



GRENZELOZE GROOVES

Adaptive Travel Sax-lessen voor
leerlingen met een beperking



TRAVEL SAX

De stichting **My Breath My Music** stelt zich ten doel om instrumentaal muziekonderwijs toegankelijk te maken voor mensen met een beperking en ontwikkelt daarom innovatieve (digitale) muziekinstrumenten.

Samen met het lectoraat Kunsteducatie en het Centre of Expertise for Arts and Sciences Education (Amsterdamse Hogeschool voor de Kunsten), het lectoraat Performing Arts Medicine (Codarts), Het Leerorkest en Méér Muziek in de Klas, zijn er nu ook lessen ontwikkeld voor een aantal van deze instrumenten: de Magic Flute, de Switch Guitar en de Travel Sax. Deze lessen zijn voor binnen- en buitenschoolse muzikeducatie ontwikkeld, maar adem- en ergotherapeuten kunnen ze ook in een therapeutische context gebruiken.

De handleiding voor de lessen bestaat uit twee onderdelen: in deel 1 staan de uitgeschreven lessen die voor de muziekdocent bestemd zijn en in deel 2 staat het leerlingenmateriaal, het materialenboek.

De Travel Sax

De lessen in deze handleiding zijn ontwikkeld voor de Travel Sax. Dit is een lichtgewicht elektronisch blaasinstrument dat je volledig kan aanpassen aan de mogelijkheden van de speler. De Travel Sax bootst de vingerzetting en het gevoel van een traditionele saxofoon na, en is geschikt voor zowel beginnende als gevorderde spelers. Het instrument kan worden aangepast voor mensen met een beperking, bijvoorbeeld door het gebruik van extra lichte kleppen of een externe (voet)schakelaar. Met een statief kan je de Travel Sax zelfs spelen zonder deze vast te houden. De instellingen, zoals de ademgevoeligheid, kan je eenvoudig aanpassen in de bijbehorende app.

Met een gewicht van slechts 300 gram en een ingebouwde synthesizer met meer dan 50 geluiden biedt de Travel Sax talloze muzikale mogelijkheden. Het geluid wordt geproduceerd via een mobiele telefoon, tablet of computer met behulp van de gratis Travel Sax 2 App. Dankzij Bluetooth kan je begeleidingstracks draadloos afspelen, terwijl het instrument via de ingebouwde luidspreker of via een externe luidspreker kan worden bespeeld.

De Travel Sax 2 App kan gedownload worden op telefoon, computer of tablet via de appstore. De Travel Sax en de telefoon, computer of tablet kunnen met elkaar verbonden worden via Bluetooth.

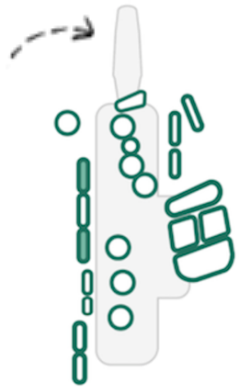
Hoe werkt dit?

Download de Travel Sax 2 app. Door de 2 kleppen uit de afbeelding tegelijkertijd in te drukken komt de verbinding tot stand en kan van de app gebruik gemaakt worden.



Tip!

Informatie over de huur van de Switch Guitar kan je opvragen bij stichting My Breath My Music en het Leerorkest Nederland. <https://leerorkest.nl/instrumentendepot/>



Voor wie?

De lessen zijn ontwikkeld voor het gespecialiseerd onderwijs. Leerlingen in het gespecialiseerd onderwijs vormen een heterogene groep. De muziekdocent en leerlingen kunnen daarom zelf het beste bepalen óf en hoe deze lessen passen bij de leerling. Daarnaast zijn de lessen ook te gebruiken voor leerlingen met een beperking in de buitenschoolse muziekeducatie.

Multi-zintuigelijke aanpak

De lessen volgen een multi-zintuigelijke werkwijze waarbij leerlingen muziek niet alleen auditief, maar ook lichamelijk en visueel ervaren. Dit kan bijvoorbeeld door het zachtjes tikken van de puls op de schouder van de leerling om het ritme voelbaar te maken of het aanbrengen van voelbare markeringen op het instrument (in de lessen aangegeven met een hand-icoon).



Dit helpt leerlingen die baat hebben bij een meer lichamelijke benadering van muziek. Let wel: leerlingen kunnen, om verschillende redenen, het niet prettig vinden om aangeraakt te worden. Het is dus belangrijk dat de leerling toestemming geeft om aangeraakt te worden, voordat de multi-zintuigelijke aanpak wordt toegepast.

Ook kan je in de lessen kleuren- of letternotatie gebruiken in plaats van traditionele notatie, passend bij de behoeften van de leerling. De kleurennotatie is afgestemd op de kleuren van de bekende boomwhackers, zodat de Travel Sax ook eenvoudig kan worden ingezet op school of in groepsverband.

Autonomie van de leerling

Om het muzikale zelfvertrouwen en de betrokkenheid te vergroten, is er door de lessen heen aandacht voor de autonomie van de leerling, bijvoorbeeld: leerlingen mogen zelf improvisaties en het samenspelen leiden. Ook wordt aangeraden om leerlingen zelf muziek te laten kiezen die ze graag willen spelen, naast of in plaats van het repertoire uit de lessen. Hierdoor kan de muziekdocent nog beter aansluiten bij de wensen van de leerling.

Opbouw van de lessen: leerlijn of losse activiteiten

De leerlijn bestaat uit negen lessen die afhankelijk van de leerling ongeveer tussen 30 en 45 minuten duren en die activiteiten bevatten op het gebied van techniek, creativiteit, expressie, notatie en samenspel. De muziekdocent kiest samen met de leerling of ze deze lessen wel of niet volledig aaneengesloten volgen. Ze kunnen namelijk ook vrij muzikale activiteiten uit de lessen kiezen die op dat moment bij leerling(en) passen.

In de vormgeving krijgen muzikale activiteiten daarom ook verschillende kleuren, om dat keuzeproces makkelijker te maken:

-  **technische vaardigheden**
-  **repertoire / (samen)spel presenteren**
-  **creatieve en expressie vaardigheden**
-  **notatie lezen**

Inhoud en uitgangspunten van de lessen

De lessen richten zich op een brede muzikale vorming en werken aan verschillende basisvaardigheden:

1. Technische vaardigheden

In de lessen oefenen leerlingen met het vinden van een prettige speelhouding en ontdekken hoe ze geluid uit hun instrument halen. De Travel Sax biedt diverse instellingen die je kan aanpassen aan de individuele behoeften van de leerling, zoals ademdruk en gevoeligheid.

2. Notatie lezen

Hoewel leerlingen bepaalde muzikale activiteiten uit de lessen zonder notatie kunnen volgen, wordt er voor 'wie wil' notatie aangeboden. De lessen volgen daarbij het principe van "*Sound before Symbol*": Dit wil zeggen eerst luisteren en spelen, daarna pas kennismaken met notatie. Om deze reden komen auditieve opdrachten zoals 'call en response' regelmatig voor in de lessen. Wat betreft de notatie in de lessen: er worden verschillende vormen aangeboden zoals kleuren- en letternotatie, waardoor de muziekdocent en leerlingen kunnen kiezen welke notatie het beste past.

3. Creatieve en expressieve vaardigheden

De leerlingen werken gedurende de lessen aan creatieve en expressieve vaardigheden. Door middel van improvisatie en compositie worden leerlingen uitgenodigd om zelf muzikale ideeën te verzinnen, emoties uit te drukken, of een voor- of naspel te maken bij een bestaand stuk. Op deze wijze ontwikkelen leerlingen hun gehoor, gevoel voor klankhoogte en ritme, en leren ze muzikaal op elkaar af te stemmen.

4. (Samen)spelen en presenteren

De lessen bieden ruimte om (bekende) liedjes te spelen en muzikale resultaten vast te leggen, bijvoorbeeld door opnames te maken. Opnames maken de muzikale ontwikkeling inzichtelijk en geven waardering voor de inzet van de leerling. De laatste les is gewijd aan samenspel met andere instrumenten, zoals de Switch Guitar of Magic Flute of andere instrumenten, en kan worden afgesloten met een gezamenlijke presentatie.

Repertoire

Het repertoire varieert van traditionele liedjes tot popmuziek, vrije improvisaties en muziek uit verschillende landen. Het is belangrijk om liedmateriaal te kiezen dat aansluit bij de interesse en mogelijkheden van de leerlingen. Docenten kunnen het repertoire aanpassen of uitbreiden om goed aan te sluiten bij de leerling.

Kerdoelen

De lessen sluiten goed aan bij de kerndoelen voor het leergebied Kunstzinnige Oriëntatie/ Kunst en Cultuur van het gespecialiseerd-, primair- en voortgezet onderwijs.

Muzikale vaardigheden

- ontwikkelen van een stabiele ademsteun en gecontroleerde luchtstroom bij het blazen op de Travel Sax.
- verbeteren van de motorische coördinatie tussen vingers en ademhaling tijdens het musiceren.
- beheersen van basisdynamiek en articulatie, zoals staccato en legato op de Travel Sax.
- improviseren, het verklanken van emoties, en het componeren van eigen stukken
- spelen van muziek uit diverse tijden en culturen
- lezen van een vorm van muzieknotatie.
- bedenken van eenvoudige eigen muzikale versie (bijv. een intro en outro) van een lied.
- presenteren van liedjes.
- bij samenspel: het uitvoeren van een lied samen met medespelers.
- reflecteren op eigen muzikale keuzes en ontwikkeling

DOCENTEN HANDLEIDING TRAVEL SAX

In deze les oefent de leerling met het...

- verkennen van het instrument (voelen en ervaren).
- uitvoeren van een ademhalingsoefening.
- leren spelen van de tonen G, A en B.
- uitvoeren van een: 'muzikaal gesprek'.
- spelen van: 'Speel maar na', 'Voorzin-nazin 1', 'Voorzin-nazin 2', en 'Duet'.
- maken van een opname om te kunnen delen.

In deze les let de docent op...

- hoe de leerling het instrument vasthoudt, en hoe het spelen verloopt. Of het de leerling lukt om een gelijkmatige luchtstroom aan te houden.
- hoe de leerling reageert op het spelen van tonen, ritmes en muzikale gesprekken.
- of de leerling zich comfortabel en gemotiveerd voelt tijdens de les.

Warming-up**T Verkenning van het instrument**

1. Bouw samen met de leerling het instrument op en onderzoek samen hoe de leerling de travel sax goed kan vasthouden.
2. Vraag: *"Hoe voelt het instrument? Kan je er een geluid op maken?"*
3. Laat de leerling experimenteren met het mondstuk. Kan de leerling een lange toon blazen? Of afwisselend korte en lange klanken produceren?

Didactische tips

Test verschillende mondstukken (traditioneel, Travel Sax-mondstuk, PEP-masker) om te zien wat het beste werkt voor de leerling. De meeste (beginnende) spelers zullen voor het mondstuk voor de Travel Sax kiezen. Dit vraagt om minder techniek dan het traditionele saxofoonmondstuk. Als een leerling niet in staat is om de mond goed rond het mondstuk te sluiten kan echter ook gebruik gemaakt worden van een zogenaamd PEP-masker (Positive Expiratory Pressure). De leerling kan met dit masker toch gewoon saxofoon spelen.

Observeer de motoriek en let erop dat de leerling zich vrij kan bewegen en ontspannen blijft.



Traditioneel
Saxofoonmondstuk



Mondstuk voor de
Travel Sax



PEP-masker

T Houding en ademhalingsoefening

4. De houding van de leerling is van invloed op de ademhaling.
Kijk welke van onderstaande tips van toepassing zijn:
 - Sta of zit zo rechtop mogelijk.
 - Probeer de schouders ontspannen te houden.
 - De houding van de handen en polsen is zo veel mogelijk recht.
 - Richt de saxofoon goed. Zorg dat het mondstuk op mondhoogte komt, zonder het hoofd of nek te verlagen. Hiervoor kan de lengte van de nekband of de hoogte van het statief worden aangepast.
 - Ontspan de kaken en de mond.
5. Introduceer een ademhalingsoefening die past bij de mogelijkheden van de leerling. Voorbeelden zijn:
 - Ballonademhaling:** Gebruik een ballon om gecontroleerd ademen te oefenen. Blaas de ballon langzaam en gelijkmatig op.
 - Metronoomademhaling:** Stel een metronoom in en adem vier tellen in, gevolgd door acht tellen uit. Verleng dit geleidelijk naar 12 of 16 tellen.
 - Zuchtademhaling:** Adem diep in en adem langzaam uit met een hoorbare zucht.

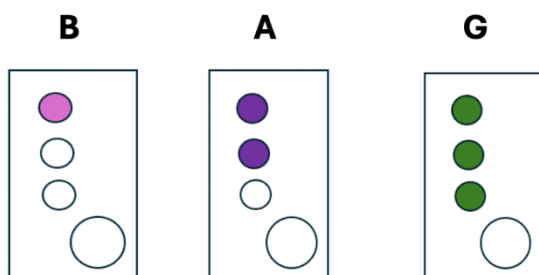
Didactische tip

Kies een oefening die de leerling aankan en laat succeservaringen centraal staan.

Vermijd frustratie of vermoeidheid door de oefening indien nodig aan te passen. Het bieden van een succeservaring is een belangrijke doelstelling.

Kern I**T** Tonen leren spelen

1. Introduceer de tonen G, A en B en laat zien hoe deze gespeeld worden op de Travel Sax.
2. De leerling speelt de tonen na. De grepen op de Travel Sax zijn:

**Didactische tips**

Werk zo veel mogelijk auditief en stimuleer de leerling om naar de tonen te luisteren en die na te spelen.

C Muzikaal gesprek

1. Zeg: “We gaan een muzikaal gesprek voeren met de tonen G, A en B.”
2. Speel zelf een korte muzikale zin. De leerling reageert muzikaal (call and response). Het ‘antwoord’ van de leerling hoeft niet hetzelfde te zijn als wat je zelf speelt.
Als je meerdere leerlingen hebt, kan je vervolgens in tweetallen werken.
3. Bespreek na het gesprek hoe de leerling dit ervaren heeft. Hoe voelde het om muzikaal te reageren?

Didactische tip

Stimuleer variatie in dynamiek (zacht/hard) en tempo (langzaam/snel). Vind een leerling het lastig om zelf iets te bedenken? Voeg dan spelelementen toe, zoals een gesprek tussen dieren of een emotie-uitwisseling.

Kern II

CT Ritmes voorspelen en naspelen

1. Speel eenvoudige ritmes voor op een van de tonen (in het notenvoorbeeld staat de noot B, dit kan ook een andere toon zijn). Varieer nog niet in tonen maar wel in articulatie, staccato-legato en dynamiek (hard-zacht, crescendo-decrescendo). Houd het speels.
2. De leerling speelt het ritme na. Voorbeelden van ritmes zijn:



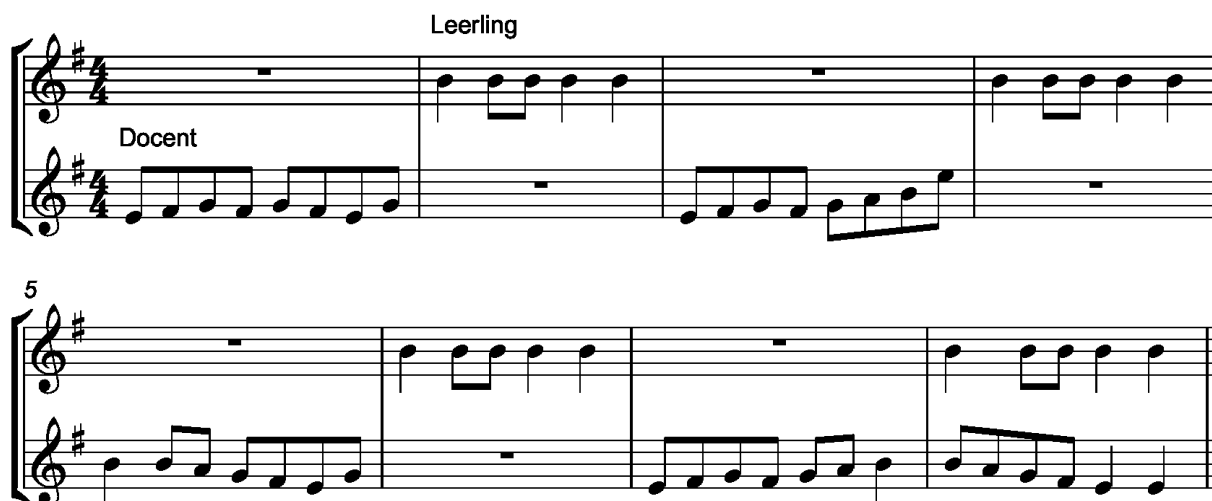
Tip: Gebruik eventueel steunwoorden om het ritme te verduidelijken

R T Voorzin-nazin en duet spelen

1. Speel steeds een voorzin en de leerling reageert met een nazin.

Leerling

Docent



2. Wissel de rollen om: de leerling speelt de voorzin en de docent speelt de nazin.

Leerling

Docent



3. Sluit af met een eenvoudig duet waarbij de leerling een vast ritme speelt.

Duet

4. Voeg optioneel een bourdonbegeleiding toe met andere instrumenten, zoals boomwhackers of een metallofoon. Dit is vooral handig als je met meerdere leerlingen bent.

Afsluiting

1. Maak een korte video-opname van de leerling. Deze opname kan de leerling aan ouders/vrienden/klasgenoten laten zien. De docent kan deze ook bewaren om later met de leerling op te terug te kijken zodat de muzikale ontwikkeling zichtbaar en hoorbaar wordt.
2. Beluister en bespreek samen de opname.
3. Vraag de leerling: “Wat vond je het leukste om te doen? Waar zou je de volgende les graag verder mee willen oefenen?” en reflecteer met andere vragen op de les

In deze les oefent de leerling met het...

- uitvoeren van een ademhalingsoefening.
- spelen van de tonen G, A en B.
- leren spelen van de twee walsjes.
- uitvoeren van de spelvorm "melodieën imiteren".
- improviseren op de *One Note Improvisation*.

In deze les let de docent op...

- of het de leerling lukt om een gelijkmatige luchtstroom aan te houden.
- hoe de leerling speelt en het instrument vasthoudt.
- of de leerling zich comfortabel en gemotiveerd voelt.
- hoe de leerling reageert op ritmes, tonen en improvisatie.

Warming-up**Terugblik op de vorige les**

1. Vraag welke activiteit uit les 1 de leerling het leukste vond en voer deze opnieuw uit.

T Ademhalingsoefeningen**2. Lucht "sippen"**

Stel je voor dat je lucht door een rietje "sift" en neem kleine beetjes lucht. Houd dit kort vast en adem langzaam uit door getuile lippen.

3. Gefluisterde "Ah"-ademhaling

Adem diep in en adem uit op een gefluisterde "ahhh"-klank. Focus op een constante, gelijkmatige luchtstroom.

4. Stille ademhaling met hand op buik

Plaats een hand op de buik en adem diep in, terwijl je de ademhaling stilhoudt. Adem langzaam uit en voel de buik zachtjes terugtrekken.

Didactische tip

Gebruik een spiegel of schuurpapier op de kleppen om de motoriek van de leerling te ondersteunen.

Tonen herhalen

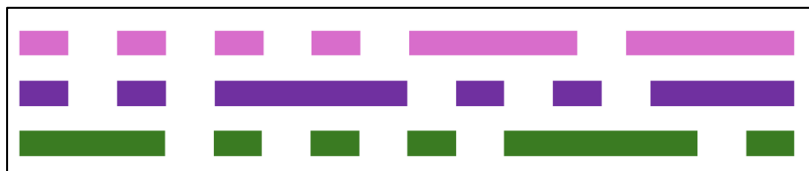
5. Herhaal de tonen G, A en B uit les 1 (pag. 7) en speel de grepen één voor één voor. De leerling speelt de tonen na.

Kern I



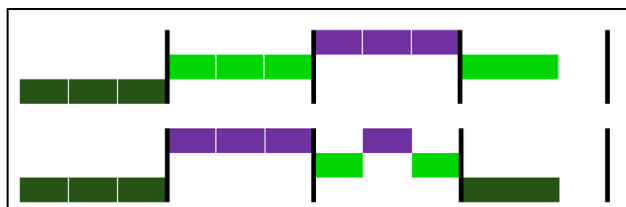
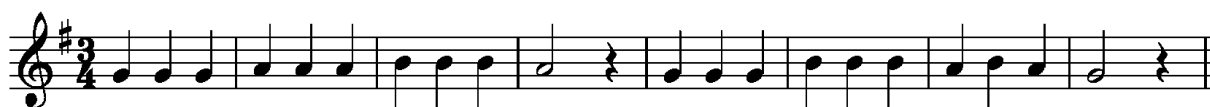
Spelen met kleuren en notatie

1. Begin met een oefening met lange en korte noten.



2. Laat de leerling ritmes spelen met een notatie in kleuren: B = roze, A = paars, G = donkergroen.
3. Speel samen twee walsjes: *Kleine wals* (solo) en *Wals voor 2* (duet). De docent kan deze walsjes uiteraard ook op een akkoordinstrument als de piano of gitaar begeleiden. De leerling kan kiezen tussen kleuren- of traditionele notatie.

Kleine Wals



Kleine Wals voor 2

Leerling

Docent

Didactische tip

Gebruik losse stroken notatie op tafel of rolstoelblad als alternatief voor traditionele bladmuziek. Maak gebruik van de bijgevoegde notatievormen in de handleiding.

CT Melodieën imiteren

4. De leerling bedenkt een melodie met G, A en B, die door de docent of een andere leerling wordt nagespeeld.
5. Rollen worden omgedraaid: de docent speelt een melodie voor, die de leerling naspeelt.
6. Optioneel: speel een canonspel waarbij leerling en docent elkaar afwisselen met melodieën van gelijke lengte.

Kern II

RC One Note Improvisation

1. Luister vooraf naar *One Note Samba* van Antônio Carlos Jobim voor inspiratie <https://m.youtube.com/watch?v=InSxBRJ-Mfc>
2. De leerling past korte en lange noten toe en improviseert met alleen de toon B, terwijl de docent begeleidt.

One Note Improvisation

Afsluiting

1. Bespreek het Muzikale Paspoort van de leerling. Laat de leerling voor de volgende les een lijst maken van favoriete muziek om zo interesses van de leerling te leren kennen. Bespreek en reflecteer kort op de les aan de hand van een aantal vragen:
 - Welke oefening of activiteit ging volgens jou het best?
 - Was er iets wat je moeilijk vond? Hoe voelde dat voor je?
 - Welke activiteit zou je in de volgende les nog een keer willen doen?
 - Is er iets dat je wilt vertellen over deze les? Of iets wat je wilt vragen aan mij?
2. Kies samen alvast een activiteit die de leerling aanspreekt voor de volgende les.

In deze les oefent de leerling met...

- het uitvoeren van de spelvorm: emotioneel klankenspel.
- het spelen van het lied *La la Mwana*.
- een muzikale versie maken van *La la Mwana*.
- het spelen van de toon C.
- het thema van *We Will Rock You* spelen met begeleiding.

In deze les let de docent op...

- of het de leerling lukt om emoties muzikaal uit te drukken.
- de houding en greep van de Travel Sax tijdens het leren van de toon C.
- het auditieve gehoor van de leerling bij het naspelen van *We Will Rock You*.
- de creatieve inbreng van de leerling bij het maken van een eigen muzikale versie van *La la Mwana*.

Warming-up**Herhaling en observatie**

1. De docent vraagt de leerling om de noten G, A en B voor te spelen en observeert of de grepen en houding passend zijn.
2. Ademhalingsoefeningen kunnen indien nodig herhaald worden. Gebruik bijvoorbeeld de "metronoomademhaling" of "ballonademhaling" uit eerdere lessen.

Terugblik op vorige les

3. Vraag: "Zullen we de 'Wals voor 2' (pag.13) uit de vorige les nog een keer spelen?"

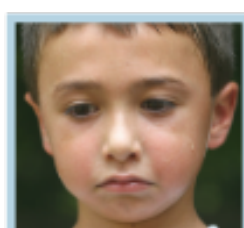
Persoonlijke muziekvoorkeuren in het Muzikale Paspoort

4. Bespreek de muzieklijst uit het Muzikale Paspoort die de leerling deze week heeft samengesteld. Is de nummer 1-hit ook echt het meest favoriete lied van de leerling? Hoe is de lijst tot stand gekomen? Onderzoek of een lied uit deze lijst (deels) in de lessen kan worden gespeeld.

Kern I

R C Emotioneel klankenspel

1. In deze spelvorm staat het verklanken van emoties centraal. Dit stimuleert creativiteit en expressie en leert de leerling hoe muziek gevoelens kan overbrengen.
2. Vertel: *"We gaan een spel spelen waar we muziek blij, boos, verdrietig of spannend gaan laten klinken."* Speel zelf korte voorbeelden. Gebruik ter ondersteuning eventueel onderstaande afbeeldingen.



3. Vraag: *"Welke emotie wil jij spelen op de Travel Sax?"* Geef eventueel nog een keer een aantal suggesties:
 - Blijdschap: snelle, vrolijke tonen of ritmes.
 - Verdriet: langzame, zachte tonen.
 - Boosheid: luide, krachtige tonen of ritmes.
 - Angst: onregelmatige ritmes en trillerige tonen.

Variaties voor meerdere leerlingen:

- Laat een leerling een emotie spelen en een ander raden.
- Speel met tegenovergestelde emoties: leerling 1 speelt verdrietig; leerling 2 reageert met een vrolijk stukje.

Kern II

N R Keniaans slaapliedje *La la Mwana*

1. De docent speelt de melodie en de leerling speelt de onderstem.
2. Bespreek hoe een slaapliedje gespeeld kan worden en verbind dit met de emotionele expressie uit de vorige oefening.

La la Mwana (2-stemmig)

Traditioneel (Kenia)

**R C** Expressieve variaties

3. Nodig de leerling uit om het lied op verschillende manieren te spelen (bijvoorbeeld slaperig, blij, verdrietig, boos). Zo ontstaan meerdere versies van *La la Mwana*.

Optie Rondo-vorm

4. Gebruik een rondo-structuur (ABACA). Het thema is *La la Mwana*, de leerling improviseert een B- en een C-deel met de noten G, A en B.
5. Maak duidelijk hoelang de improvisatie duurt door te tellen of te gebaren.

Optie Voorspel – Tussenspel – Naspel

6. Laat de leerling korte delen spelen voorafgaand aan, tussen of na het thema. Deze delen hoeven niet even lang te zijn als het thema.

Kern III

R T Een nieuwe toon: C

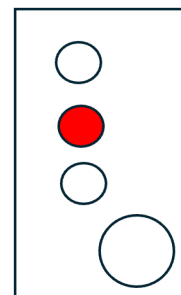
1. De docent laat de greep van de nieuwe toon C zien en oefent samen met de leerling.
2. Speel de melodie van het lied *We Will Rock You*. De leerling speelt deze na (auditief of met notatie).
3. Wanneer het thema goed gaat, laat de leerling meespelen met een backing track. Suggesties:



Drum loop

<https://www.youtube.com/watch?v=J0SXng5IBPw>

Noot C



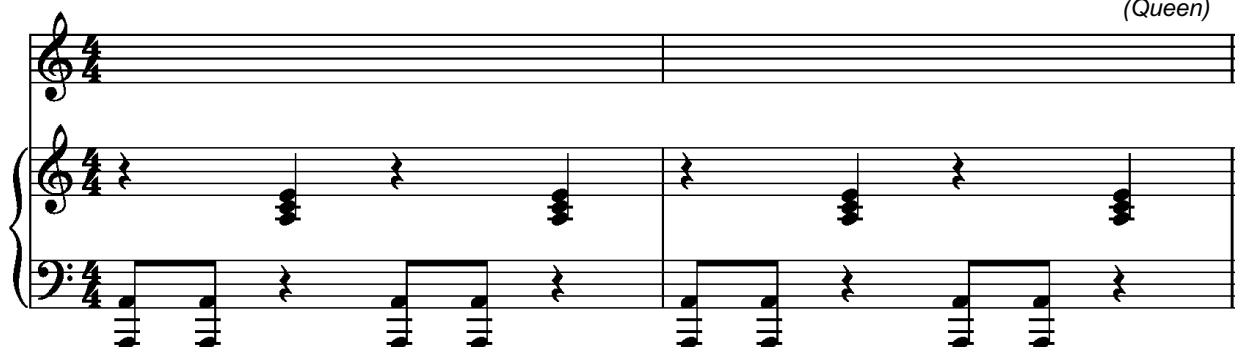
We Will Rock You



4. Voor de notatie van het refrein, zie nummer 2 van de lijst:
<https://mybreathmymusic.com/en/liedjes-spelen-voor-beginners>

Begeleidende partij bij *We Will Rock You*

componist
Brian May
(Queen)



Afsluiting

1. Bespreek de compositie van de leerling (het rondo of een andere muzikale versie) en schrijf deze uit in een notatievorm die de leerling begrijpt. Dit is het eerste Opus van de leerling en kan in een volgende les worden uitgevoerd.
Reflecteer met de leerling:
 - Welke oefening vond je het leukst?
 - Wat ging goed, en wat was uitdagend?
 - Welke activiteit wil je graag nog een keer doen?
2. Sluit af door samen de compositie of *We Will Rock You* nog een keer te spelen.
Maak indien mogelijk een opname als aandenken.

In deze les oefent de leerling met het...

- spelen met dynamiek.
- uitvoeren van een ademhalingsoefening.
- leren spelen van een nieuwe toon: D.
- doen van vingergymnastiek.
- spelen van het lied *A Tisket, a Tasket*.
- improviseren in G Lydisch.

In deze les let de docent op...

- hoe de leerling dynamiek toepast in het spel.
- de houding van de leerling en het vasthouden van de Travel Sax.
- de ademhalingstechniek van de leerling, vooral bij lage tonen.
- de vingerzettingen en snelheid tijdens de vingergymnastiek.
- hoe de leerling creatief omgaat met de improvisatie in G Lydisch.

Warming-up**T Herhaling en observatie**

1. Vraag de leerling of deze *We Will Rock You* kan spelen en observeer of de grepen voor de G, A, B en C en de houding passend zijn.

T Ademhalingsoefeningen

2. Herhaal ademhalingsoefeningen uit eerdere lessen of voeg een nieuwe oefening toe:
Ademhaling voor lage noten: Speel een lage toon (zoals een lage G) en probeer deze met een stabiele adem vast te houden. Focus op stabiliteit in toonhoogte en volume. Lage tonen vereisen veel controle, dus dit is een geweldige oefening voor ademsteun.
“Sssss”-oefening met timing: Adem diep in en adem uit op een constante “ssss”-klank. Kijk hoe lang het geluid kan worden aangehouden en probeer dit te verlengen. Deze oefening versterkt je middenrif en bevordert controle over lange frasen.
Visualisatie van een stuiterende bal: Visualiseer een kleine bal die stuitert op het hoogtepunt van de ademstroom en zachtjes zakt terwijl je langzaam uitademt. Deze visuele oefening bevordert een gelijkmatige uitademing en een zachte benadering van luchtcontrole.

Terugblik op vorige les

3. Vraag de leerling wat deze zelf wil herhalen of voer het muziekstuk uit (zoals een rondo of een muziekstuk met voor- en naspel) dat in de vorige les is genoteerd.

Kern I

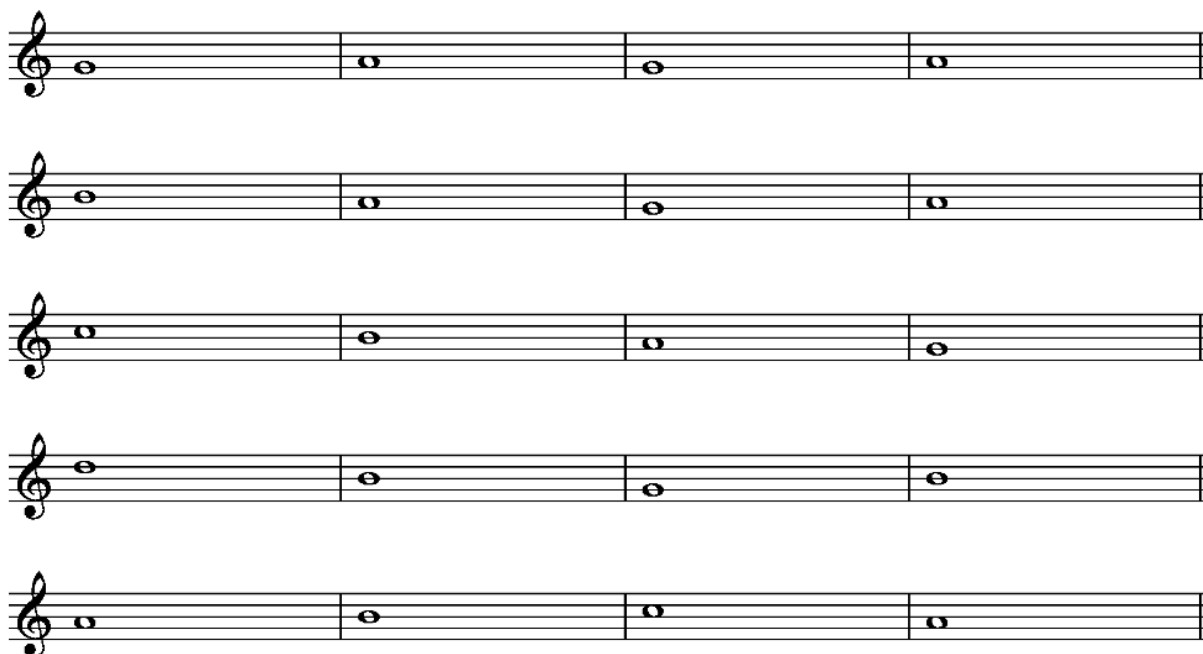
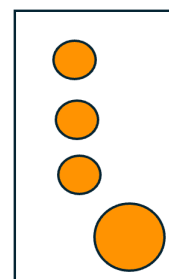
T Nieuwe noot: D

1. Laat zien hoe de nieuwe toon D wordt gespeeld met vier gesloten kleppen.
2. Laat de leerling dit proberen na te spelen.

Vingergymnastiek

3. Speel de noten G, A, B, C en D in een opeenvolgende reeks.

Noot D



4. Begin langzaam en voer het tempo op. Vraag: *“Hoeveel tonen kun je op één adem spelen?”*

Tip: Gebruik kleuren- of letternotatie voor ondersteuning van de vingergymnastiek.

Kern II



A Tisket, a Tasket

1. Laat de leerling het lied spelen (of een fragment uit een zelfgekozen lied dat gebruik maakt van de noten G-D).

A Tisket, a Tasket

*Traditional uit
de Verenigde
Staten*



2. Breid het lied uit met: een voor-, tussen- en naspel, gespeeld door de leerling of begeleid zelf. Varieer in dynamiek en expressie, vergelijkbaar met eerdere lessen.



Afsluiting

Improvisatie in G Lydisch

1. Laat de leerling improviseren met de noten G, A, B, C en D, begeleid op piano of speel een baslijn op de saxofoon.
2. Maak een opname van de improvisatie als de leerling tevreden is over het resultaat.



Reflectievragen

3. Bespreek met de leerling:

- Welke activiteit vond je het leukst?
- Welke ademhalingsoefening vond je het meest behulpzaam?
- Wat ging goed, en wat was uitdagend?
- Welke oefening wil je de volgende keer nog eens doen?

In deze les oefent de leerling met het...

- uitvoeren van een ademhalingsoefening.
- herhalen van de tonen G, A, B, C en D.
- spelen van het lied *Ode to Joy*.
- spelen van het stuk '1 121 12321', zowel solo als in canon.
- uitvoeren van de spelvorm *Muzikale estafette*.

In deze les let de docent op...

- hoe de leerling dynamiek toepast in het spel.
- de ademhalingstechniek en controle bij het spelen van langere tonen.
- de technische beheersing en snelheid bij vingeroefeningen.
- de creatieve inbreng van de leerling bij het uitbreiden van melodieën in de muzikale estafette.

Warming-up**T Herhaling en observatie**

1. Vraag de leerling of deze *A Tisket, a Tasket*, (of een fragment uit een zelfgekozen lied dat gebruik maakt van de noten G-D) kan spelen en observeer of de grepen voor de tonen G, A, B, C en D en de houding goed zijn.

T Ademhalingsoefeningen

2. Herhaal eerdere ademhalingsoefeningen of voeg een nieuwe oefening toe:
Ballon opblazen met één adem: Neem een diepe adem en blaas een ballon rustig en gelijkmatig op. Focus op een soepele, gecontroleerde uitademing. Deze oefening bouwt zowel longkracht als controle op over het starten en stoppen van de luchtstroom.
Langzaam loslaten in pufjes: Blaas de ballon geleidelijk op in kleine, gecontroleerde pufjes. Pauzeer kort tussen elke puf om ademstoten te controleren. Deze oefening bevordert een rustigere, diepere inademing en gelijkmatige uitademing, wat helpt om ademhalingsgeluid of spanning tijdens het spelen te verminderen.
Getimed opblazing: Meet hoelang het duurt om de ballon volledig op te blazen met doorlopende ademhaling. Werk aan een langere en stabielere uitademing. Deze oefening weerspiegelt de controle die nodig is om lange, gelijkmatige noten op de saxofoon aan te houden.

Kern I

N Speel een lied

1. Laat de leerling het lied *Ode to Joy* spelen aan de hand van traditionele of kleurennotatie.

Ode to Joy

L. van Beethoven



2. Als variatie kan ook het lied *Jingle Bells* worden gespeeld, of een (fragment van een) zelfgekozen lied.

Jingle BellsTraditional
uit de
Verenigde
Staten

Tip! Er zijn uiteraard veel meer mogelijkheden om met repertoire te variëren. Denk bijvoorbeeld aan thema's van songs van de Zweedse popgroep ABBA, zoals *Super Trouper*, *Mama Mia* en *Money, Money, Money*. Deze thema's bieden leerlingen uitdagingen om te spelen. In verband met copyright kunnen we de bladmuziek helaas niet in deze handleiding opnemen. De muziek is echter eenvoudig op het internet te vinden. Zie bijvoorbeeld: <https://mybreathmymusic.com/en/liedjes-spelen-voor-beginners>

Kern II

N 1 121 12321

3. Introduceer het stuk auditief om de focus op klank en techniek te houden.
Oefen langzaam en voer het tempo geleidelijk op.

1 121 12321

**R** Uitbreiding

4. Maak een canon door de melodie in een loop te spelen. Begin de volgende herhaling op de laatste rust. Werk indien mogelijk toe naar een 3- of 4-stemmige canon.

1 121 12321 in canon

**Didactische tip**

Dit ogenschijnlijk eenvoudige speelstukje blijkt technisch nog best lastig te zijn omdat het vrij snel gaat en er veel lucht voor nodig is om te kunnen spelen. Let daarom goed op de ademhaling van de leerling.

Kern III

Muzikale Estafette

1. Speel om de beurt een melodie en bouw hierop voort. Begin met een eenvoudige melodie (bijv. G A B A G) en laat de leerling deze nadoen.
2. Laat de leerling vervolgens de melodie herhalen met een variatie (extra noot, ander ritme of dynamiek). Houd de toevoeging kort.
3. Breid de melodie steeds verder uit. Eindig met een gezamenlijke versie van de volledige melodie. Voer de estafette eventueel in een thema uit, zoals 'het weer' of 'feest'.
4. Speel de estafette in een kring als er meerdere leerlingen zijn, waarbij elke leerling iets toevoegt.

Afsluiting

Reflectie

1. Bespreek met de leerling:
 - Wat vond je het leukst aan de les?
 - Hoe ging het spelen van *Ode to Joy*?
 - Wat vond je uitdagend bij de canon?
 - Hoe voelde het om zelf iets aan de melodie toe te voegen in de estafette?
 - Welke ademhalingsoefening vond je het meest nuttig?

Opname

2. Laat de leerling een favoriet lied of onderdeel uit de les spelen en maak hiervan een opname.

Afsluitend spel

3. Speel samen nog een keer het favoriete onderdeel van de les, zoals *Ode to Joy*, de canon of de estafette.

In deze les oefent de leerling met het...

- uitvoeren van een ademhalingsoefening.
- improviseren op de tonenreeks G, A, B, C en D.
- spelen van de tweede stem bij het lied *Makumaná*.
- maken van een grafische partituur.
- leren van een nieuwe toon: E.

In deze les let de docent op...

- hoe de leerling de nieuwe toon E speelt en integreert in het spel.
- de ademhalingstechniek en controle bij het spelen van langere tonen.
- de balans en expressie in het spelen van de tweede stem.
- de creativiteit en klankkeuze bij het improviseren en maken van een grafische partituur.

T Warming-up**Herhaling en observatie**

1. Vraag de leerling of deze *Ode to Joy* kan spelen en observeer of de grepen voor de tonen G, A, B, C en D correct zijn en de houding passend is.

Canon herhalen

2. Speel samen opnieuw de '1 – 1 2 1 – 1 2 3 2 1' canon (pag. 29) en let op ademhaling en klank.

Ademhalingsoefeningen

3. Herhaal een bekende oefening of probeer een van de volgende nieuwe oefeningen:

- Inademen, opblazen, pauzeren

Adem diep in, blaas vijf seconden in de ballon en pauzeer zonder extra lucht uit te ademen. Herhaal deze cyclus totdat de ballon volledig is opgeblazen. Deze oefening bouwt zowel longkracht als controle op over het starten en stoppen van de luchtstroom.

- Afwisselend door neus en mond ademen

Blaas de ballon op door afwisselend in te ademen door de neus en uit te ademen door de mond. Werk met lange, gecontroleerde ademhalingen.

- Ballon loslaten in stapjes

Blaas een ballon halfvol op en houd deze vast. Laat de lucht vervolgens in kleine hoeveelheden ontsnappen, terwijl je controle houdt over de snelheid van het loslaten. Deze oefening weerspiegelt de controle die nodig is om lange, gelijkmatige noten op de saxofoon aan te houden.

Kern

R T Makumana

1. Leer de leerling de tweede stem van het lied *Makumaná*. Deze stem wordt auditief aangeleerd om focus op gehoor en interpretatie te stimuleren.
2. Gebruik de geoefende ademhalingsoefeningen om de ademsteun en controle tijdens het spelen te verbeteren.

Makumaná

*Traditional uit de
Democratische
Republiek Congo*

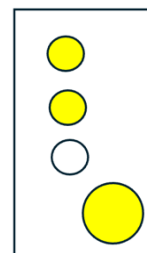
6

11

14

T Een nieuwe toon: E

3. Laat zien hoe de toon E wordt gespeeld met drie gesloten kleppen.
4. Laat de leerling deze toon oefenen en speel korte patronen met de tonen G, A, B, C, D en E om deze te integreren.

Noot E**C** Improviseren op de tonenreeks

5. Laat de leerling improviseren met de tonen G, A, B, C, D en E.
6. Gebruik onderstaande begeleiding of speel zelf een baslijn om een harmonisch kader te bieden. Moedig de leerling aan om met dynamiek, ritme en expressie te variëren.

Een beetje vreemd (improvisatie)**Afsluiting****R** Presentatieoefening

1. Laat de leerling kiezen welke activiteit uit de les deze wil presenteren.
2. Bespreek kort hoe je een presentatie goed uitvoert:
 - Neem een ontspannen houding aan en kijk even rustig rond voordat je begint.
 - Introduceer wat je gaat spelen (bijvoorbeeld: "Dit is mijn improvisatie op de tonen G tot E").
 - Speel het stuk met aandacht voor dynamiek en expressie. Docent is het publiek.

Reflectiegesprek

3. Stel vragen zoals:
 - vond je het leuk om iets te presenteren?
 - wat ging goed, en wat zou je volgende keer anders willen doen?
 - lukt het om contact te maken met je publiek? Hoe heb je dat gedaan?

In deze les oefent de leerling met het...

- uitvoeren van een ademhalingsoefening.
- uitvoeren van de spelvorm: Muzikaal telefoonspel.
- leren van het lied *Twinkle, Twinkle, Little Star*.
- improviseren op het akkoordenschema van het lied *PentaMIX*.

In deze les let de docent op...

- hoe de leerling luistert en reageert tijdens het muzikale telefoonspel.
- de houding en vingerzettingen van de leerling tijdens het spelen van *Twinkle, Twinkle, Little Star*.
- de creatieve inzet en klankbalans tijdens de improvisatie.

T Warming-up**Herhaling en observatie**

1. Vraag de leerling of deze samen met jou het lied *Makumaná* kan spelen en observeer of de grepen voor de noten G, A, B, C en D en de houding passend zijn.

Ademhalingsoefeningen

2. Herhaal een ademhalingsoefening uit eerdere lessen of voeg een nieuwe oefening toe.

Veer zweven: Houd een veer voor je en blaas zachtjes om hem in de lucht te laten zweven. Probeer dit zo lang mogelijk vol te houden met een gelijkmatige, zachte ademhaling. Deze oefening ontwikkelt controle over je luchtstroom en helpt je om een constante uitademing te behouden.

Gerichte veer-blaas: Plaats een veer op een vlak oppervlak en blaas deze naar een specifiek doel (zoals een lijn of cirkel). Dit helpt bij het richten en controleren van de luchtstroom.

Veer-zweef-uitdaging: Ga op je rug liggen en houd een veer boven je mond. Blaas zachtjes om de veer in de lucht te houden, maar probeer binnen een bepaalde hoogte te blijven. Dit helpt bij het ontwikkelen van ademcontrole en bewust ademgebruik.

Kern I

Muzikaal telefoonspel

1. De eerste leerling speelt een korte melodie op de Travel Sax en kiest hierbij uit de noten G, A, B, C en D (bijvoorbeeld: G B D B G G). Een andere leerling of de docent luistert en speelt dit patroon exact na. Vervolgens voegt de leerling of de docent een kleine verandering toe. De nieuwe melodie wordt weer doorgegeven. Het spel gaat door totdat er een fout wordt gemaakt. Daarna begint een nieuwe ronde met een eenvoudig patroon.

Didactische tips

- **Raden van het originele patroon:** Laat de laatste speler het patroon vergelijken met het origineel.
- **Tempo-uitdaging:** Versnel het patroon per ronde.
- **Dynamiek of emotie:** Verwerk dynamiek (hard/zacht) of emoties (vrolijk, boos, verdrietig) in het spel.
- **Vrije interpretatie:** Moedig leerlingen aan om hun eigen stijl toe te voegen, zolang het basispatroon herkenbaar blijft.

Kern II

N Twinkle, Twinkle, Little Star

1. Leer de leerling dit bekende lied of speel een (fragment van een) zelfgekozen lied met de noten G-A-B-C-D-E. Naast de eerste vijf noten (G, A, B, C en D) wordt ook de E uit de vorige les gebruikt.
2. Oefen het lied eerst langzaam en voer het tempo geleidelijk op. Gebruik kleurennotatie of traditionele notatie, afhankelijk van de voorkeur van de leerling.

Lied Twinkle Twinkle Little Star

Traditional
uit Engeland

Tip! Interessante variaties op het repertoire zouden 1) het thema van *the Eye of the Tiger* van Survivor en 2) het thema van *Shotgun* van George Ezra kunnen zijn. In verband met copyrights kunnen we de bladmuziek van deze thema's niet in deze handleiding opnemen. De bladmuziek is echter eenvoudig op het internet te vinden.

Kern III

R C Improviseren op een pentatonische reeks

1. Introduceer de pentatonische toonladder in G: **G – A – B – D – E**.

Laat de leerling experimenteren met improviseren binnen deze reeks.



2. Laat de leerling improviseren over het akkoordenschema van het lied *PentaMIX*. Gebruik de begeleidingstrack Country Style Mix

https://www.youtube.com/watch?v=_MVs0bSwRio&feature=youtu.be

PentaMIX

Michel
Hogenes

Afsluiting

C Muzikaal verhaal bij Twinkle Twinkle

1. Vraag de leerling een thema te kiezen voor het verhaal, zoals:

- Een reis naar de sterren.
- Een verloren ster die weer wordt gevonden.
- Een spannende nacht vol vallende sterren.

2. Ondersteun de leerling door het verhaal te verdelen in een begin, midden en einde.

Begin Laat de leerling het eerste deel van het lied spelen, zacht en langzaam, vrij in het ritme, alsof de sterren net opkomen.

Midden Voeg improvisatie toe. Laat de leerling improviseren met noten uit het lied (G, A, B, C, D, E) om spanning of emoties toe te voegen (bijvoorbeeld snelle noten voor spanning, langzame noten voor rust).

Einde Speel het lied helemaal om het einde aan te geven. Ondersteun de leerling tijdens het uitvoeren van het lied met je eigen instrument.

Reflectie

Kijk samen de video-opnames uit les 1, 3 en 5 terug. Reflecteer op de filmpjes: wat heeft de leerling allemaal geleerd? Wat gaat goed? Wat vraagt nog wat oefening?

In deze les oefent de leerling met...

- het herhalen van het lied *Twinkle, Twinkle, Little Star*.
- het leren spelen van de noten Fis en G.
- improviseren op het akkoordenschema van X.
- het spelen van het lied *The Lion Sleeps Tonight*.
- het uitvoeren van de spelvorm *Schilderijen Verklanken*.
- nadenken over de presentatie.

In deze les let de docent op de...

- houding en greep van de leerling bij het spelen van de nieuwe tonen Fis en G.
- controle en uithoudingsvermogen van de ademhaling bij lange frasen.
- creatieve inbreng en samenwerking tijdens de spelvorm *Schilderijen Verklanken*.

T Warming-up**Herhaling en observatie**

1. Vraag de leerling om samen het lied *Twinkle, Twinkle, Little Star* te spelen. Observeer of de grepen voor G, A, B, C, D, E, en de houding passend zijn.

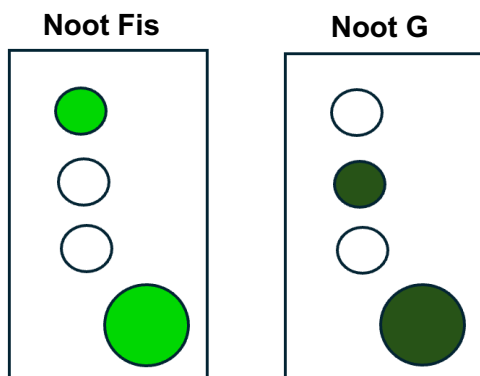
Ademhalingsoefeningen

2. Herhaal een eerdere ademhalingsoefening of kies een van de volgende:
 - **Langzame en snelle blaas:** Varieer tussen langzame, gecontroleerde ademhalingen en snelle, krachtige ademhalingen om controle over dynamiek te ontwikkelen. Deze oefening helpt om controle te krijgen over zowel zachte als sterke luchtstromen, nuttig voor dynamische controle bij blaasinstrumenten.
 - **Lange veer blaas vasthouden:** Houd een veer in de lucht met een continue, zachte uitademing. Tijd hoelang dit lukt en probeer dit per poging te verlengen. Dit bouwt uithoudingsvermogen op voor aanhoudende ademhaling, wat essentieel is om lange muzikale frasen vast te houden.
 - **Veer stuiteren:** Plaats een veer op de handrug en blaas deze omhoog. Laat de veer vervolgens gecontroleerd terugvallen en herhaal. Deze oefening ontwikkelt ritme in ademcontrole en helpt een consistente, zachte uitademing te behouden.

Kern I

T Aanleren van de tonen Fis en G

1. Laat zien welke kleppen gesloten moeten worden voor Fis en G.
Demonstreer en laat de leerling dit nadoen.



2. Combineer de grepen van Fis en G met de andere tonen in de improvisatie over akkoordenschema 'X'. Gebruik de noten G, A, B, C, D, E, Fis en G.

R C X (improvisatie)**R** The Lion Sleeps Tonight

1. Omdat het een bekend lied is vinden veel leerlingen het leuk dit te zingen. Als het lastig is om het hele lied te zingen kun je het zingen ook beperken tot het laatste deel van het lied: A-wie-mo-wee, etc. Omdat het hier een canon betreft kun je dit ook als ostinaat laten zingen terwijl jij als docent zelf de coupletten zing.
2. Leer de leerling(en) Ostinato 1. Doe dit bij voorkeur auditief. Door dit auditief te doen vermijd je de lastige notatie en stimuleer je het muzikaal geheugen van de leerling. Daarbij komt dat de leerling niet de hele tijd op de muziek hoeft te kijken waardoor de leerling beter gaat luisteren en kan genieten van het samenspel.

3. Voeg Ostinato 2 toe. Biedt deze eveneens auditief aan.
4. Als je het lied met veel leerlingen gaat uitvoeren kun je de akkoordbegeleiding ook op boomwackers laten uitvoeren. De leerlingen kunnen de akkoordtonen op iedere tel van de maat spelen.

**Originele uitvoering**

https://www.youtube.com/watch?v=QQIByoPdG6c&list=RDOQQIByoPdG6c&start_radio=1

**Hedendaagse uitvoering**

https://www.youtube.com/watch?v=s4nMm-y3TYU&list=RDs4nMm-y3TYU&start_radio



Print eventueel de tekst voor de leerling

<https://www.songteksten.nl/songteksten/295114/the-tokens/test-drive.htm>

Didactische tip

Als je dit lied met bijvoorbeeld de Switch Guitar wil uitvoeren kun je de Travel Sax eenvoudig transponeren met de Travel Sax 2 App (zie de inleiding van deze handleiding).

The Lion Sleeps Tonight

in swing

Ostinato 1



The Lion Sleeps Tonight

in swing

Ostinato 2



C Schilderijen verklanken

1. Laat de leerling een schilderij kiezen uit de meegebrachte reproducties.
Bespreek samen wat er te zien is: kleuren, vormen, personages en emoties.



2. Vraag hoe het schilderij zou klinken als muziek.
Welke klanken en ritmes passen bij de sfeer?
3. Laat de leerling een muzikaal stuk creëren dat het schilderij verklankt. Denk hierbij aan de afsluitende oefening uit de vorige les.
4. Voer de muziek uit als improvisatie of compositie en bespreek daarna hoe de leerling het schilderij heeft geprobeerd te verklanken.

Didactische tips

Benadruk het gebruik van stilte als onderdeel van de muziek.
Vraag hoe stilte bijdraagt aan het verklanken van emoties.

Afsluiting

R Voorbereiding presentatie

Bespreek met de leerling welke liedjes en oefeningen jullie willen laten horen tijdens de presentatie in de volgende les. Schrijf dit samen alvast op. Maak afspraken over wie welk deel van het programma speelt en presenteert. Maak bijvoorbeeld gebruik van een vormschema om de uitvoeringsvorm vast te leggen.

Didactische tip

Een vormschema helpt de leerling om structuur te geven aan een lied tijdens de presentatie. Hier is een voorbeeldschema dat gebruikt kan worden.

TITEL VAN HET LIED

INTRO

COUPLET 1

REFREIN

COUPLET 2

REFREIN

OUTRO

Warming-up

C R Muzikaal gesprek met de groep

1. Alle leerlingen zitten klaar met hun instrumenten.
2. De docent start het muzikale gesprek: "Doe mij maar na!"
3. De docent begint met een sterk ritme: "Goedemorgen allemaal!"
De groep antwoordt: "Goedemorgen allemaal!"
Herhaal met variaties zoals: "Heyo!", "Lalala!", "Doebedibeldoe!"
4. De docent speelt een ritmische frase op zijn/haar instrument.
5. De groep doet dit na. Wissel verschillende ritmes en dynamiek af.

Kern

R Generale repetitie

- R** 1. De docent bespreekt samen met de groep het programma, inclusief de volgorde van de liedjes en wie wat aankondigt.
2. Maak duidelijke afspraken over hoe de presentatie wordt ingevuld.
3. De groep oefent het volledige programma zoals gepland, inclusief aankondigingen en overgangen. Besteed aandacht aan expressie, dynamiek en samenspel.

Showtime!

Vorbereiding

1. Zorg dat de ruimte gezellig is ingericht, met een duidelijke plek voor het publiek.
2. Controleer of filmen is toegestaan en bespreek dit indien nodig met de ouders.
3. Overweeg extra details zoals een programmaboekje, sfeervolle verlichting, of iets anders dat het optreden een beetje aankleedt.

De uitvoering

3. Laat de leerlingen het programma uitvoeren zoals geoefend tijdens de generale repetitie.
4. Moedig aan om contact te maken met het publiek en zelfvertrouwen uit te stralen.

Reflectie: Bespreek na afloop kort met de leerlingen hoe ze het vonden en geef veel positieve feedback.

Afsluiting

1. Sluit de lessenserie af met een opname van de meerstemmige versies van beide liedjes.
Maak – als je daarvoor toestemming hebt van ouders/ verzorgers – een foto als mooie herinnering voor de leerling(en) en jezelf.



Colofon

Titel

Grenzeloze Grooves

Ondertitel

Adaptive Travel Sax-lessen voor leerlingen met een beperking

Uitgave

Amsterdamse Hogeschool voor de Kunsten
en CASE (Centre for Arts & Sciences Education)

Auteur(s)

Michel Hogenes
met medewerking van Debby Korfmacher en Melissa Bremmer

Redactie en grafisch ontwerp

Ninya de Wever, Didi Visser, Anneke van Woerden

Fotografie

Jonathan Andrew ©

Met dank aan

Alle docenten en leerlingen die deelgenomen hebben aan het onderzoek,
Karin van Dijk, Katharina Kauruff, Marjoke Korff de Gidts,
Emile Meuffels en Anja Nielsen

Versie

september 2025, versie 1.0

Contact

melissa.bremmer@ahk.nl

Gebruik en hergebruik

Deze handleiding valt onder een Creative Commons
Naamsvermelding–NietCommercieel–GeenAfgeleideWerken 4.0 Internationaal-licentie.
Dit betekent dat het document vrij mag worden gedeeld, mits:

- de makers worden vermeld,
- het niet commercieel wordt gebruikt,
- het document ongewijzigd blijft.

