

In de strijkers workshop hebben we twee kortere workshops georganiseerd. In de ene workshop werd er gesproken over de strijkstok-houding en strijkstok-techniek. Het andere deel bestond uit een brainstorm over het in grotere groepen lesgeven op strijkinstrumenten, de problemen of mogelijkheden van lesgeven aan strijkers in grotere groepen. De grote groep strijkers deelnemers is in twee groepen verdeeld en deden allemaal beide onderwerpen.

Strijkstok

Wij hebben een warmup gedaan om de coördinatie van de vingers te bevorderen. Uiteraard helpt deze oefening ook met het uitvoeren van ritmes. Deze reeks wordt eerst met klap geoefend in een kring. Het kan ook als spel worden ingezet door het met de klok mee te laten uitvoeren. Wie verkeerd klapt is af en gaat zitten. De laatste twee die staan hebben gewonnen.



5



Dit ritme wordt vervolgens gebruikt op alle vingers van de stok, 1e Ta is wijsvinger, 2e Ta is middelvinger, 3e Ta is ringvinger, en 4e Ta is pink. Het ritme wordt uitgevoerd door de vinger te tillen en op de stok te tikken. Dit kun je uiteraard ook gebruiken voor de linkerhand op de viool, en voor een uitdaging, met alle twee de handen tegelijk. Ook zijn deze ritmes te gebruiken om “lucht-stok” te spelen.

Wij hebben ideeën uitgewisseld over hoe de stokhouding aan te leren met een grote groep. Al reeds bekende liedjes zijn Yo Bow van Fiddle Time Starters en de Stokken-rap (dat eindigde met, kijk uit voor je burens en de muren). Van een aantal deelnemers werd hun methode gedeeld:

2. (van Diane) Sta met je stok op de grond (of tafel) met de haar naar beneden (let op, niet doen met dure stokken of als de grond vies is). Sta op, schud je rechterhand uit om het te ontspannen, dan ga als een parachute of spinnetje naar beneden en land achter de stok met de vingers ontspannen naar beneden. Maak van je hand een zachte marshmallow en duw een paar keer naar beneden in je palm. Spring vervolgens over de stok met je vingers voor de stok, de duim blijft achter. Zet ze tegen de stok aan en plaats de pink op de stok. Er kunnen tape-huisjes gemaakt worden voor de pink. Til je stok op, sta op, en ga als een raket omhoog. Vervolgens met de viool op de schouder kan de 4-punten oefening worden gedaan. Wijs met de punt van je stok naar je linker schouder, linker elleboog, rechter elleboog, rechterschouder terwijl je linkerhand onder de rechter elleboog ondersteunt.

3. (van Andrea) hand los-schudden, houd de stok vast in het midden met de linkerhand, maak een hap hap gebaar met de rechterhand tussen middelvinger en duim, zet de “hap” op de stok en loop met de vingers naar de sloop toe
4. (van Rolf) De vingertoppen zijn verstrengeld, of in elkaar gehaakt, en spelen “tug of war” met elkaar. Je doet vervolgens hetzelfde met de stok sloop ertussen, met de haar naar je toe. Vervolgens haal je je linkerhand geleidelijk weg en blijft de rechterhand in de juiste houding over op de stok. Dit zorgt ervoor dat de vingers op de juiste afstand van elkaar zijn op de stok.

Als eenmaal de stokhouding geleerd is, werd besproken hoe te zorgen dat de stok op de juiste manier parallel aan de kam wordt gestreken. In de zithouding wordt aangeraden om de voeten onder de knieën te houden en aan de voorkant van de stoel te zitten. Rolf deelde de tip om het laatste stukje van de stok nog te kunnen zien. Ook deelde hij de tip, als het punt van de stok op de E snaar is zijn je armen in de vorm van een V van Viool. De kinderen leren dus dat de stok naar voren wordt gestreken en niet naar de zijkant, zodat de stok parallel aan de kam blijft.

Andere tips waren het aanleren van de controle over de stok op de snaar zetten aan de punt, midden, en sloop op de verschillende snaren zonder geluid te maken. Dit kan in spelvorm worden gedaan. Ook de zeer bekende spinnetje-oefening op de stok kan worden gedaan als spel, zittend in de kring. Wie het snelste op en neer kan kruipen binnen de regels (vloer of been niet aanraken, stok recht houden) heeft gewonnen.

Er werden ook andere gesprekken gevoerd die minder met stoktechniek hadden, maar wel over groepsdynamiek. Een negatieve groepsdynamiek in een les door factoren buiten je eigen macht - hoe pak je dat aan? Wat is haalbaar als je maar 8 - 15 lessen hebt in een jaar en waarin veel tijd ook verloren gaat door ruzies tussen kinderen of ADHD/autisme concentratie stoornissen? Suggesties waren om met de leerkrachten te spreken om de ruzies eerst buiten de les op te lossen voordat de les begint. Als je maar een klein aantal lessen hebt, is een focus op perfecte techniek wellicht minder belangrijk dan de groepservaring van samen muziek maken.

Grote groepen lesgeven aan strijkinstrumenten.

- Er werd gesproken over of en hoe er in een grotere groepsles individuele aandacht aan leerlingen geschonken kan worden. Een van de deelnemers gaf aan dat groepen tot 15 personen individuele aandacht kunnen (moeten) krijgen en dat pas bij meer dan 15 leerlingen er puur klassikaal les gegeven moet worden. Wel was iedereen het erover eens dat de individuele aandacht niet de spanningsboog van de les mocht verstoren. Een aantal oplossingen kwamen naar voren. Bijvoorbeeld het zorgen voor een oefening/groove die doorgaat terwijl er groeps en individueel spel wordt afgewisseld.

Of bijvoorbeeld een liedje in stukjes delen en iedere leerling een stuk van het lied laten spelen terwijl het lied door gaat. Een andere manier werd genoemd om met een opname mee te spelen en als docent langs te kunnen lopen om houding of andere aanwijzingen individueel te kunnen geven.

Ook kunnen de kinderen die niet zelf spelen een opdracht krijgen, leerling A let op zuiverheid, leerling B op ritme, leerling C op de strijkstok houding en zo verder. Na afloop is ieder kind dan ook even de docent en geeft de feed back op de leerling die speelde. Of alle leerlingen geven de leerling die alleen speelt een tip en een top.

- Een ander onderwerp wat besproken werd was de streektechniek (ontwikkeling van een ontspannen streek. Het Leer Orkest repertoire is niet altijd strijkers gericht, in de liedjes wordt niet motorisch gestreken, iets wat van belang is bij het ontspannen leren strijken. Enige onenigheid was er over het eerste lied het de Orkest Trainingen, de Rondo A la Turka, violisten en cellisten vinden de streek te statisch en belastend terwijl het voor contrabas (onderhands gespeeld) wel een goede begin oefening is. Algemeen was men het erover eens dat moeilijk stukken en streken een krampachtige houding kunnen oproepen. Voor het duidelijk spelen werd er genoemd dat een docent alles een beetje kort (hoekig en duidelijk) laat spelen om zo tot een nettere klank te komen.
- Het zingen in de lessen, van liedjes maar ook van de speel partijen wordt door bijna iedereen als erg belangrijk gevonden. Het kunnen zingen van de speelpartijen wordt algemeen als uitgangspunt gezien om goed te leren spelen. Er werd ook geopperd dat het voor sommige kinderen stress kan opleveren, veel klassikaal zingen zou dan een oplossing kunnen zijn. Kinderen nooit dwingen om alleen te zingen/spelen.
- Hoe kun je kinderen die weinig tijd op een instrument kunnen oefenen en alleen in grotere groepen les hebben toch motiveren om te oefenen en vooruit te gaan? Er werd geopperd dat er kleine stappen moeten worden gemaakt, dat geeft minder stress en hierdoor kunnen de leerlingen zien dat ze telkens iets vooruit gaan. Veel belonen of benoemen wat er goed gaat! Er werd ook genoemd dat er soms pijn (in vingers vanwege te weinig eelt of in de hand omdat de stok zwaar is) wordt gevoeld. Als oplossing werd genoemd veel tussendoor ontspanning oefeningen te doen. Sommige docenten staan het toe als een leerling moe in de rechter hand is met een vuist te spelen.
- Er was ook een vraag over het kapot gaan van instrumenten. Algemeen werd genoemd dat strenge (duidelijke) regels voor de omgang met instrumenten een deel van de oplossing zouden kunnen zijn voor het veel stuk gaan van instrumenten.
- Er werd een tijd gediscussieerd over het al dan niet gebruiken van stickers voor de linkerhand. Hoewel er een kleine minderheid geen voorstander van was was de algemene conclusie dat het in een leerorkest setting waar leerlingen te weinig spelen, geen instrument thuis hebben, de instrumenten niet altijd goed gestemd zijn, het geen optie is om zonder stickers zuiver te spelen. Als voordeel werd ook gezien dat de kinderen de vingers dan wel op de goede plek zetten.
- Er werd gesproken over welke vinger er het best kon worden begonnen op viool/cello. Hier waren een aantal voor en tegenstanders van bepaalde vingers. Bovendien is het zo dat er

vanuit het orkest repertoire soms voor een bepaalde vier gekozen moet worden, hier kan niet altijd de beste methodiek gevolgd worden. Wat in de eigen stukken en methodische ontwikkeling goed voor de docent is kan dus het best individueel bepaald worden.

- Een aantal dingen die op methodisch gebied genoemd werden:
 - Zachte vingers, rond buigen, vingers apart bewegen, eerst zonder viool, hersenen activeren, dan met de viool erbij.
 - Bij aanleren vingers eerst in de gitaar houding bij viool.
 - Derde vinger (viool) beginnen
 - Iedere vinger tokkelt een eigen snaar, of juist om de beurt op de snaar voordat ze de snaren gaan indrukken.
- Wat grappige termen die gebruikt worden bij het visualiseren voor een goede houding:
 - Jumper, lichtjes met de vingers hopsen.
 - spaghetti vingers, arm.
 - marshmallow hand.
 - stok van de grond pakken, zacht oppakken
 - De linker hand (van de viool) is een ijsje: ijsbolletjes mogen niet vallen als de hand zich buigt.
 - Op de cello ideaal om te beginnen met derde of vierde vinger. Veel leer orkest materiaal begint met de eerste vinger. Door de leerlingen toch alle vingers in de basis aan te leren ondervang je een slechte houding.
 - 0-4 op de cello is in Sinterklaas tijd een mooie aanleiding om zie ginds komt de stoomboot te gaan spelen. Maar het hele jaar door kun je natuurlijk het Wilhelmus doen.
- Hieronder nog een opsomming van een aantal leuke spelletjes/werkvormen die genoemd werden. Voor cello bestaat er natuurlijk het boek: Playing the String Time Game, van Phyllis Young met honderden kleine spelletjes. Ook uitgegeven door de ESTA, mooie aanleiding voor een van de leden om de ESTA dag binnenkort in Amersfoort te promoten.
 - Bijvoorbeeld het spel commando pingelen toe te passen op het instrument. Commando A snaar, commando tokkelen, commando strijken, commando eerste fineren, eindeloos uit te breiden. Het spel element (als er geen commando wordt gezegd mag het nieuwe geluid niet gedaan worden) werkt erg goed in de les.
 - Bij de WUP noemde iemand het dirigenten spel, de tekens die ook bij de orkest repetitie worden gebruikt (korte noot lange noot, geïnspireerd op de Kobrani methode) bij een fout is de leerling af, de winnaar mag zelf dirigeren.
 - Strijkstok rap of Yo Bow uit string time starters. Op een speelse wijze wordt de strijkstok houding aangeleerd.
 - Het competitie element in de les brengen werkt voor leerlingen goed, dit kan op allerlei manieren, geen fouten maken in een liedje, niet praten, rechtop zitten, wie het het langst goed doet.

- Voor en naspelen, door docent maar ook door leerlingen zelf. Dit is dan tevens een manier om de leerlingen even alleen te horen.
- Namen van noten/snaren benoemen die gespeeld moeten worden, als voorstadium voor het lezen van de noten.
- Er werden twee “spelletjes” genoemd met de ogen dicht: het spelen met ogen dicht, echt luisteren en voelen hoe er gespeeld moet worden. Hiermee samen hangend: met ogend dicht met de strijkstok (evt. In tweetallen) het lokaal af-voelen, kun je raden wat je met je stok voelt?
- Kinderen in twee tallen opdrachten geven, samen een stuk van een liedje uitzoeken. Of het ene kind kijkt bij het andere kind of de strijkstok goed recht over de snaar gaat, en verbeteren als het niet goed is.
- Op allerlei manieren liedjes en spelletjes heel veel zingen! Bijvoorbeeld ook met tekst op de speelstukjes om ze makkelijker te kunnen onthouden.
- WUP die in de loop van het jaar mee ontwikkelt: de leerlingen maken eerst een ritme met hun naam, dan kunnen ze dit op de snaren gaan spelen, of een melodie ervan gaan zingen. Het ontwikkelt mee met hun vaardigheden.