

ZZZiNGGG!

DE LEUKSTE ADEM- EN ZANGOEFENINGEN



10-WEKEN LESPLAN

ZZZiNGGG! – 10 WEKEN ADEM, KLANK EN PLEZIER IN DE KLAS

ZZZiNGGG! is een speels en verdiepend 10-weken lesplan waarin leerlingen kennismaken met ademhaling, klank, stem en expressie. Met korte, toegankelijke adem- en zangoefeningen ontdekken leerlingen hoe hun stem klinkt, hoe klank voelt in het lichaam en hoe adem, beweging en fantasie met elkaar verbonden zijn.

Elke week staat één thema centraal, zoals adem, ritme, dynamiek of klank. Door eenvoudige creatieve opdrachten krijgen leerlingen de ruimte om hun eigen stem te verkennen in een veilige, vrolijke en laagdrempelige setting.

Het lesplan sluit aan bij verschillende vakken zoals muziek, beeldende vorming, drama, gym en taal. ZZZiNGGG! helpt niet alleen bij muzikale ontwikkeling, maar draagt ook bij aan concentratie, lichaamsbewustzijn, creativiteit en samenwerken. De lessen zijn flexibel inzetbaar en eenvoudig aan te passen aan de leeftijd en samenstelling van de groep.

ZZZiNGGG! is onderdeel van de box ZZZiNGGG! Met de gratis app komen de karakters tot leven: de figuurtjes bewegen en zingen mee, zodat de oefeningen gemakkelijk te volgen zijn door leerlingen.

ZZZiNGGG! is een moment van rust en aandacht in de klas: even ademen, ontdekken en samen klinken.

Veel plezier gewenst!

WEEK 1:

ADEM ONTDEKKEN

- **Kaart:** kies een ademhalingsoefening zoals oefening 11, 13 of 16
- **Doel:** bewustwording van ademhaling, stil worden, ontspanning ervaren
- **Creatief:** teken je adem als een lijn of golf op papier
- **Vakkoppeling:** tekenen, biologie (longen)

WEEK 2:

KLANK WAKKER MAKEN

- **Kaart:** zachte klank 'mmm' of 'nnng', oefening 27 en 34
- **Doel:** rust ervaren, resonantie voelen, meer klank op de stem ontwikkelen
- **Creatief:** klankestafette – geef de klank door in de kring
- **Vakkoppeling:** muziek (toonhoogte), taal (letterklanken)



WEEK 3:

RITME SPELEN

- **Kaart:** ritmische adem- en klankoefening, zoals oefening 7, 12, 30 of 35
- **Creatief:** ritme naspelen op tafels of met lichaam
- **Vakkoppeling:** muziek, rekenen (patronen)



WEEK 4:

DYNAMIEK OEFENEN

- **Kaart:** volume-variatie (zacht-hard-zacht) oefening 1 of 9
- **Doel:** stemcontrole, je lichaam ervaren in de bewegingen
- **Creatief:** 'golven en ballonnen' tekenen bij de oefening. Bewegingen laten ontstaan vanuit klank
- **Vakkoppeling:** tekenen, muziek, dans

WEEK 5:

BEWEGING EN STEM

- **Kaart:** beweging toevoegen aan klank, zoals oefening 12, 18, 19 of 20
- **Doel:** coördinatie verbeteren
- **Creatief:** bedenk een eigen beweging bij de klank
- **Vakkoppeling:** gym, dans, dramatische expressie



WEEK 6:

FANTASIEKLANKEN

- **Kaart:** onzinwoorden of dierengeluiden, begin met oefening 8, 10 of 25
- **Doel:** expressie en creativiteit
- **Creatief:** korte improvisatie in tweetallen
- **Vakkoppeling:** drama, taal

WEEK 7:

KLANK TEKENEN

- **Kaart:** oefening met lange, vloeiende klanken, zoals oefening 9, 15, 31 of 34
- **Doel:** klank visualiseren
- **Creatief:** teken hoe de klank eruitziet (golven, kleuren, vormen)
- **Vakkoppeling:** beeldende vorming

WEEK 8:

SAMENKLANKEN

- **Kaart:** meerstemmig 'echo-zingen'. Gebruik oefening 31
- Om beurten zingen ze een zelfgekozen vocaal. De groep echoot het na
- Laat ze spelen met toonhoogte of hard en zacht
- **Doel:** luisteren naar elkaar
- **Creatief:** deel de klas in twee groepen voor call-and-response
- **Voor een expressievere versie:** kies oefening 17 of 28
- **Vakkoppeling:** muziek, samenwerken

WEEK 9:

KLANKVERHAAL

- **Kaart:** gebruik verschillende kaarten om een klankverhaal te maken
- **Doel:** combineren van technieken
- **Creatief:** maak een 1-minuut "klankverhaal" in groepjes
- **Vakkoppeling:** drama, verhalen vertellen

WEEK 10:

PRESENTATIE & FEESTJE

- **Kaart:** favoriete kaarten van alle weken
- **Doel:** herhaling en zelfvertrouwen
- **Creatief:** mini-concert voor parallelklas of ouders
- **Vakkoppeling:** muziek, sociale vaardigheden



EXTRA:

EXTRA TIPS VOOR DOCENTEN

- Gebruik het digibord + de ZZZiNGGG! app om animaties te tonen tijdens de oefeningen
- Hang de 'Kaart van de week' zichtbaar op in de klas
- Gebruik reflectiekaartjes waarop leerlingen kunnen tekenen of woorden schrijven over hun gevoel
- Is de les afgelopen? Sluit dan gezellig af met een liedje en betrek de kinderen actief bij het kiezen of meezingen

Vragen?

Neem dan contact op via:
info@hellahertogs.nl



Voelen
Nadoen

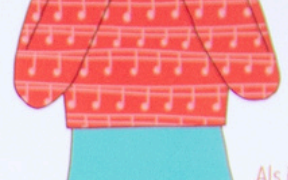


Zeg daarbij K en G (van go).

Doorklief de lucht om de beurt met één hand.

Speel met snelheid. Wissel af met K en G en G en K.

Licht
Open



Als je g
luistert,
je bov
tonen ho

*Deze oefening helpt je om je resonans
ontwikkelen. Zing ook eens nasaal.*

21. Adem je vingers.



Ga met aandacht naar je duim en wijsvinger.

1 2 3

Doe dit 3 keer heel rustig.

*...m tot in je duim en wijsvinger
uiten. Hier word je blij van!*

Luisteren
Voelen
Nadoen

33. Schud jezelf los en maak geluid.

Voel de tonen door je hele lichaam vibreren.



Beweeg van je ene op je andere been.

Dansen
Trillen
Wiegen

ilstaan
nergie
Kracht

22. Tuit je mond MMOMUMIMAMOEMM.

Speel met de klinkers en blijf 'hangen' op de MMM.

Maak een kommetje van je handen, zing daarin.



Speel ook met hoge en lage tonen.

Durven
Aandacht
Plezier

14. Mixed voice, glottisslag: AH AH.



De eerste keer hoor je de overgang van borst- naar kopstem.

De twee keer ho... je ge... overga... dat he... 'Mixed voice'

Glottisslag is het aanzetten van je stem door het kort dichtklappen van je stemspier.

ing BRR hard,
, hoog en laag.



Ademen
Spelen

34. Zing een toon op LANGNGNGNG.

Glijd zacht golvend op NG.



Bewegen
Proberen