

de digitale

AlleMansKroniek

Redactie: Ap Middelkamp, Roland Oosting en Jan Roelof de Haan
 Reacties en bijdragen naar: redactie@assermannenkoor.nl

25-1

D U O H N I

Van de Voorzitter	2
Van de bestuurstafel	3
Zangles, Oeh,oeh	4,5,6
Zingen met je oren	7
Drukke decembermaand	8
Duo Jan en ... Karin	9
Plankenkoorts	10,11,12



Op pagina 13



Van de voorzitter



Het zal jullie vast niet ontgaan zijn, maar we zijn volop in training voor de Kerstconcerten. Marco is heel druk bezig om er een geheel van te smeden met de MuziekCie., de muzikanten, de ConcertCie.. En als kers op de taart ook met het koor. Want met z'n allen moeten we het doen. En als we zo doorgaan gaat dat zeker lukken. Ook de PRCie. is al een tijdje bezig om alle kerstconcerten onder de aandacht van het publiek te brengen, de posters zijn al gereed en rondgedeeld en sommige zelfs al opgehangen. En hoe dichter naar de concertdata des te intensiever de contacten met de media. Want ja we willen toch graag met z'n allen voor een groot publiek optreden? Hoe meer hoe liever. En hoe krijg je de mensen uit hun stoelen? Juist ja, door reclame te maken en het publiek enthousiast te krijgen.

De MuziekCie. heeft met Marco de finale lijst gemaakt van de op te voeren nummers en is in principe klaar. Een hele klus, maar een mooi resultaat en repertoire.

Vier mooie locaties zijn er uitgezocht en de ConcertCie. is al druk bezig met de voorbereidende werkzaamheden. Want voordat wij daar kunnen staan moeten er nogal wat zaken geregeld worden. En na ons optreden moeten er ook weer zaken afgebroken en opgeruimd worden.

Kortom een bult werk, maar als de opkomst en het resultaat goed zijn is het dat zeker waard. En daar doen we het toch voor?

Tot slot van deze inleiding hopen we ook nog een aantal nieuwe mannen te werven voor ons koor.

Want een koor dat alleen maar leden verliest en waar geen nieuwe leden bijkomen, staat in de toekomst iets te gebeuren waar we geen van allen op zitten te wachten. Dus hierbij een oproep aan alle leden, ken je iemand in de buurt, vrienden, kennissenkring of familie, gooi eens een balletje op en probeer ze enthousiast te maken voor ons koor.

Wij als bestuur en PRCie. kunnen dat zeker niet alleen. We hebben alle hulp die we kunnen krijgen hard nodig.

Nou weet ik ook wel dat we niet het enige koor zijn waar de groei uit is, zelfs de KNZV heeft er last van, De algemene teneur was daar ook niet al te optimistisch. Maar voor ons is dat geen excuus. Kom op mannen "de kop der veur"!

En dan, ja dan zijn we alweer in december. Wat gaat het jaar toch snel voorbij. De één kijkt heel tevreden en blij achterom, de ander wat minder doordat de gezondheid achteruitgaat en weer een ander triest door verlies van een geliefde.

En zo kijken we met z'n allen ook weer het nieuwe jaar in. Ieder op zijn eigen manier en met zijn eigen gedachten. Sinterklaas, Kerst, Oud en Nieuw zijn voor de één een leuke tijd om naar uit te kijken en voor de ander kan het niet snel genoeg voorbij gaan.

Toch wens ik jullie allen, ook jullie huisgenoten, geslaagde kerstconcerten, fijne kerstdagen en een goede jaarwisseling toe.

Een hartelijke groet, **Wim van Dijke**.

Een artikel van Gitte Brugman uit de bijlage Weekend van het Dagblad van het Noorden (29-7-2023)

Gitte gaat op proef bij Zangles Friesland.

Da's trillen en bubbelen: Oehoe, oe, oe, óe, oeh, oeh



Gitte Brugman laat haar stem horen. „Er schuilt een Adele in mij.”

„Ahaa, haa, haa, há, haa, haa.” Ik zing na, steeds een half toontje hoger. Tot ik qua hoogte mijn kopstem moet gebruiken. „Dan nu nog iets hoger, maar met OE en IE. Die zijn makkelijker hoog te zingen zijn.” Zanglerares Femke Hoeksma trekt haar mond in een duidelijke ronding of streep, al naar gelang de klank.

Zanglerares Femke Hoeksma doet voor en ik zing na: „Ahaa, haa, haa, há, haa, haa.” Foto: Niels Westra

Het lijkt gekke-bekken-trekken, maar heeft hoorbaar effect. Na weer twee trappetjes zegt Hoeksma: „Nog eentje”, en als ik die redelijk kan halen zetten we een laatste extra stapje hoger. Nu viel hier niets goed of fout te doen, maar dat er wel wat vocaal bereik in mij zit, stemt me tevreden.

Sinds kort is Femke Hoeksma (38) het gezicht van Zangles Friesland. Ze neemt het bedrijf over van Janneke Brakels en Daphnie Misker die voor iets anders kiezen. „Een paar maanden geleden kondigden ze aan dat ze gingen stoppen. Ieder van ons mocht de zaak overnemen. ‘We zien jou het wel doen’, zeiden ze.” Hoeksma moest er even over nadenken, want naast haar baan als zangdocent staat ze jaarlijks in zo’n vijftig shows met het Pink Floyd Project en heeft ze een jong gezin. Maar ze zei ‘ja’ en is al druk met vervangende docenten en nieuwe koren.

Een proefles duurt normaalgesproken een half uur, maar omdat het foto’s maken tijd kost krijg ik iets langer. Bovendien heeft er iemand afgezegd, dus mogen we uitlopen. Tijd genoeg voor een les én een gesprek.

Iedereen heeft wel last van zenuwen

We beginnen met een korte kennismaking. Wat kun je? Wat weet je al? Noten lezen is niet noodzakelijk, maar eventueel handig. „Zingen is altijd spannend. Of je nu 8 of 80 bent, iedereen heeft wel last van zenuwen”, stelt Hoeksma mij gerust. Hoewel dat niet eens echt nodig is. Ik wil dit graag wil proberen, nerveus voel ik me niet.

Iedereen kan zingen, verzekert Hoeksma mij. „We kunnen allemaal geluid maken, onze stem laten horen.” Maar behalve ons lijf hebben we ook een hoofd, dat soepel zingen wel eens in de weg zitten. „De uitzonderingen daargelaten geldt dat zingen voor 20 procent fysiek is en 80 procent mentaal. Een goede houding, ontspannen ademen en bewegen... het hangt allemaal samen met hoe spannend we het vinden, hoe we in ons vel zitten, of we druk, angstig of nerveus zijn.”

Nu heb ik vroeger ook wel eens op een podium gestaan, in schoolmusicals, kerstcantates en optredens met andere leerlingen van dezelfde muziekschool. En bij het afscheid van de middelbare school zongen we ‘Het is nu voorbij, op eigen benen staan’, op het nummer *I wish* van Stevie Wonder. Maar dat is allemaal lang geleden, dus ik ben vooral benieuwd hoe ik ervoor sta. Er staat niets op het spel, houd ik mezelf voor.



Anatomische les: je lichaam is een instrument

Hoeksma begint enthousiast met een korte anatomische les. „Je lichaam is je instrument. Je maakt geluid met je strottenhoofd, stembanden, mond en lippen. En je hebt een borststern en een kopstern.” Ze houdt haar handen als een soort brievenbus voor haar gezicht. „Bij de kopstern is letterlijk je ‘kop’ je klankkast, en bij de borststern de borst.”



Ze gaat achter de piano zitten voor de eerste oefeningen. „Hoe sta je? Je voeten stevig op de grond, op heupbreedte. Je schouders ontspannen.” Ze geeft aanwijzingen voor de ademhaling. „Niet je longen volzuigen en je schouders optrekken, maar je middenrif laten dalen zodat je buik opbult als een ballon. Met je middenrifspieren kun je je adem gecontroleerd gebruiken, daarmee geef je ademsteun.” Ze slaat een akkoord aan en zingt weer voor: „Ahaa, haa, haa, há, haa, haa.”

We zingen en bubbelen door een speciaal soort rietje om de stem te smeren: lax vox. Foto: Niels Westra

Oehoe, oe, oe, óe, oeh, oeh

Voor het zingen is het belangrijk de stembanden op te warmen en te trainen. Dat kan zingend, maar ook met bubbelen (lax vox). Blazen en zingen door een speciaal soort rietje, breder dan die voor limonade, in een bidon ongeveer halfvol water. We zingen hetzelfde trapje: „Oehoe, oe, oe, óe, oeh, oeh”, via het rietje. Steken we dat een centimeterdje onder het wateroppervlak, dan kost dit weinig inspanning. Maar reikt het rietje dieper, dan kost dat al meer moeite. „Voor nu is zo’n 3 centimeter prima.”

„Ik zie bij jou al dat je wangen wat meetrillen”, zegt Hoeksma. Een goed teken, want dan zijn die ontspannen. „Probeer het nog eens, en let er dan op dat je je kaken en wangen los laat.” We bubbelen vrolijk verder. Een vrolijk spelletje, dat tegelijk een beproefde stemtherapie is.



Voor de liptril maken we geluid door ontspannen lippen, die we zoveel mogelijk laat trillen. Foto: Niels Westra

Liptril tegen kikker in je keel

We zijn klaar om iets te zingen. „Heb je voorkeur?”, vraagt Hoeksma. Ik houd van het populaire genre, beetje jazz/blues-achtig, zeg ik. Ze kiest het nummer *Make you feel my love* van Adele voor me, en opent een karaokepagina op haar iPad zodat ik de tekst kan lezen bij de melodie. Gelukkig maar, want met de radio meezingen gaat prima, maar ik ken de woorden niet uit het hoofd.

Voordat ik in wil zetten, schraap ik mijn keel. „Oeh, niet doen”, adviseert Hoeksma. „Je keel schrapen is hard voor je stembanden, bijna als een schaafwond.”

Is dit schrapen een gewoonte, om aan te geven dat je aan iets begint?, wil ze weten. Nee, antwoord ik, er zit alleen een kikkertje in mijn keel. „Laten we dat dan eerst wegtrillen”, stelt ze voor. We doen de ‘liptril’, die precies is wat het woord zegt. Geluid maken door ontspannen lippen, die je zoveel mogelijk laat trillen. „Zet je wijsvingers erbij in je wangen”, draagt Hoeksma op. Ik doe haar na. Het ziet er komisch uit en het effect is dat het kikkertje verdwijnt.



Hoeksma voelt of ik mijn buik op tijd ontspan en adem haal. Met mijn ene hand voel ik hoe dat bij haar gaat, de andere ligt op mijn eigen buik. Foto: Niels Westra

Dan is het eindelijk zover: *When the rain is blowing in your face..* . Wat klinkt het lekker hier, in deze ruimte. Het gevoel dat je die helemaal met muziek vult, is heerlijk. Hoeksma voelt of ik mijn buik op tijd ontspan en adem haal. Met mijn ene hand voel ik hoe dat bij haar gaat, de andere ligt op mijn eigen buik. Het werkt, er schuilt een Adele in mij!

Hoeksma: „Maar we gaan je niet leren iemand te imiteren. Wanneer je weet hoe je klank en kleur aan je stem geeft, mag je best iemand nadoen, maar het is belangrijk dat we j uw stem ontdekken.”

Inge en Jan begeleiden ons tijdens de komende kerstconcerten ; ook geven zij dan een intermezzo-optreden.



Inge Muntendam

Jan de Roos

Van de bestuurstafel *door Roland Oosting*



Het bestuur heeft op 14 november vergaderd.

De volgende zaken passeerden de agenda:

- Zingen bij de kerkdienst in de Duif op 14 april 2024 is bevestigd en we gaan niet deelnemen aan een korenfestival in San Marino.
- Fons is naar de vergadering van het KNZV-NO geweest en heeft daar de presentaties over vernieuwing en ledenwerfacties van andere koren gezien. De conclusie is dat we ruim vooroplopen met vernieuwen en dat we alle ledenwerfacties zelf al eens gedaan hebben. We gaan dit jaar nog wel een ledenwerfactie op touw zetten. Hierbij zullen de leden van het koor gevraagd worden om eens na te denken over hoe we dat kunnen aanpakken.
- Het ledenbestand. Dennis Wood, Harry Venema en Rieks Hopman hebben hun lidmaatschap beëindigd. Fons, onze secretaris, verhuist volgend jaar naar zuidelijker regionen en zal dan geen lid meer zijn.
- De wijziging van de statuten. We kiezen voor het notariskantoor dat ons sponsort tijdens de jubileumconcerten. John en Fons hebben de wijzigingen besproken en komen binnenkort met het resultaat. Het is zaak om Fons dit geheel te laten voltooien voor hij vertrekt. De leden zullen om toestemming gevraagd worden om hiervoor geld uit te trekken.
- Kerstconcerten. De begroting wordt besproken. We zien geen problemen. Toegevoegd worden een bedrag van € 35 voor het gebruik van het orgel in Rolde en € 40 om in Norg de kandelaars met kaarsen te laten branden. We gaan een PIN-apparaat aanschaffen. Er zijn steeds meer mensen die geen contant geld meer bij zich hebben en daar moeten we op inspelen. De afspraken over het honorarium voor de pianist en de violiste zijn bevestigd. Lessche, Daniël en Roland hebben alle drie kerken bezocht, afspraken gemaakt en ze verwachten geen problemen met de inrichting. Er moeten nog dames gevraagd worden om de kassa bij de concerten te bemannen.
- De activiteiten in 2024: de reguliere concerten, de nieuwjaarsreceptie en de barbecue. Verder komt er mogelijk een concert met El Elohim. Vanuit Duitsland is enthousiast gereageerd op ons voorstel om in het herinneringscentrum in Esterwegen te komen zingen.
- We besluiten het potgrondconcert op 21 maart te geven.
- De Asser Historische Vereniging heeft in 2011 ons archief in bruikleen gekregen. Zij gaan verhuizen en wilden het archief uitdunnen. Hierover nemen we contact op.
- We besluiten om het staande beleid t.a.v. het uitlenen van onze praktikabels te handhaven. We lenen ze niet uit.
- We hebben een kandidaat gevonden voor de opvolging van de penningmeester en waarschijnlijk ook voor de secretaris.
- Verder was het weer gezellig en waren we op tijd klaar met vergaderen.



Zingen met je oren



Het is zaterdagmorgen 10.00 uur: extra repetitie. We beginnen met de gebruikelijke rek- en strekoefeningen, daarna wat neuriën en sissen en tot slot een paar inzingnummers van Mona Lisa en een fietsie dat foetsie is.

En dan komt het kerstrepertoire met als eerste DonaNobisPacem. Marco wil dat wij dat uit het hoofd kunnen zingen. Dus papier weg.

Dat valt niet mee!

Maar dat is nog niet alles: "loop maar eens even de zaal rond terwijl je zingt!" De grote zaal van De Schulp. Lopend zingen, dat is nog lastiger.

Maar dan komt het: doe je ogen maar eens dicht en zing. En luister goed naar de rest van het koor. Gebruik je oren! Stem af op de rest en begin niet te snel!

Een lastige klus.

Alleen bezig met zorgvuldig luisteren en zingen.

Ik moet onwillekeurig denken aan Jules de Corte. Ken je hem nog? Blind, pianospelen en zingen. Eigen composities en teksten. "Ik zou wel eens willen weten.....

Of Ray Charles, ook blind. Fantastische stem. Maar ook songwriter, componist en pianist. En een uitstekende vertolker van soulmusic. Ik hoor terwijl ik dit schrijf zijn nummer "Georgia on my mind".

En wat te denken van Andrea Bocelli? Ook blind. Wereldberoemde tenor. Met dat onmiskenbare Italiaanse tenor geluid vol gevoel en hartstocht!

Dus mannen van het mannenkoor. Als deze mensen, allen blind zulke prestaties kunnen leveren dan moeten wij toch DonaNobisPacem gemakkelijk met de ogen dicht en uit het hoofd kunnen zingen!

Dus zing met je oren!

Gerrit Eerland





Drukke Decembermaand

Voor het Asser Mannenkoor wordt december een zeer drukke maand. Dit is eveneens het geval bij de **Golden Men**. Te beginnen op 9 december met een optreden bij de Oranjerie in Zeijen, tijdens de **Victorian Christmas Fair**.

Daarna volgen nog een aantal optredens in verzorgingstehuizen **Smilde** (13-12 Driemaster) en **Assen** (23-12 Slingeborg). Ook gaan de Golden Men patiënten en bezoekers in de hal van het **Wilhelmina Ziekenhuis** (15-12 om 15.30u) laten genieten van ons kerstrepertoire. Dit allemaal tussen de Kerstconcerten van het Asser Mannenkoor door.

Toch mooi dat we als koor en de Golden Men deze maand weer veel mensen kunnen laten genieten van onze kerstklanken.

Uiteindelijk is het daarvoor waarvoor we iedere week aan het repeteren zijn.



AlleMansKroniek

Positieve kritiek horen we graag.

Stuur je reactie naar: redactie@assermannenkoor.nl

Ge knipt!

Dagblad v/h Noorden

Jan (82) staat straks weer met Zwaan op bühne

JAN WILLEM HORSTMAN

ZUIDWOLDE Jan van de Beld gaat met een nieuwe zangeres het podium op als het duo Jan & Zwaan. De inmiddels 82-jarige muzikant heeft in Stadskanaal een opvolger gevonden voor de dit jaar overleden Hennie Dogger.

Dorpscafé, Ik zoek een meisje, Tiroler Party. Met dit soort nummers werden Jan & Zwaan landelijk bekend. Meer dan 45 jaar lang vormde de uit Zuidwolde afkomstige Jan van de Beld samen met zijn in Hollandscheveld geboren echtgenote Zwaantje van de Beld-Pieters het gelijknamige muziekduo. In 2010 overleed Zwaantje op 65-jarige leeftijd aan kanker. Na een periode van rust pakte haar echtgenoot de draad op en betrad weer het podium. Vanaf 2017 gebeurde dit met Hennie Dogger, ook onder de naam Jan & Zwaan.

In mei dit jaar overleed Hennie op 59-jarige leeftijd aan een hartstilstand. Omdat muziek maken zijn lust en zijn leven is, besloot Van de Beld ook nu door te gaan met optreden. Dat deed hij alleen, maar dat beviel toch niet zo goed. „Ik miste een tweede stem naast mij. Dat heb ik onlangs ook aan Paul Jansen van radiozender Holland FM verteld. Hij zei: 'Weet je wat, Jan. Ik zet op Facebook een oproep'. En wat denk je? Daar werd op gere-

geerd door een zangeres, Karin Appeldorn uit Stadskanaal. Deze week hebben we voor de eerste keer samen gerepeteerd en het ging heel goed.”

Wanneer het eerste optreden met de 55-jarige Karin Appeldorn is, is nog niet bekend. Wel staat vast dat dit opnieuw gebeurt onder de naam Jan & Zwaan. „Die naam is zo bekend, dat het onverstandig zou zijn om onder een andere naam verder te gaan.”

Na overlijden Hennie Dogger 'miste ik een tweede stem naast mij'

„Vergelijk het maar met Frank & Mirella, bekend van onder meer de hits *Verzonken Stad* en *De vissers van San Juan*. In de loop der jaren stonden er naast Frank verschillende zangeressen, maar de naam Frank & Mirella verdween niet.”

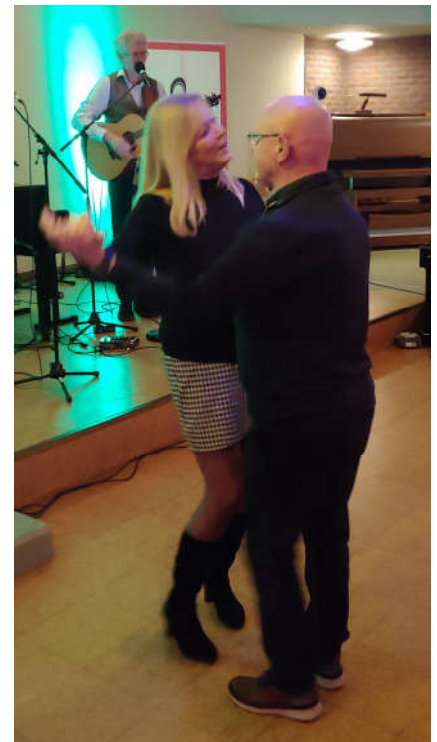
Van de Beld woont tegenwoordig in het Overijsselse Vroomshoop. „Het plan is om binnen afzienbare tijd te gaan verhuizen naar Veenoord of daar vlakbij. Waarom Veenoord? Daar woont mijn zoon Jacques.”



Karin Appeldorn

Dochter van onze bas Tiemo en zij is vaste gast en zangeres op onze jaarlijkse BBQ.

Nieuwjaarsvisite 2023
Karin en Geert op de dansvloer



PLANKENKOORTS TIPS VOOR KOORZANGERS

Iedereen heeft er last van, de een wat meer dan de ander: vóór een optreden zwetende handen, een verhoogde hartslag, een onbestendig gevoel, droge mond. Als het goed is zorgt deze spanning voor extra focus en dus voor een betere uitvoering. Maar wat als het je echt belemmert om een mooi optreden neer te zetten? Hieronder een aantal bruikbare tips voor koorzangers.

Oefen, oefen

Het lijkt zo eenvoudig maar het is waar. Ken jij je tekst 100%, en je eigen partijen? Dan ben je al voor een groot deel op weg, maar... een overtuigend optreden gaat ook over beleving: is de essentie van een tekst óók tot je doorgedrongen: als dat zo is onthoud je een tekst beter. Als er sprake is van choreo, beheers je de combinatie zang/choreo? Lukt het jou thuis om alle facetten moeiteloos uit te voeren? Grote kans dat het je gaat lukken in de groep en op het podium. Dus: oefen, oefen, oefen, dat geeft zelfvertrouwen!

Beheers je een stuk: neem dan afstand

Je hebt gedurende een periode echt flink geoefend en alles (tekst, melodie, beleving, timing, choreo) gaat (niet per toeval, maar op controle) zeker 3 keer achter elkaar foutloos. Spreek op dat moment met jezelf af dat je stopt met studeren: af en toe zing je het stuk door, gewoon, omdat het fijn is.

Vertrouw op je koorleden

Zingen in een koor doe je samen. Ben jij je tekst even kwijt? Het grootste deel van het koor zal gewoon doorzingen: oppakken en doorgaan!

Verlaag je hartslag vóór het optreden

Wat helpt tegen plankenkoorts is een lage hartslag! Bijzonder effectief om tot rust te komen (ook voor een optreden) is een rustige ademhaling. Is je ademhaling eenmaal onder controle, dan gaat je hartslag ook omlaag en voel je je rustiger: dat helpt tegen plankenkoorts. Probeer het volgende eens: adem gedurende 4 seconden in: rustig en gelijkmatig via je neus ("adem in naar je buik" en laat je schouders/borst(kas) met rust), houd de adem even vast en adem rustig en gelijkmatig uit (ff-ffff) Doe dit een aantal keren achter elkaar. Voel het verschil.

Concentreer je op dat waar je controle over hebt

En dat is alléén je eigen optreden. Wie er in de zaal zit, of je buurman/buurvrouw wel of niet zijn haar tekst kent, hoe het publiek zal reageren, en al die andere 1.000 dingen die mogelijk door je hoofd gaan: laat het los en richt je aandacht op dat waar je wel controle over hebt: je eigen optreden en vertrouwen op je voorbereiding.

Ontspan

Je voorbereiding zit erop (zie 1), je hebt met jezelf afgesproken dat die goed was (zie 2) en op de dag van het optreden is het echt niet nodig om wéér te gaan studeren. Ontspan, ga wandelen, doe iets leuks dat niets met het optreden te maken heeft: straks mag je knallen.

Geen koffie/alcohol, wél water

Cafeïne of alcohol vóór een optreden (of tijdens de pauze van een optreden) zorgen juist voor een verhoogde hartslag of andere lichamelijke reacties die een goed optreden in de weg kunnen staan. En dat terwijl je probeerde zo rustig mogelijk te zijn. Water drinken helpt wel: zorg voor je eigen flesje met je naam erop. Vanwege de (in)spanning die er onvermijdelijk zal zijn verlies je méér vocht (zweet/adem) dan normaal.

Focus: kijk over het publiek heen

Als je een toeschouwer direct in de ogen kijkt tijdens het zingen kan je je concentratie makkelijk verliezen. Kijk net over het publiek heen zodat iedereen zich aangesproken voelt. Het is bovendien als toeschouwer niet prettig om aangestaard te worden.

Het publiek zal er niets van merken

Iedereen maakt foutjes, maar, het publiek zal daar niets van merken als je zelfverzekerdheid uitstraalt (Sta stevig op beide voeten, straal jouw rust en kracht uit) en het publiek zal ook niets van een foutje merken als je er een leuke performance van maakt. Je publiek en jezelf zullen genieten van je optreden!

Laat het los

Laat het los, vertrouw op het moment, vertrouw op je koor, vertrouw op jezelf en geniet!



KERSTCONCERTEN

ASSER MANNENKOOR

2023

DIRIGENT | MARCO WARTA

PIANO | JAN DE ROOS

VIOOL | INGE MUNTENDAM



**ASSER
MANNENKOOR**

ZET AL MEER DAN 100 JAAR DE TOON

14 dec	Koepelkerk Smilde
16 dec	Jacobuskerk Rolde
21 dec	De Schulp Assen
22 dec	Margarethakerk Norg

Aanvang	20:00 uur
Prijs	€ 15,- incl. koffie/thee
Kaarten	Voor aanvang van het concert aan de kassa of via assermannenkoor.nl

