

Conferentie Kind en Muziek

30-31 januari 2015

Den Haag

www.mensenmuziek.nl

Inhoudsopgave

1. Inleiding Fenneken Francken	2
2. Vanuit het slotplenum	4
3. Praktische plena	5
4. Workshop Eric Speelman en Marcel van Os	7
5. Workshop Dick Verbeeck	10
6. Workshop Lea Zantinge	11
7. Workshop Lotte Vermeylen	16
8. Workshop Fenneken Francken	23

1. Inleiding Fenneken Francken

Fenneken begint haar bijdrage met het laten klinken van twee in een kwint gestemde stenen. Wrijvend, kloppend, bewegend worden de stenen platen tot klinken gebracht. “Hiermee zijn we direct in de wereld van het kleine kind.” Fenneken spreekt haar enthousiasme uit over de twee onderwerpen van deze mini – conferentie: **het jonge kind** en **muziek**. Iedere keer is de geboorte van een nieuwe wereldburger weer een wonder. De baby in de wieg, dromend in een wereld nog buiten ruimte en tijd, teer en kwetsbaar. In zijn 'bewustzijn', in zijn manier van 'zijn' zo anders dan wij. Een hele levensloop ligt daar te wachten, een kiem die zich in de toekomst ontvouwen gaat. Het kind brengt toekomst binnen op onze planeet, het is de toekomst. Zijn wij in staat de eigen impulsen waarmee de kinderen komen, waar te nemen?

En dan de muziek. Als je terugkijkt naar de grote culturen en oude mythologieën, dan was er geen enkele kunst die een zo grote plaats had in het leven van de mensen als de muziek. In veel scheppingsverhalen is de wereld ontstaan uit klank, uit muziek. De Griekse cultuur was geheel en al gebouwd op de muziek, zij was het fundament van de opvoeding en doortrok het hele leven. Ook nu is muziek een oerbehoefte van de mens. Zij komt ons zelfs te pas en te onpas uit de alom aanwezige luidsprekers tegemoet.

Fenneken sluit aan bij de Zweedse psychotherapeut Iris Johansson. Zij was zelf autistisch, en was in staat aura's waar te nemen. Zij werkte een concept uit van luisteren en communicatie als kunst. Zij beschrijft dat we leven in twee systemen, een z.g. primair en een secundair systeem. Dit primaire systeem moet in orde zijn. Het is een voorwaarde om te kunnen leven. Het secundaire systeem heeft te maken met secundaire levensbehoeften, die variabel zijn. Angst heeft bijvoorbeeld een zinvolle functie in het primaire systeem, in het secundaire systeem kan deze door zelfkennis overwonnen worden en betekent dit een aansporing tot ontwikkeling. Bij de primaire levensbehoeften benoemt Johansson voeding, kleding, behuizing, communicatie en de zang! De zang dus als primaire levensbehoefte. Wanneer jongeren ontsporen komt de vraag naar boven of zij de vreugde van het zingen hebben gehad.

Fenneken vraagt ons wat het doet wanneer je vreugdevol zingt? Vanuit de zaal klinken de volgende dingen: je laat los, je maakt verbinding met anderen, het raakt van binnen, het harmoniseert, het helpt je te aarden, het geeft vreugde, gelukkig zijn, spelen, ik druk me uit. Fenneken vat het samen met: je krijgt vleugels en je krijgt wortels. Het verbindt de ziel met het lichaamsgevoel.

Wanneer zingen zo'n levensbehoefte is, is het dan niet vreemd dat ca. tachtig procent van de kinderen van acht jaar geen toon kan overnemen? Een onderzoek uit de negentiger jaren wijst dit uit. Er is dus een probleem dat kinderen niet kunnen zingen. Fenneken knoopt aan bij de kwaliteit van het zingen, vooral van het luisterende zingen. Hierbij maakt ze ook de verbinding met de impulsen die door Norbert Visser zijn ingezet en die vanuit dit luisterende zingen zijn 'ontstaan'. Dit heeft geleid tot de impuls van de Choroï instrumenten. Luisteren is actief innerlijk meezingen met het gehoorde. Het gaat om de wil (wil is handelen, doen) in het luisteren. Ook bij het spreken is dit het geval. Je spreekt innerlijk mee als je luistert.

Dan beschrijft Fenneken de ontwikkeling van het kind op het gebied van de muziek. Diverse zaken klinken. 'De kleine kinderwereld', 'de zilveren kinderstem', het leren door bewegen, door ervaren, door nabootsing en spel. In fasen uitgedrukt is de nieuw gebo-

rene het meest gebaat bij stilte en door huiselijke en natuurlijke geluiden om hem heen, het persoonlijk, liefdevol toegezongen zijn. De dreumes en peuter hebben grote interesse om de stoffelijkheid van hun omgeving te leren kennen. Hoe klinkt de houten pollepel, het spelen met water in een bak, metaal, glas, steen, papier, een hoop grint? Ze gedijen bij de kleine kinderliedjes en spelletjes op schoot. En dan de stap naar de kleuterwereld. De kringspelen als herinnering aan kosmische planetenbewegingen. Wat hierbij belangrijk is voor het kind zijn instrumenten van de hoogste kwaliteit en een volwassene die in staat is te zingen met een lichte klank. Laat het kind zijn in de fase waarin hij zich bevindt. Bijvoorbeeld in eenstemmige muziek. Wacht met canon zingen tot het kind er rijp voor is. Het is een enorme stap als het kind na het achtste jaar in staat is meerstemmig te gaan horen.

Vervolgens gaan we enkele zangoefeningen doen met elkaar. Achtereenvolgens zingen we een majeur drieklank, improviseren we met elkaar in een pentatone toonladder en bouwen we een noneklank op, die uiteindelijk opgevuld wordt met een kwint in het midden zodat een kwintenklank grondtoon-kwint-none (vgl. d – a – e) ontstaat. We luisteren naar de tijdloze, open en stromende klank die dit geeft. “Wanneer we ons inleven in dit interval van de none, dan krijgen we gevoel voor de ‘pas geborene’.” Het gaat hier om muziek die terug gaat naar de Oud-Indische cultuur. (Daar g-d-a, nog voor de septiem).

Fenneken eindigt haar bijdrage met een slotwoord van Pär Ahlbom, die keer op keer erop wijst dat wij verkeerd kijken naar het kind als wij het benaderen als een wezen dat in grote mate hulpbehoevend is. Hoezo hulpeloosheid van het kleine kind? Het kind weet wat het wil op aarde! En het uit dat ook! In feite is het kind de koning of de koningin en wij, volwassenen, zijn de slaven. Het is aan ons te 'horen' wat het kind nodig heeft om zijn eigen weg te kunnen gaan.

Tot slot terug naar het begin. Waar komt die oerbehoefte aan muziek toch vandaan? Rudolf Steiner verklaart het zo: Bij het inslapen maakt de ziel zich los van het lichaam en leeft dan in de geestelijke wereld. Als een klinkende wereld beleeft zij die, als een stromende, kosmische muziek. De muziek op aarde is een afspiegeling van deze ervaring in de nacht. De ziel herinnert zich deze onbewust en verlangt naar verbinding met haar ware geestelijke thuis. Het jonge kind is daar nog heel dichtbij!

2. Vanuit het slotplenum

In het slotplenum inventariseren we eerst welke thema's er naar boven komen n.a.v. de inhoud van de conferentie. Wat klinkt er zoal? Hieronder enigszins aforistisch samen gevat:

- Kracht van het klinken in het spel (m)
- Ervaren (p)
- Bewegen (p –m)
- Beleving van het zingen (m)
- Het kind in jezelf vinden (p)
- Schoonheid van de klank (m)
- Ontdekken (p)
- Veilige omgeving (p)
- In de stroom komen (p)
- Denken na het doen (p)
- Al gaande genieten (p – o)
- Herhaling (m)
- Tinteling (p – o)
- Ritme (m)
- Vertrouwen (p)
- Plezier (p)
- Gezondheid (o)
- Stilte (m)
- Nabootsing (p)
- Muziek uit de natuur (o)
- Zinvol (o)
- Noodzakelijkheid (o)
- Luisteren (m)
- Verwondering en aandacht (p –o)

We constateren dat deze woorden onder te verdelen zijn in psychologisch (p), muzikaal gerichte (m) en overige termen (o). We vinden het thema van de noodzakelijkheid van zinvol herhalen. Genoemd wordt dat we de genezende kracht kunnen vinden door de essentie en de kracht van de natuur terug te vinden. Als je de natuurkrachten weer pakt dan kun je weer gaan zingen.

Mensen ervaren het als verrijkend dat je met 'simpele' klanken en/of instrumenten een rijk en complex geheel kunt opbouwen.

Het gebied van de nabootsing wordt met elkaar nog wat uitgewerkt. Wil je kinderen kunnen laten nabootsen dan moet je zelf ook in staat zijn om na te kunnen bootsen. Om nabootsingswaardig te zijn moet je jezelf ontwikkelen. Het gaat dan weer om de kwaliteit van het luisteren.

Wat zijn ervaringen met nabootsen?

- Ik begeef me in een 'heelheid'.
- Ik ervaar en beleef speelsheid
- Als je in het nabootsen bent en je komt in de rol van leider, dan wordt het nabootsen een soort van 'voorbootsen'. In het spel kom je dan in een gebied waar het niet altijd duidelijk is waar je nog stuurt en waar de groep het proces stuurt.

We constateren dus dat we met dit nabootsen toch iets essentieels te pakken hebben. Veiligheid en geborgenheid staan aan de basis van de nabootsing.

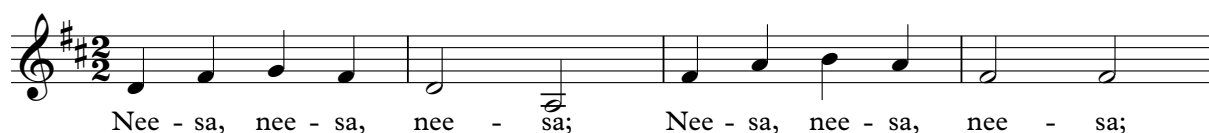
Concluderend wordt genoemd dat wij vrij moeten komen van onze angsten, om in staat te zijn voorwaarden te scheppen voor groei en ontwikkeling. Kiemkracht in de basis is noodzakelijk opdat iets kan groeien. Dat is wat wij kinderen toewensen.

Het is onze hoop dat de inhoud van deze conferentie hierbij inspirerend kan werken voor de deelnemers en dat ze dingen mee kunnen nemen naar hun praktische, muzikale, pedagogische of therapeutische werken met het jonge kind.

3. Praktische plena

1. Plenum Fenneken Francken

- Een geliefd spelletje dat ontstond in Fennekens muziekles aan een tweede klas (groep vier). Het laat je je lijf voelen, en werkt daarnaast met gravitatie, het stampen bij boem, boem, en met levitatie, het onhoorbaar licht springen bij zoem, zoem. En met versnellen en verlangzamen. De tekst gaat als volgt: Ik klap, ik klap van een twee drie. Als dat loopt: ik klap, ik klap van een twee drie, boem, boem. Als dit lekker loopt, vervolgens ik klap, ik klap van een twee drie, boem, boem, zoem, zoem. En weer afbouwen, tot de eerste vorm. Eerst ieder voor zich, in latere lessen ook in duo's (eerste drie klassen, groep 3, 4, 5,) tot slot in canon vanaf klas vier of einde drie.
- Klapoefening in opbouw. kl = klap; rls = rechterhand naar linkerschouder; lrs = linkerhand naar rechterschouder; hd = handen op de dijnen; sr = stamp rechts; sl = stamp links; spr = sprong
 1. Volgorde in beweging van zes: kl-rls-kl-lrs-kl-hd
 2. Volgorde in beweging van acht: kl-rls-kl-lrs-kl-hd-sr-sl
 3. Volgorde in beweging van tien: kl-rls-kl-lrs-kl-hd-sr-sl-spr-spr
 4. Nu in tweetallen. rls en lrs gebeurt nu niet op eigen schouder maar tegen elkaars resp. rechter en linker hand (rs en ls). Toegevoegd wordt klas met beide handen tegen elkaar (kls = klap samen). Basis is dus: kl-rs-kl-ls-kl-kls-kl-hd. (achtritme). Hier vervolgens weer stampt rechts en stamp links toevoegen, later de twee sprongen.
 5. Als in 4 maar nu in viertallen. Deze staan in een vierkant. Het geheel wordt nu canonisch ingezet waarbij koppel 2 één tel na koppel 1 inzet.
- Zingen van 'Neesa' (Eerste volle maan in januari, loflied op de schepper). Zingen en doen, canon maken in meerdere groepen. Stemming!



- Als derde onderwerp wordt er aangeknoopt bij de inleiding van de avond tevoren met een zingend klankspel waarbij iedereen vrij loopt door de ruimte. Houd een denkbeeldig babytje in je armen en zing het toe met een vrije, tere melodie, zodat het in slaap kan vallen. Het innerlijk oproepen van het beeld en het innig 'toezingen' van de boreling, zorgt voor het gemeenschappelijk richten van de aandacht. Hierdoor ontstaat muziek met een duidelijke, gemeenschappelijk opgeroepen stemming. Transparant en 'gehoord'.

2. Plenum Dick Verbeeck

- Klankimprovisatie met gekleurde vilten ballen. Groep staat in grote kring. Gekleurde ballen gaan rond in de kring en vormen uitgangspunt voor de klankimprovisatie. De kleur geeft de tekst (paars, geel, lila, roze, turquoise, blauw....). Hiermee worden diverse manieren van uitdrukken gedaan:
 - Je geeft zingend de bal door. Zingt alleen als je de bal hebt en als tekst noem je de kleur van de bal;
 - Nadruk in het klinken op de medeklinkers in de woorden;
 - Nadruk op de klinkers in de woorden;
 - Je laat de klanken overlappen tot de bal een paar personen verder is;
 - Je laat de klank doorgaan tot je een volgende bal krijgt en verandert dan de klank al naar gelang de kleur die langs komt;
 - Opbouw creëren van korte klanken naar steeds langer en weer terug of andersom;
 - Zo worden diverse compositorische elementen ingebracht om tot improviserend klinkend resultaat te komen.

3. Bijdragen studenten ODM

Op verschillende momenten brachten studenten van de Opleiding docent muziek van Hogeschool Leiden a capella zang ten gehore en toonden zij klinkende bewegings-spelen met instrumenten van Manfred Bleffert.

4. Workshop Eric Speelman en Marcel van Os

Werken met intervalfluiten, bourdonlieren, kinderharpen en klanktongen.

Uitgangspunten:

Bewegen, spelen, luisteren, plezier.

Workshoptekst:

“Dit jaar is het vijftig jaar geleden dat de werkplaatsen van Choroï ontstaan zijn. In deze broedplek van ontwikkeling van nieuwe instrumenten zijn in de loop van de jaren vele instrumenten gebouwd die hun weg hebben gevonden in de (muziek)therapie en in vrijescholen over de wereld. Het bekendst hiervan zijn de pentatone-fluiten en de lieren. Minder bekend zijn de intervalfluit, de bourdonlier of de kinderharp. Ook deze instrumenten geven vele mogelijkheden om ermee in de klas aan de slag te gaan. Ze lenen zich er bij uitstek voor om juist aan de basisvoorwaarden van de muzikale ontwikkeling te werken. Instrumenten die het luisteren kunnen wekken, die verstillend teweeg weten te brengen in een wereld waarin de hectiek overheerst (ook voor het jonge kind), instrumenten die je helpen de ruimte te laten ontdekken. In de workshop willen we spelend en spelenderwijs maar ook ontdekkend op zoek gaan naar de mogelijkheden en kwaliteiten van deze instrumenten.”

Wat zijn de kwaliteiten van de instrumenten?

- De pentatoniek die een veilige structuur biedt waarop vrij geïmproviseerd kan worden zonder angst om 'vals' te klinken.
- De zachte klank van de instrumenten die maakt dat wat als dissonant samen klinkt nooit als scherpe dissonant klinkt.
- Er kan m.n. bij de lieren, vanuit de beweging gewekt worden. Van groot naar klein. Bij het bespelen van vele instrumenten wordt de beweging meteen verkrampd door het fixeren op de juiste snaar, de juiste techniek, het sterk individueel werken.
- De instrumenten lenen zich bij uitstek voor het groepsmatige werk ermee.

A. Spelen met de kinderharp

Harpjes zijn gestemde d-e-g-a-b-d'-e'

- Organisatie: staande in de kring stoelen (ver) weg.
- Ontdek zelf je instrument. Onderzoek het, beluister het.
- Harpje vasthouden met de linkerhand. Rechterhand grote bewegingen, als komend uit de verte. Bespeel het instrument als de wind door de snaren.
- Zelfde maar lopend door de ruimte en door elkaar.
- Bewegingen worden kleiner, een kleiner aantal snaren wordt beroerd.
- De kring door allemaal een keer strijken of een toon spelen. Dit ook met de rug naar elkaar toe.
- In de kring het harpje naar binnen toe vast houden met twee handen. Eén iemand loopt langs en 'bespeelt' de harpjes. Waar hij stopt wordt gewisseld van persoon.
- We bespelen de enkele snaar. Ook hier nog denk aan de beweging. Ten slotte: enkele snaar met enkele vinger. Vingers evenwijdig aan de snaren. We 'strijken', we tokkelen niet.

- Ieder heeft één toon en weer laten we de kring rondgaan. Alle tonen na elkaar.
- Los van de kring een toon spelen en door oogcontact de toon aan een ander geven ergens in de kring. Zo ontstaan 'toevallige' melodieën kriskras door de kring heen.
- Dirigeren met stappen. Ieder zit op de stoel in een rij. Middelste snaar is 'a'. Iemand staat voor de groep en stapt naar links en rechts. De groep beweegt mee met de snaren naar beneden en boven. Zo kan stapsgewijs gewerkt worden aan melodieën van opeenvolgende tonen.
- Dirigeren met gebaren. Groep zit nog steeds op een rij. Persoon ervoor geeft nu met handen aan welke melodieën gemaakt worden. Beide handen op harthoogte naast elkaar is de 'a'. Iets naar links is de 'g', iets naar rechts de 'b'. Armen wijd maar handen nog gebogen geeft links de 'e' en rechts de 'd'. Armen en handen gestrekt open geeft resp. 'd' en 'e'.

B. Spelen met de bourdonlier

De bourdonlieren zijn gestemd in de volgende drie intervallen: d-a, vijf stuks; d-g vijf stuks; e-b vijf stuks.

- Eerst maar eens luisteren en onderzoeken. Welk een andere klank dan de kinderharpjes. Gevolg van de vele klinkende snaren en de klankkast.
- In groepen bij elkaar zetten (d-a, d-g, e-b). Dirigent laat na elkaar spelen.
- Ontdekken wat strijken bij de stempennen en bij de kam doet. Stempennen: hoge snaren, kam, lage snaren. (In oorsprong bedacht dat lage snaren bourdon zijn en hoge snaren (diatone) melodie voor melodievorming.)
- Als liedbegeleiding. Bourdonlier kan bij vele pentatone liederen als begeleiding worden gebruikt. Nu 'Bretons lied'.

C. Spelen met de intervalfluiten

Een drietal intervalfluiten is voorhanden: ook hier weer d-a, d-g, en e-b.

- Ook hier weer wordt inleidend aangegeven dat in het onderwijs vaak veel te snel de weg gegaan wordt naar de tonen en melodieën. Terwijl er eigenlijk nog zoveel te ontdekken valt. De intervalfluit heeft maar één gat waardoor het ook motorisch goed te doen is voor de kinderen.
- Kloppen met de vinger op het gaatje. Hoor je de toon al?
- Kloppen met de onderkant van de fluit op de hand. Gaatje open en gaatje dicht. Wat hoor je?
- Een ritme (kort-kort-lang) doorgeven in de kring met open en gesloten gat. Wat neem je waar?
- Zoek elkaar zonder te praten op al kloppend met open en gesloten gat. Welke fluiten horen bij elkaar? Als de groepjes bij elkaar staan fluitend laten horen of het ook klopt.
- Fluiten dus: mond licht geopend, niet het 'tuitmondje' van de blokfluit maar het 'goh-mondje'. Niet articuleren van de tonen (du du du) maar alles vanuit een ononderbroken ademstroom laten klinken. Spelen maar met de tonen, vogelnestje maken.
- Hand hoog is gat open, hand laag is gat dicht. Groepen fluiten staan bij elkaar. Dirigent geeft aan welke groep speelt en welke toon. Zo kunnen weer melodietjes ontstaan.

- Ter ondersteuning en voor de zuivere intonatie aan de drie groepen een bourdonlier met dezelfde tonen toevoegen.
- Er kan ook een bekend lied worden gefloten. ('Stralend stijgt de zon omhoog', 'stil is nacht', 'Mieke heeft een lammetje' etc.)

D. Spelen met de klanktongen

Ook de set klanktongen bestaat uit een voldoende aantal pentatoon gestemde klanktongen. Houten blokken met een lip en een klankgat, die met een klopper worden bespeeld.

- Hoe anders klinkt hout. Onderzoek maar.
- Sla met de klopper helemaal aan het uiteinde op de lip en ga dan naar achter tot op het handvatgedeelte. En weer terug. Waar is de klank het meest warm? Speel daar.
- Klanktongen na elkaar. Met een enkele toon, een vrij ritme of met een gegeven ritme als b.v. kort-kort-lang, of driekwartbeweging.
- Samen spelen, harder en zachter worden. Eventueel met de ruggen naar elkaar toe.
- Beweging van de voeten links-rechts. Daarop vrij ritme van de klanktongen.
- Voeten bewegen links rechts, vrij ritme van klanktongen en zingen van Somagwaza
- Ook hier weer kunnen met de afzonderlijke klanktongen melodieën worden gemaakt door een dirigent voor de groep. Ook kunnen bekende liedjes als hierboven benoemd worden gespeeld.

Tot slot:

In samenspraak tussen bestuur van Ithaka scholen en Choroi is een project op gang gezet om instrumenten gedurende een langere tijd beschikbaar te stellen aan scholen. Middels workshops in de school door Eric worden leerkrachten bekend gemaakt hiermee en krijgen ze ideeën aangereikt (Vergelijk de inhoud van onze workshop op de conferentie).

Het zou natuurlijk aan te bevelen zijn dat in meerdere scholen dit soort initiatieven plaats kunnen vinden. Een combinatie van workshops voor leerkrachten door een deskundige muziekdocent is wellicht een manier om dit meer in de scholen te krijgen.

5. Workshop Dick Verbeek

Spel en muziek

Workshoptekst:

Bij het kind zijn spel en muziek onlosmakelijk verbonden. In deze workshop wordt geoeffend aan de eigen speelse beweeglijkheid, en stellen we ons de vraag hoe we die beweeglijkheid naar het muzikale kunnen vertalen. Met bewegingsspel zoals dat is ontwikkeld door Werner Kuhfuss, met ritmische oefeningen, stokken, ballen en stem zullen we de verbinding tussen spel en muziek onderzoeken.

Inhoud:

In deze workshop hebben we ons twee vragen gesteld:

-wat is spel?

-wat is het nut van zélf spelen voor het werken met kinderen

Met deze vragen in het achterhoofd zijn we gaan oefenen en bewegen.

We hebben gewerkt met kringbeweging, nabootsen, stokken, dans- en theaterelementen en met touw. De muziek is er zijdelings bijgekomen als begeleiding van de bewegingsoefeningen, anderzijds hebben de beweging zelf vaak een duidelijk 'muzikale' dynamiek. Met een groep bewegen is als een orkest dirigeren.

Steeds was het voor ons duidelijk wanneer iets spel werd: we werden 'losser', het ging 'vanzelf', we 'maakten' iets.

Verder merkten we dat spelen kan ontstaan in een gebalanceerd en beweeglijk middengebied tussen chaos en structuur.

Jezelf vrij voelen kan heel goed in een streng gereguleerd spel. Met andere woorden: vrijheid is niet hetzelfde als afwezigheid van regels.

6. Workshop Lea Zantinge

Zingen met kinderen

Workshoptekst:

In deze workshop gaan we werken aan je stem en aan het zingen voor en met kinderen. Bij jonge kinderen is de stem aanvankelijk geheel 'natuurlijk'. Wat is dat precies voor een stemgebruik en hoe kunnen we daar met onze volwassen, gevormde stem bij aansluiten? Wat voor problemen komen we tegen bij ons stemgebruik en hoe gaan we daarmee om? Hoe gebruiken we onze eigen zangstem op natuurlijke en ontspannen wijze, zodat kinderen zich thuis voelen in de liedjes en de klank. Al oefenend kunnen we dichterbij de wereld van het kind komen.

In de workshop gebruiken we voorbeelden van kinderliedjes en gerichte stem- en zang-oefeningen.

Lea Zantinge voltooide in 2013 de Opleiding Docent Muziek in Den Haag. Ze werkt als docent bij Vocaal Talent Nederland, geeft muzikles aan kleuters en begeleidt het midden-, en bovenbouwkoor van de vrijeschool in Dietzenbach bij hun koor en orkestreis.

Inhoud:

De workshop bestond uit twee onderdelen, adem oefeningen/inzingen en voorbeeld van kinderliedjes. (Wat hieronder beschreven staat is niet in iedere groep gedaan.)

A. Inzingen

- Je lichaam even 'wakker' maken, met je handen overal kloppen op je lichaam. Enkels draaien, benen 'uitschudden', schouders draaien, uittrekken, schouders optrekken...
- Handen wrijven waarbij armen gestrekt voor je uit. Dan samen tegelijk klappen!
- Warmgewreven handen even op je gezicht leggen en je concentreren op je houding. Voeten heup-wijte, lange rug en hoofd mooi rechtop, schouders ontspannen.

B. Ademoefeningen (van ademcoach Anna Sims)

- Voeten uit elkaar, mooi rechtop staan, een arm in je zij, de andere arm houdt je voor je buik. Adem snel door neus in, terwijl je je arm (voor je buik) via de zijkant over je hoofd zwaait. Dan je arm langzaam weer terug laten zakken, terwijl je uitblaast op 'fff'. Belangrijk is een gelijkmatige luchtstroom. Drie keer de ene kant, dan wissel van arm en drie keer de andere kant.
- 'Hijgen als een hondje'. Varieer in tempo, het gaat om activeren van het middenrif
- Ritmisch kort en fel voor activeren middenrif, middenrif steeds terug laten veren tussendoor: KSSS - T; SSSS - T; SCHJ - T; FFF - T; T - T - t - t - t - t .
- 'Grote X'
Voeten wijd uit elkaar, rechterarm in je zij, je begint in een kikkerhouding met je linkerhand bij je rechtervoet. Belangrijk knieën wijzen recht naar voren en ga zo ver mogelijk naar beneden.
Je 'springt' op, je zwaait je linker arm via voorlangs naar achter toe terwijl je snel

door je neus inademt. Je zwaait je arm via dezelfde weg weer rustig terug terwijl je gelijkmatig uitblaast op 'fff'. Drie keer en dan wissel je van kant.

- 'Warm the finger'
- Je blaast snel je lucht uit, opent je ribben zodat er weer lucht binnenkomt en blaast dan heel langzaam je lucht op 'ff' uit. Als je denkt dat je bijna geen adem meer over hebt, buig je langzaam voorover en naar beneden naar de kikker houding. Als je leeg bent blaas je nog in een crescendo de laatste lucht die er is uit.

C. Stemoefeningen:

- 'wwvv' (5 4 3 2 1 of sol fa mi re do)
 - Met je hand de tegenbeweging maken door langzaam omhoog te wijzen.
 - Veel 'wwvv' weinig klank, de klank in je lichaam voelen, naar achter denken.
- 'Joe' (1 3 5 3, 1 3 5 3, 1 3 5 3 1 of do mi sol mi, do mi sol mi, do mi sol mi do.)
 - De eerste drieklank is legato (gebonden) de tweede staccato (middenrif actief gebruiken, steeds loslaten tussendoor) en de laatste is weer legato.
 - Mooie ronde lippen
 - De 'J' (van joe) zet je alleen aan bij het begin van iedere drieklank.
- 'BRR' of 'RRR' (12, 34, 56, 78, 87, 65, 43, 21 of do-re, mi-fa, sol-la, ti-do en terug) Daarbij springen per toon. Alles lekker los, handen, schouders, kaak, tong...

D. Liedjes:

- Toedela pumba

Toe-de-la, toe-de-la, toe de-la, poem-ba, toe-de-la poem-ba, toe-de-la poem-ba;

toe-de-la, toe-de-la, toe-de-la poem-ba, toe-de-la poem-ba hej, hej, hej!

- Zingend voorstellen
 - 'Ik ben kabouter Silvius, wat is jou naam?'
 - 'Mijn naam is' of 'Ik ben'
 - "En wat doe je?"
 - 'Ik ben etc.
- De zonne gaat op (Tekst Guido Gezelle, melodie Jurre Jurriaanse)

De zon - ne gaat op, de zon - ne gaat neer, de zon - ne gaat op en gaat on - der. Stand-
 vas - tig-lijk heen, stand - vas - tig-lijk weer, stand - vas - tig-lijk werkt zij dit won - der.

• Regendruppels (Pär Ahlbom)

re - gen-drup-pels re - gen-drup-pels; Kom maar lie - ve zon! Re - gen-drup-pels
 re - gen-drup-pels; Kom maar lie - ve zon! Wol - ken zei - len, wol - ken
 zei - len; Win - de waai - en Win - de waai - en; Kom maar lie - ve zon!

• Lieve kabouter Silvius (Tekst en muziek: Lea Zantinge)

Lie - ve ka-bou - ter Sil - vi - us, wordt eens rus - tig wak - ker. De
 dag is reeds be - gon - nen en wij wil - len gaan zin - gen.
 Heb je nog wat moois ge-droomd, wat je wil ver - tel - len?
 Lie - ve ka-bou - ter Sil - vi - us, wordt eens rus - tig wak - ker.

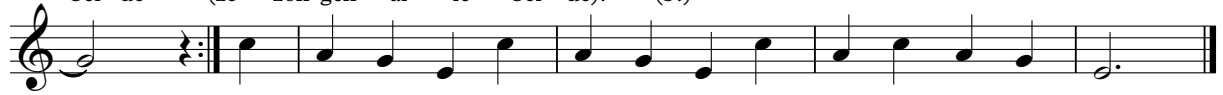
• De Koekoek en de Ezel



De koe-koek en de e - zel, die had den eens een strijd, wie wel het mooist kon
De koe-koek riep "ik kan het", en gaf een groot ge - luid. "Maar ik kan het veel
Dat klonk zo schoon en lief-lijk, van ver-re en van na. Ze zon gen al - le -



zin gen, (wie wel het mooist kon zin-gen), in de scho - ne voor - jaars - tijd
be - ter", (maar ik kan het veel be - ter), riep toen de e - zel uit
bei-de (ze zon gen al - le bei - de): (3.)



3:koe koek, i - a, koe - koek, i - a, koe - koek-koe-koek, i - aa!

- Goede avond

Goede avond

Goj awten

t. en m. : uit Denemarken
vert. : Myriam Vandenberghe

beg. : Lode Dieltiens

Goe-der- a - vond, goe-der- a - vond, aan al - len hier bij-
Goj aw - ten, goj aw - ten til - sam - mens i en

1^r een, goe-de een, voor man-nen en vrou-wen, voor jon-gens en meis-jes, voor jong en voor
slump, goj slump, sa man-ne I ae ba - de pi - cr a ka - le! Hej spil-mand spil

oud speelt mijn ve-del een wals: met snaar en met strijk - stok vraag ik je nu ten dans.
op nu pa di fi - ol! A skjyn dae, a straev sa, a wi - ka fa de wals!

Tra-la-la-la - la-la-la-la, tra-la-la-la-la - la-la-la, tra - la-la-la - la-la-la-la, tra-la-la - la! la!

con Ped.

7. Workshop Lotte Vermeylen

Het kleine kind en muziek.

Workshoptekst:

Het kind dat nog niet naar school gaat beleeft grote vreugde aan muziek. Muziek, in het bijzonder het zingen, betekent voor het kind geborgenheid, wekt levenskracht en harmoniseert.

In deze workshop ontwikkel je gevoel voor de muzikale noden van het kind van 0 tot 4 jaar. Wat heeft het baby'tje anders nodig dan het stappende kind dat de wereld gaat ontdekken? Door middel van verschillende liedjes en spelletjes krijg je een beeld van dat wat het heel jonge kind muzikaal 'vraagt'.

Lotte Vermeylen studeerde in 2011 af als 'Bachelor of music in Education' aan Hogeschool Helicon in den Haag. Ze is moeder van drie jonge kinderen en sinds 2012 kinderverzorgster in het antroposofische kinderdagverblijf 'de Goudsbloem' in Leuven met speciale aandacht voor de ontmoeting, het muzikale en het speelse.

De workshop:

- Wat is het belang van zingen voor het jonge kind? Zingen geeft rust, vreugde, gezondheid, verbondenheid, veiligheid, geborgenheid,...
- Vanwege die geborgenheid is het zo belangrijk om het kind al 's ochtends vroeg met onze stem te onthullen. Hierbij moeten we steeds naar het betreffende kind kijken/voelen. Wat vraagt het kind van ons? Aanraking of net niet? Woorden of net niet? Humor? Rust? Afstand? Praktische voorbeelden:
 - De zonne gaat op. *
 - Mag ik op je straatje lopen? ¹
 - Twee kriebel de krabbeltjes ²
 - Goedemorgen allemaal! ³
- Kwintenstemming als sleutel tot het kleine kind:
Kwintenstemming is meer dan het zingen van een pentatonische kwintenreeks. Het is een manier van zingen en zijn.
- Zintuigontwikkeling bij het jonge kind: de onderste zintuigen.
Schootspelletjes als stimulans van evenwichtszin, bewegingszin en levenszin (vreugde!) (Tastzin: nóg meer in aanrakingsspelletjes.) In de herhaling leven.
Voorbeelden:
 - Hop hop hop ⁴
 - Een damespaard ⁵
 - Kleine steentjes ⁶
 - Hippetrip*
 - Ponypaardjes ⁷
- Vingerspelletjes: ontwikkeling fijne motoriek. Vreugde voor oudere kleintjes (2,5/3 jaar) Ook fijn voor kleinere kinderen: innerlijke beweging. Kind zit volledig in de nabootsing. Voorbeelden:

- Torentje bussekruit ⁸
- Olleke bolleke ⁹
- Twee haasjes Flip en Flap ¹⁰
- Hansje pansje kevertje*
- 4 kabouters en één reus ¹⁹
- Willen wij een toren bouwen¹¹
- Een spinnetje ¹²
- Doe open nu het duivenhuis*
- Twee gebroeders ¹³
- 'k ben kabouter Zwikkazwuis*
- Kringspelletjes:
 - Waarheen, waarheen ¹⁴
 - Er trippelt een rokje ¹⁵
 - 'k heb een stuiver (steentje) in mijn hand ¹⁶
 - Moeder aarde*
 - Groen is gras ¹⁷
 - Mannetje wil je eens fluiten gaan ¹⁸
 - Hoog in de hemel*
- In de muzikale activiteit met het kleine kind gaat het om het kind. Muziek werkt op het kind, maakt het kind, het kind maakt niet de muziek.
- Verbinding met de natuur, eerbied-krachten, religieus zijn van het kleine kind.
- Eerlijk en waar zijn. Kinderen kennen onze intenties.
- Instrumenten bij het kleine kind: eenvoud, verbinding met de natuur, kwalitatief, eerlijk en waar. Vrij ontdekken.
- Ontwikkeling van het luisteren en het belang van stilte.
- www.salutogenese.be à Boekje 'Gouden liedjes en versjes voor de Goudskinderen.'

N.b.:

a. Alle liedjes aangeduid met dit sterretje (*) kan je vinden op www.vrijeschoolliederen.nl !

b. Niet in elke werkgroep zijn dezelfde dingen gedaan en gezegd. Als er nog vragen zijn dan mogen die zeker gesteld worden!

1. Mag ik op je straatje lopen?

Mag ik op je straatje lopen?

Mag ik op je stoepje staan?

Mag ik aan je deurtje bellen?

Tingelingeling!

Tok, tok, tok!

Venstertje open, venstertje toe!

Trappeke af!

Voetjes vegen!

Ham!

2. Twee kriebel de krabbeltjes

Twee kriebel- de krabbeltjes

Komen gekropen

Komen met kriebelpootjes aangelopen.

Ze kriebelen hier

Ze kriebelen daar

*Ze zijn altijd bij elkaar.
Maar als ik blaas 'fff'
En als ik roep 'zeg!'
Dan zijn de kriebel- de krabbeltjes weg!*

3. Goedemorgen allemaal!

Goe - de mor - gen al - le - maal, heb je goed ge - sla - pen?
Dank - baar gaan wij aan het werk. Blij en____ sterk.

4. Hop hop hop

Hop, hop, hop, paard-je in ga - lop, o - ver plas-sen, o - ver ste-nen
10
maar pas op breek niet je be-nen. Paard-je in ga lop, hop, hop, hop, hop, hop.

5. Een damespaard

*Een damespaard, een damespaard, gaat zacht, gaat zacht.
Een herenpaard, een herenpaard gaat hard, gaat hard,
Een boerenknol, een boerenknol, oei oei oei!
Een gat in de weg! Een gat in de weg!*

6. Kleine steentjes

*Kleine steentjes, kleine steentjes, kleine steentjes
Grote steentjes, grote steentjes, grote steentjes
Hobbelkeien, hobbelkeien, hobbelkeien
Gat in de weg!
Oh, nu is ons kindje weg.
Piep!*

7. Ponypaardjes (Muziek Wolfgang Wunsch)

Po-ny paard-jes die lo-pen met lang-za-me gang, en met rus-ti-ge stap-pen, de
 weg is nog lang; en mijn schim-mel die draaft nu in lus-ti-ge draf; al-le
 heu-vels weer op, al-le heu-vels weer af. Maar mijn git-zwar-te paard-je rent in
 ra-zen-de ga-lop, o-ver heg, o-ver sloot, o-ver pa-den hop, hop!

8. Torentje bussekruit

To-ren-tje, to-ren-tje bus-se kruit Wat hangt er-uit Een gou-den fluit Een
 gou-den fluit met kno-pen To-ren-tje is ge-bro-ken.

9. Olleke bolleke

*Olleke Bolleke
 Rubisolleke
 Olleke Bolleke Knol!
 Al wie handen of tanden laat zien
 ...*

10. Twee haasjes Flip en Flap

*twee haasjes flip en flap
 die gingen samen eens op stap
 ze speelden haasje over
 ze knabbelden aan het lover
 ze buitelden over stenen
 ze liepen over het koolland henen!
 Maar toen kwam de jager aan...
 En floeperdefloep,
 Vlug zijn ze in hun holletje gegaan
 Eén oortje kwam kijken van flip
 Een oortje kwam kijken van flap
 Daar zijn weer twee haasjes, flip en flap
 Die gingen samen eens op stap (enz)*

11. Willen wij een toren bouwen

*Willen wij een toren bouwen, (vuisten om beurten op de andere leggen)
moet wij met stenen sjouwen. (vuisten op schouder een sjouwgebaar maken)
Een en twee en op elkaar. (weer opbouwen met de vuisten)
Kijk! Nu is die toren klaar. (vingers strekken en handen uit elkaar)
Honkebonke komt er aangestampt (met vuisten stappen maken)
Heeft de toren platgetrapt!. (met een arm de denkbeeldige toren wegvegen)
Ach, hoe naar, (handen op je wangen en met je hoofd schudden)
't is echt waar! Torentje ligt helemaal in elkaar. (knikken)
Bouwen wij het nu weer op... (bouwen met de vuisten)
En daar staat de vlag in top! (vuist strekt vingers en wappert als vlag)*

12. Een spinnetje

Een spinnetje, een spinnetje dat zocht eens een vriendinnetje. Het keek eens hier, het keek eens daar. Ach, vond ik mijn vriendinnetje maar. (2x)

Twee spinnetjes, twee spinnetjes, die zochten een vriendinnetje, ze keken eens hier, ze keken eens daar, en toen vonden ze elkaar!

En ze bleven altijd bij elkaar!

13. Twee gebroeders

*Er kwamen twee gebroeders an,
de éne heette Piet, de andere heette Jan.
Weg Piet! Weg Jan!*

*Er komen weer twee gebroeders an,
de éne heet Piet, de andere heet Jan.
Piet heeft een rood mutske,
En Jan heeft een pan
Weg Piet! Weg Jan!*

*Er komen wéér twee gebroeders an
De éne heet Piet, de andere heet Jan
Piet danst met Jan en Jan danst met Piet
Kijk toch die twee gebroeders eens an
Weg Piet! Weg Jan!*

*Nu komen de Broeders
Niet meer an!
Oh!*

14. Waarheen, waarheen (Melodie I. Zickwolff, tekst H. Diestel, vertl. A. Sijsmans)

Waar-heen, waar heen gij klei - ne man, wat heb je in je zak ge - daan, wat
glin - stert daar zo goud? Ik smeed - de nu een kroon - tje klein voor
on - ze lie - ve ko - ning klein, van blit - se blan - ke goud! noe, noe, noe, noe, noe noe.

15. Er trippelt een rokje (Melodie M. Garff, vertl. A. Sijsmans)

Er trip - pelt een rok - je, er klin - gelt een klok - je, pan - tof - fel - tjes stap - pen, twee
han - djes die klap - pen, er kijkt een ge - zicht - je. Wat is dat? Een ka - bou - ter wicht - je.

16. 'k heb een stuiver (steentje) in mijn hand

'kHeb een stui - ver in mijn hand die gaat rei - zen door het land
is hij hier is hij daar als j'hem hebt dan zeg je 'tmaar

17. Groen is gras

Groen is gras, groen is gras, on-der mij-ne voe - ten, 'kheb ver-lo-ren mijn bes-te vriend,
zou hem zoe-ken moe - ten. He daar plaats ge-maakt voor de jon - ge da - me,
en de koe - koek op het dak zingt zijn lied op zijn ge - mak,
o, mijn lie - ve Au - gus - tij, de - ze da - me zal het zijn.

18. Mannetje wil je eens fluiten gaan

Man - ne - tje wil je eens flui - ten gaan? 'tElf je wil wel dan - sen.
'tHeeft er een sneuw-wit rok - je aan. Ron-om ve - le ve - le fran - zen.

19. Vier kabouters en één reus (Muziek en tekst Marijke Voorn-de Wijs)

Vier ka-bou-ters en een reus, die wil - den sa - men pra - ten; maar
ach, die reus die had zo'n neus; hij zag niet waar zij za - ten.

8. Workshop Fenneken Francken

Spel, lied, klank en toon.

Workshoptekst:

Spel, lied, klank en toon. Spel en muziek, luisteren en samen doen..... de hele wereld klinkt. Plezier aan bewegen, zingen, spelen, onderzoeken... Hoe meer een kind mag zijn in dat wat bij hem past op dat moment, hoe steviger de basis voor een volgende ontwikkelingsfase. In onze steeds meer machinale wereld, is het aan de opvoeder bewust op ontdekkingsreis te gaan in het levende rijk van klank en toon. (o.a. Bleffert-instrumenten, verrassingen).

Fenneken Francken is docent aan Hogeschool Leiden Opleiding docent muziek, geeft algemene muziekpedagogie, viool en kamermuziek.

De workshop:

1. Bewegingsspel. Allen in de kring, uitgezonderd een persoon. Iemand uit de kring geeft bewegingen aan, de anderen doen direct nabootsend mee. De ene persoon moet zien te raden wie de leider is. Het gaat om het eigen oefenen van nabootsen, de perifere blik, het waarnemen van het geheel, ontwikkelen van fantasie in de beweging. Om de beurt iemand de kring uit en iemand leidt.
2. Regendruppels. (Pär Ahlbom, zie verslag Lea Zantinge). Ademend kringspel, ademende bewegingen, natuurbeelden, lichtheid van stem, elementen van kwintenstemming, (samenhang toonhoogte, bewegingen en natuurbeelden). Klassen een en twee, groep 3 en 4.
3. A. Versjes en kringspel ontstaan in Fennekens lessen aan klassen een, twee en drie. (groep drie, vier en vijf).
 - a. Zingen liedje van de ponypaardjes. (Wünsch, uit boek van Marijke Voorn, zie werkgroep Lotte Vermeylen nr. 7).
- 3B. Gezamenlijk spreken in regelmatige cadans (kwartnoten): **sjok, sjok stapt de oude merrie rustig naar haar stal.**
 - b. Erbij klappen.
 - c. Samen spreken maar nu de klap doorgeven door de kring in de regelmatige cadans, de een na de ander.
 - d. Hetzelfde met de voeten.
 - e. Van binnen spreken en de klap doorgeven.
 - f. Van binnen spreken en de klap doorgeven. Een stroom gaat door de kring. Luisteren en doen.
 - g. Het kind dat klapt bij het woord 'stal', mag in het midden gaan staan en bij de volgende ronde bij het woord 'stal' een klank spelen op een uitgekozen instrument.
 - h. Steeds meer kinderen komen zo in het midden, de gezamenlijke klank wordt steeds rijker.
- 3C. Dan, met de opbouw als in 3a, nu sneller en stromend, in de beweging van achtste noten spreken, **Stappe stappe draaft mijn mooie schimmel lustig over berg en dal.**
- 3D. Gepunteerd ritme, snel: kort - lang, kort - lang, als een galop, pittig en snel. :

hop, hop, daar gaat mijn zwarte paardje in gevleugelde galop, hop, hop, hop, hop. Nu niet meer een toon doorgeven, maar per kind het motiefje van twee tonen. Op dezelfde manier opbouwen. Uiteindelijk galoppeert (of huppelt) een kind om de kring als zwart ponypaardje. Het paardje stopt bij de laatste hop. Het kind op die plaats wordt nu het paardje. Of komt erbij. Veel variaties mogelijk.

Deze spelletjes langzaam opbouwen door vele weken, steeds uitbreiden. Groot plezier.

4. Voor de kleuters het bellenspel. Ontstaan in Fennekens werken met jonge kindergroep. Kinderen staan verspreid in de ruimte. Ieder kind heeft een klein mooi belletje in de hand met een eigen toon. Een kind loopt (of rent) met zijn belletje tussen de kinderen door en stopt bij een kind. Hij neemt diens plaats in . Nu loopt het volgende kind door de ruimte. Enz. Een gevarieerd spel ontstaat met verschillende tonen. Kinderen genieten van het lopen, rennen, stil staan en horen klanken bewegen door de ruimte. Ook allen tegelijk lopen. Veel variaties mogelijk.
5. Deelnemers zitten in de kring. F. laat verschillende instrumenten horen, hand gemaakt door Manfred Bleffert. Gesprek over het belang van spelen, het spel dat tussen de kinderen plaats vindt en het leven 'tussen' de tonen, luisteren, bewegen en de waarachtige klankkwaliteit van de instrumenten.
6. Kleine handgemaakte houtjes. Klassen een en twee. Aan de hand van het verhaal van de Wortelkindertjes die moeder aarde helpen als het lente wordt, allerlei spelletjes met deze klankhoutjes. Klas vijf, groep 7, zou in de handarbeidles klankhoutjes kunnen snijden voor de eersteklassers.
7. Op verzoek luisteren naar en spelen met de stenen.