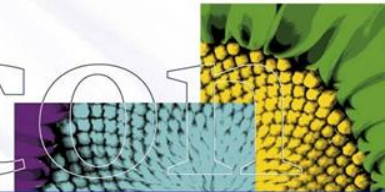
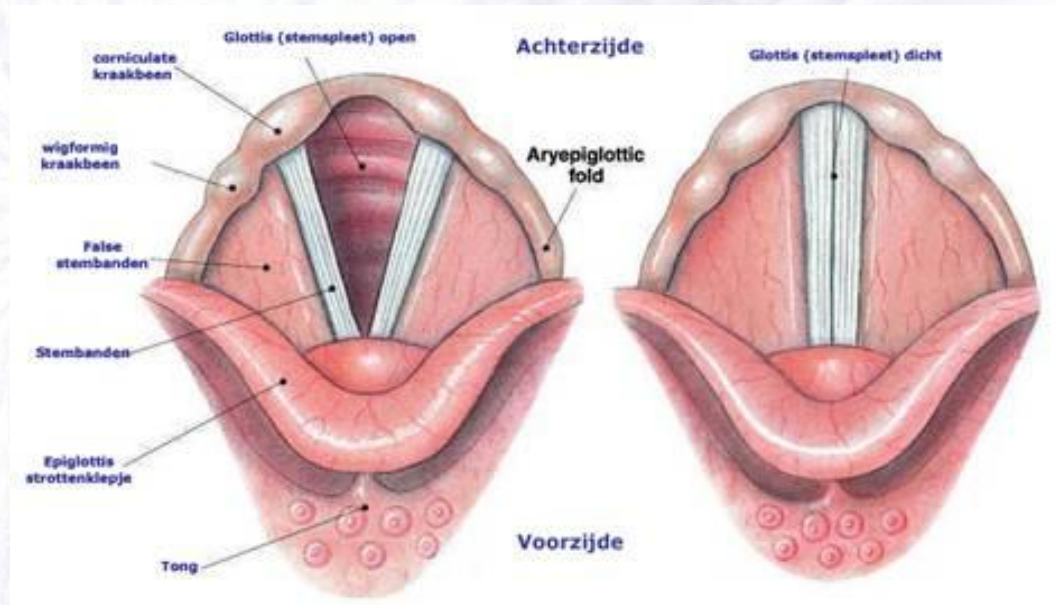
- Correcte houding
- Long inhoud
- Controle over je ademhalingspiers



Anatomie van de stembanden

Stembanden zijn twee dunne spieren:

- Trilling van de stembanden veroorzaakt bij uitademing geluid
- Hoe strakker de stembanden hoe hoger het geluid
- Hoe losser de stembanden hoe lager het geluid

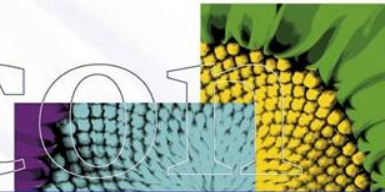


Werking stembanden

Stembanden werken op de lucht die er tussen doorgaat.

Te weinig lucht ; stembanden trillen onvoldoende

Te veel lucht ; ook geen goede trilling en overbelasting



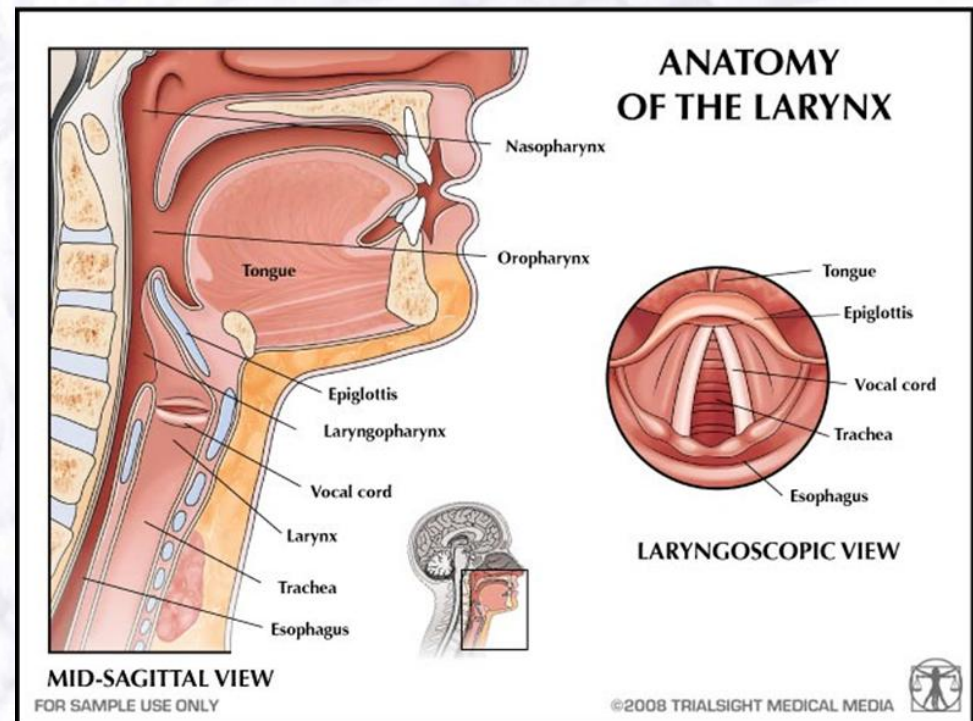
Meer volume

Gevolgen van de fout:

- Keelspieren spannen zich aan
- Larynx komt omhoog en drukt tegen de stembanden aan.
- Stembanden kunnen niet vrij trillen
- Keelpijn
- Verlies stem



Fout: teveel druk zetten vanuit de keel!



Correcte houding

Opdracht:

Ga met je rug tegen de muur aan staan.

Hakken niet tegen de muur.

Voeten op schouder breedte.

Lichtjes gebogen in de knieën.

Schouder afhankelijk.

Borst open.

Hoofd recht op.

Relaxte houding.

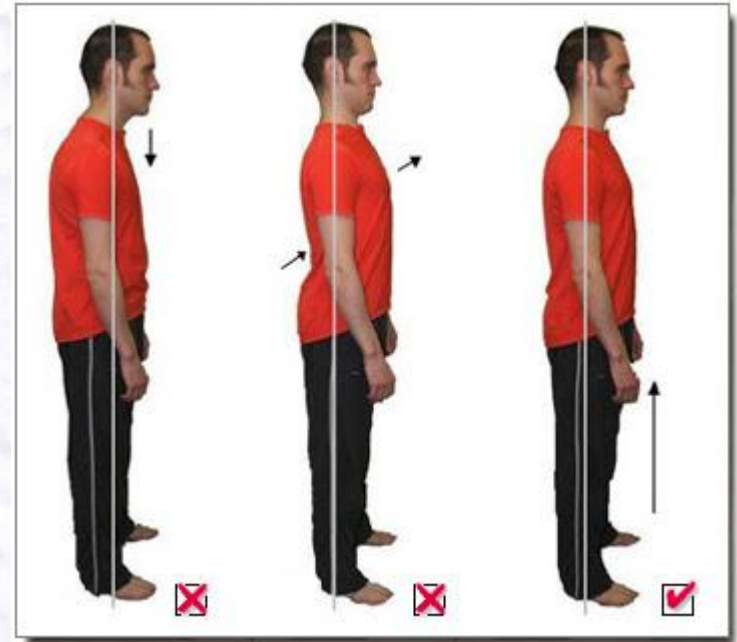
Doe de volgende oefeningen:

1. Draai met je hoofd ; ontspannen nek en schouders - rust

2. Schud met je armen en maak je rug hol en bol – rust

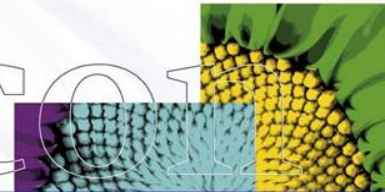
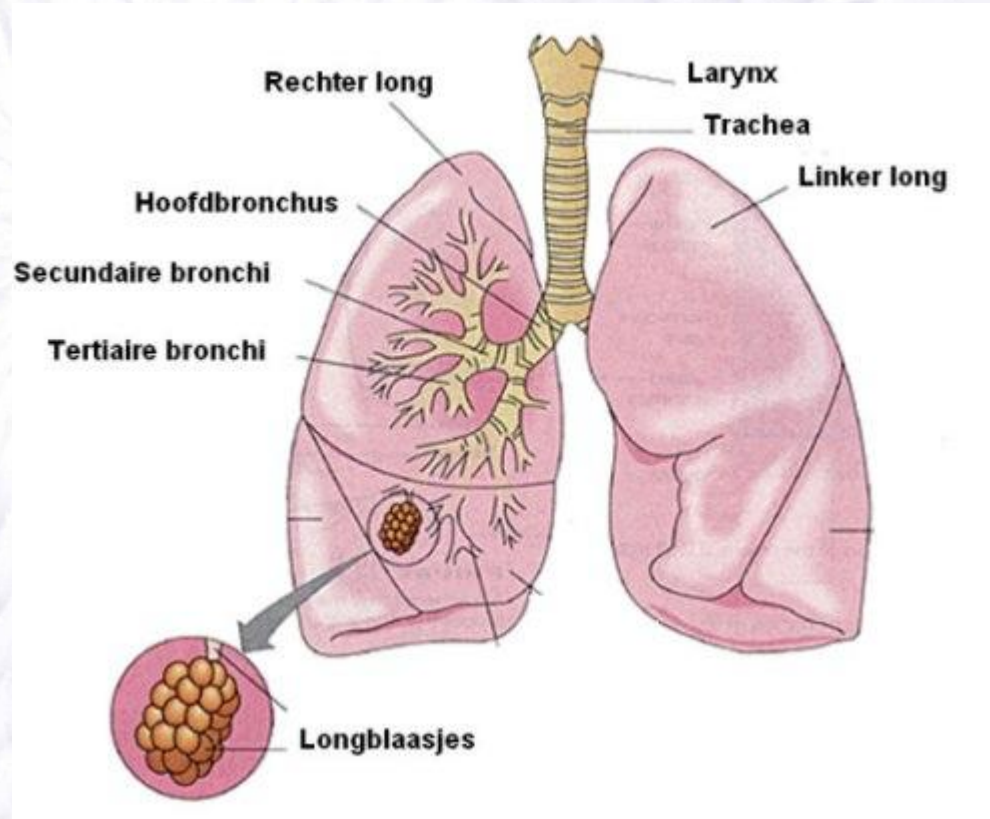
3. Jog rustig een halve minuut op de plaats - rust

Je lichaam moet nu soepeler zijn!



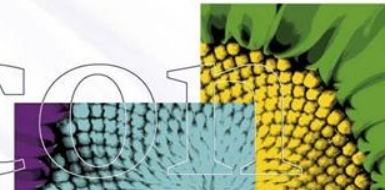
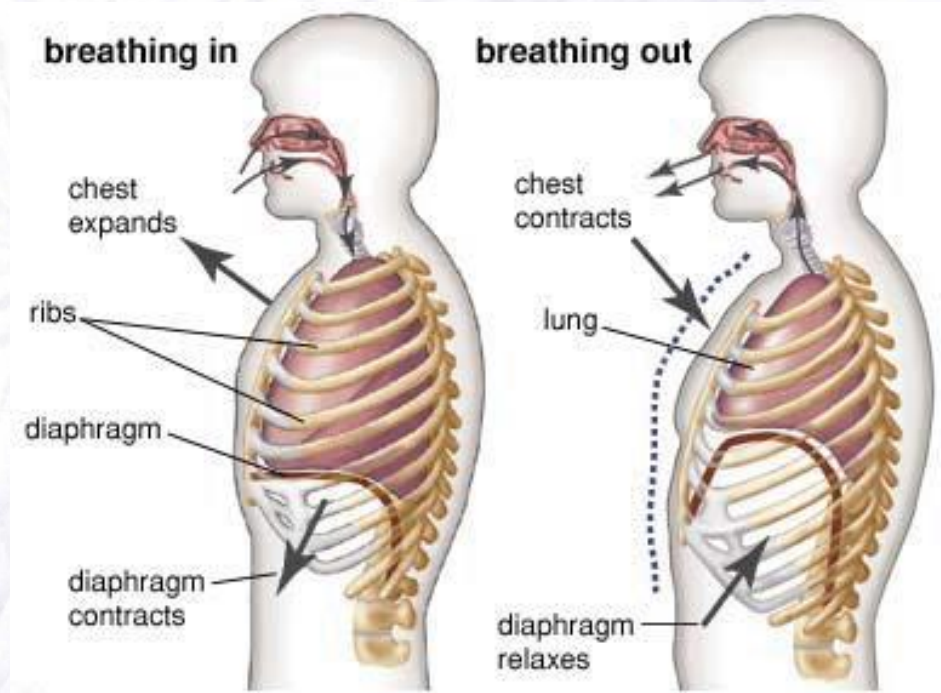
Long inhoud

Voor een ver en goed dragende, luide stem heb je veel long inhoud nodig.



Optimaal gebruik van de longen

- Bij inademing gaat het diafragma naar beneden en er komt meer en lucht in de longen.
- Bij uitademing gaat het diafragma naar boven en lucht gaat uit de longen.
- Borstademhaling: **weinig** effect op diafragma.
- Buikademhaling: **groot** effect op diafragma.



Buikademhaling waarbij het diafragma vlakker wordt

Formeer duo's en voer de volgende oefening uit.

- Sta rechtop en leg je vlakke hand op je onderbuik.
- Haal rustig maar diep adem.
- Schouders mogen niet omhoog gaan.
- Voel dat je hand naar voren wordt geduwd door je buik.
- Je krijgt dus een dikkere buik.

Herhaal de oefening 10 keer.

- Controleer of je collega het goed uitvoert.

Rug ademhaling

Formeer duo's en voer de volgende oefening uit:

- Sta recht op
- Leg beide handen stevig in je onderrug.
- Inademen in tien tellen.
- Duw met je onder rug je handen weg.
- Voel dat je buik en je onderrug uitzetten.
- Uitademen in 10 tellen.
- Voel dat je buik en onderrug weer vlakker worden.

Herhaal de oefening 10 keer.

- Controleer of je collega het goed uitvoert.

Ribben ademhaling

Formeer duo's en voer de volgende oefening uit:

- Sta recht op
- Leg beide handen op je ribben (zie foto.)
- Inademen in tien tellen.
- Voel dat je ribben naar opzij uitzetten.
- Uidademen in 10 tellen.
- Voel dat je ribben weer smaller worden.

Herhaal de oefening 10 keer.

Controleer of je collega het goed uitvoert.



360 graden ademhaling

Voor een goede ademhaling en ondersteuning van je stem heb je een 360 graden ademhaling nodig.

Oefening:

- Voer de drie manieren van ademen allemaal tegelijk uit.
- Langzaam uitademen (let op dat je buik, rug en ribben niet te snel inklappen)

Blijven oefenen totdat een diepe buikademhaling routine is geworden.

Controle over ademhalingspiers

...heb je nodig voor aanvoer van de juiste hoeveelheid lucht, om je stembanden te laten trillen en niet je keelspiers aan te spannen.

Om dit te voelen doe je de volgende oefening:

- Haal diep adem.
- Hou je buik, rug en ribben zo breed mogelijk.
- Maak een tsssssss geluid alsof je wil zeggen dat iemand stil moet zijn. Niet te hard duwen maar wel duidelijk.
- Voel dat je onderbuik, rug en ribben zich aanspannen.
- Herhaal deze oefening 10 keer zodat je de juiste aanspanning van je ademhalingspiers voelt.

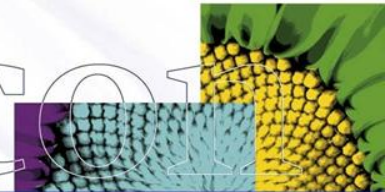


Stemvolume

Nu ben je zover dat je het stemvolume kunt testen.

Opdracht:

- Haal diep adem (denk aan de juiste manier)
- Adem uit op een AAAA maar hou je ademhalingspiemen aangespannen. (hou je mond open alsof je een dot slagroom in je mond hebt of denk aan gaapstand)
- Ontspan daarbij je keel, laat je kaak naar beneden en naar achteren hangen, leg het puntje van je tong aan de wortels van je voortanden. (hierdoor blijft je keel vrij)



Ontwikkelen van stemvolume

- Is je stem nog niet krachtig, ga dan niet meer duwen.
- Oefen je ademhalingsoefeningen
- Oefen het uitademen op een AA zonder te duwen; nek, tong en kaak ontspannen houden.
- Je stembanden worden vanzelf sterker en je krijgt meer stemvolume bij dagelijks 10 minuten oefenen.

Exameneis lesgeven

Op het examen lesgeven moet je verstaanbaar zijn en je wil dat je lesklanten je kunnen horen. Daarnaast wil je niet elke avond, na een dag lesgeven, je stem kwijt zijn en poliepen op je stembanden ontwikkelen. Dus oefenen!

