

# Studeren & warming-up

## Studeren

Om behoorlijk trompet te kunnen spelen is studeren noodzakelijk. Dat hoeft niet perse vervelend te zijn. Probeer met een positief gevoel te studeren. Als je tegen je zin studeert heeft dat veel minder effect op je ontwikkeling dan wanneer je met een positieve instelling aan de slag gaat. Bouw daarom positieve elementen in je studiesessies in, het liefst aan het eind van de sessie, zodat je altijd een positieve herinnering houdt aan het studeren. Bovendien ben je aan het begin van een studiesessie nog fris en daardoor beter in staat om moeilijke dingen te studeren.

Het is goed om je studietijd onder te verdelen in blokken. Ik bedoel daarmee dat je minstens zoveel rust neemt als dat je speelt. Daarmee bevordert je het uithoudingsvermogen. Door op deze manier te studeren krijgen de spieren de tijd om te herstellen. Door in kortere sessies te studeren houd je bovendien de concentratie beter vast. Je kunt beter twee keer een half uur studeren, met minstens een half uur pauze, dan een uur achter elkaar. Ik neem ook na iedere zware oefening of etude ook even een korte pauze.

Studeer moeilijke passages langzaam en druk de ventielen stevig in: als maat 5 van een etude erg moeilijk is, studeer die maat dan eerst langzaam en daarna totdat je hem in het goede tempo (of iets daarboven) kunt spelen. Door de ventielen stevig in te drukken worden zowel de spieren als het spiergeheugen beter getraind; je zult de muziek beter “in de vingers” krijgen.

## De warming-up

Een warming-up is bedoeld om de embouchure, de coördinatie van de vingers, de tong en de ademhaling goed te laten functioneren en af te stemmen op de muziek die je wilt gaan spelen. Als je dagelijks speelt is het niet nodig om de lipspieren echt op te warmen: de bloeddoorstroming in de lippen is van zichzelf al voldoende. Maar hoe meer de te spelen muziek van de blazer vraagt, hoe belangrijker een goede voorbereiding is. Voor een oefensessie hoeft de warming-up echter niet langer te duren dan 5 à 10 minuten. Hieronder staan enkele oefeningen die je in een warming-up zou kunnen verwerken. In mijn warming-up komen meestal meerdere elementen in één oefening aan de orde. Zo speel ik i.p.v. lange tonen liever toonladders of drieklanken met verschillende fraseringen. Zo combineer je toonvorming, vingercoördinatie, embouchure en ademsteun tot één oefening en bovendien wordt de warming-up efficiënter en korter.

Probeer altijd vanaf de eerste noot muziek te maken: elke noot moet zo fraai mogelijk klinken. Een mooi, vol trompet geluid is vele malen belangrijker dan techniek of hoog kunnen spelen. De eerste vereiste daarvoor is dat de ademsteun goed is, alsof je een noot vooruit duwt met de luchtstroom. Als je ademsteun nog niet goed functioneert is de volgende oefening een aanrader, hij komt van Bill Adam.

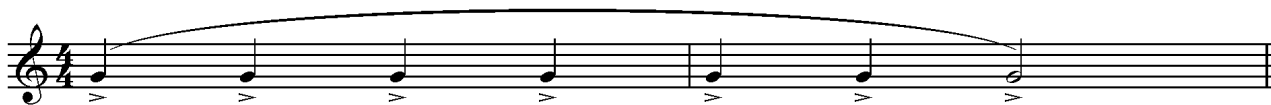
### **Oefening 1.**

*Plaats het mondstuk op de mondpijp van de trompet en haal de stempomp eruit. Probeer nu zo lang mogelijk een F in de balk (op een Bb- trompet) te spelen. De toon moet zo vol mogelijk klinken en op dezelfde sterkte blijven (mf) en natuurlijk op dezelfde toonhoogte blijven. Speel nu dezelfde noot en maak een crescendo en daarna een decrescendo, let erop dat de F stemmend blijft. Als je bij een pianissimo bent maak je weer een crescendo tot mezzoforte. Herhaal dit totdat je een strakke (zuivere) toon kunt vasthouden op elk volume.*

### **Oefening 2.**

*De stempomp gaat weer op de trompet. We gaan nu proberen zogenaamde ademaanzetten te maken om de onderbuikspieren te trainen. De onderbuikspieren zorgen voor de ademsteun. Adem laag in en speel de noten zonder een tongaanzet. Geef elke noot een accent d.m.v. een krachtige luchtstoot, dus niet met de tong (“hAh” i.p.v. “tAh”). De onderbuikspieren (onder de navel) trekken daardoor snel in, alsof je een stomp in je maag krijgt.*

N.B. speel de volgende oefeningen beginnend op een g1 t/m een lage f#.



De volgende oefeningen helpen om de lippen flexibeler te maken. Let erop dat iedere noot hetzelfde klinkt. Zet daarom voldoende lucht onder elke noot en probeer elke voorafgaande noot te gebruiken om naar de volgende noot te gaan. Zie elke frase als één lange noot.

#### *Oefening 3a.*



De volgende oefening is een variatie op 3a in achtsten. Probeer het embouchure zoveel mogelijk te laten staan. Laat de ademsteun het werk doen en probeer niet te knijpen op de hogere noten. Speel alsof je één noot van 4 maten speelt.

#### *Oefening 3b.*



Je kunt de oefeningen uitbreiden door zestienden te spelen of meer boventonen (zie 3c) toe te voegen. Oefening 3c moet gespeeld worden zonder de lippen op elkaar te knijpen of met het mondstuk te gaan drukken. Gebruik voldoende ademsteun zodat iedere noot hetzelfde volle geluid houdt. Als de oefening te hoog wordt, breek hem dan eerder af op de grondtoon (c1).

#### *Oefening 3c.*



#### *Oefening 4.*

Nu nog een paar staccato oefeningen om de tong los te maken en de coördinatie met de vingers op gang te brengen. Hier zijn talloze variaties op te bedenken. Je kunt ze met enkele of dubbele tongslag spelen.

#### *Oefening 4a.*



*Oefening 4b.*



*Oefening 4c.*



Je kunt deze oefening ook met andere fraseringen spelen:

*Oefening 4d.*



*Oefening 5.*

Één van mijn favoriete oefeningen is de volgende. Aanzet, toon, vingercoördinatie en akkoordkennis worden zo gecombineerd in één oefening. Het zijn vierklanken op de toonladder G-majeur, maar je kunt natuurlijk alle 12 toonsoorten doorspelen. Je kunt bij deze oefening ook verschillende fraseringen toepassen zoals in oefening 4d.



Deze warming-up is maar een voorbeeld. Je kunt natuurlijk eigen oefeningen bedenken of oefeningen uit boeken zoals Arban, Clarke of Quinque gebruiken. Er staan ook veel oefeningen op mijn website.