

# Aantekeningen Extra piano techniek lessen 2020

## Literatuur

- "The golden fingers technique"  
The art of passagework for pianists  
Jeroen Riemsdijk  
Noble Goose Books

## Sessie 20200803

### Juiste afstand bank tot piano

- Je hebt de juiste afstand van de pianobank en de piano als je zijdelings tussen je pianobank en piano kan staan.
- Daarnaast kan de afstand gecontroleerd worden door als je zit, je armlengte met een gesloten vuist lengte afstand zit van het blad papier (onder kant van het bladmuziek)

### Juiste zithouding

- Ga op de pianobank zitten met je handen onder je billen
- Voel je zit botten
- Ga op je zit botten zitten
- Ga rechtop zitten
- Ontspan onderrug
- Zorg voor niet een hole of bolle onderrug

### Huiswerk

- Lezen "The golden finger technique" pag 32 - 35

- **Oefening1: Golden Finger oefening1**

#### Uitvoering

- Begin ontspannen door je schouders en armen te laten bungelen (zie oefening 3 Sessie 20200803)
- Zet je RH hand op het klavier met je juiste handhouding (gekromde vingers met knokkelboog)
- **Houdt je pols niet te laag (dit belemmert de vingers voor optrekken)**
- Concentreer je op vinger 3 en wacht even
- Trek plotseling vinger 3 **gekromd** en onderste vingerkootje **rechtstandig** hoog op terwijl de overige vingers blijven staan op het klavier
- Concentreer je en wacht even

- Laat vinger 3 vallen en rusten op de bodem van het klavier terwijl gelijktijdig alle andere vingers opgetrokken worden
  - Concentreer je en wacht even
  - Laat nu plotseling de overige vingers vallen terwijl, vinger 3 nog steeds rust op de bodem van het klavier
  - Herhaal de oefening voor de overige vingers. Let op voor vinger 4 geldt dat deze niet hoog opgetild kan worden
  - Herhaal de oefening voor LH
- Zie ook pagina 35 van het boek

**Neem de tijd voor het wachten. Dit is belangrijk voor het inprenten in het geheugen!**

- Oefening2 mbt vallen van hand

Uitvoering

- Zet je RH op het klavier met de juiste hand houding
- **Houdt je pols niet te laag (dit belemmert de vingers voor optrekken)**
- Haal je hand omhoog van het klavier, door je arm naar boven te bewegen en je pols te ontspannen zodat je hand naar beneden valt.
- Laat je hand vallen en land met 1 vinger op het klavier.
- Herhaal de oefening voor een andere vinger
- Herhaal de oefening voor de LH

Zie ook boek oefening 18 pag 57

- Oefening3 mbt ontspannen van armen en polsen.

Uitvoering:

- Ga staan en buig naar voren
- Laat alles bungelen vanaf schouders
- Laat alles ontspannen
- Laat armen vallen
- Ervaar de ontspanning

**Sessie 20200804**

## Huiswerk

- Oefening4 "The golden finger technique" pagina 46:

## Uitvoering:

- Laat de Rechter arm ontspannen langs je lichaam hangen terwijl je op een stoel zit
- Voel de ontspanning in pols, onderarm en schouder van de rechter arm
- Maak een "claw" houding met RH, door vingers 1 en 3 op elkaar te zetten terwijl de arm nog steeds ontspannen hangt
- Ervaar nu een licht spanning in onderarm en pols van het rechter arm
- Breng nu rustig de rechter arm 90 graden omhoog tot de arm horizontaal is
- Ervaar nu de toegenomen spanning in onderarm en pols van het rechter arm
- Laat nu de rechter arm weer hangen en verbreek de "claw" houding in RH
- Ervaar nu weer de ontspanning in pols, onderarm en schouder van de rechter arm
- Herhaal de oefening voor de Linker arm

- Oefening5 "The golden finger technique" pagina 46:

## Uitvoering:

- Zet je RH hand op een tafelblad met je juiste handhouding (gekromde vingers met knokkelboog)
- Laat vervolgens het hele armgewicht rusten op de rechter pols terwijl elleboog en schouder volledig ontspannen zijn.
- Breng het gewicht van de rechter pols over op de vingers
- Vervolgens moet de arm en schouder ontspannen zijn
- Herhaal de hele oefening voor vinger 2
- Herhaal de oefening voor de Linker arm

- Oefening7 "The golden finger technique" pagina 48:

## Uitvoering:

- Zet je RH hand op een tafelblad met je juiste handhouding (gekromde vingers met knokkelboog)
- Laat vervolgens het hele armgewicht rusten op de rechter pols terwijl elleboog en schouder volledig ontspannen zijn.
- Breng het gewicht van de rechter pols over op de vingers
- **Ga vervolgens alleen op vinger 3 staan, door de overige vingers op te trekken zodat al het gewicht rust op vinger 3**
- Vervolgens moeten alle andere vingers ontspannen zijn
- Herhaal de hele oefening voor vinger 2
- Herhaal de oefening voor de Linker arm

- Oefening: Onafhankelijkheids oefening

## Uitvoering

- Zet je RH hand op het klavier met je juiste handhouding
- **Houdt je pols niet te laag (dit belemmert de vingers voor optrekken)**
- Speel met RH 1 2 3 4 5 (noten één voor één afwisselend)
- Houdt 1 vast en speel met RH 2 3 4 5 (noten één voor één afwisselend)
- Houdt 2 vast en speel met RH 1 3 4 5 (noten één voor één afwisselend)
- Houdt 3 vast en speel met RH 1 2 4 5 (noten één voor één afwisselend)

- Herhaal oefening voor RH

- Oefening: **Golden Finger Oefening1** (zie tbv uitvoering 20200804)
- Sluit af met schouderrotatie en bungelen van armen (zie oefeningen 20200804)

## **Sessie 20200805**

### **Huiswerk**

- Oefening: **Golden Finger Oefening1** (zie tbv uitvoering 20200804)
- Oefening: **Golden Finger Oefening2** (is een variant van **Golden Finger Oefening1**)  
Uitvoering
  - Begin ontspannen door je schouders en armen te laten bungelen (zie oefening 3 Sessie 20200803)
  - Zet je RH hand op het klavier met je juiste handhouding (gekromde vingers met knokkelboog)
  - **Houdt je pols niet te laag (dit belemmert de vingers voor optrekken)**
  - Concentreer je op vinger 3 en wacht even
  - Trek plotseling vinger 3 **gekromd** en onderste vingerkootje **rechtstandig** hoog op terwijl de overige vingers blijven staan op het klavier
  - Concentreer je en wacht even
  - Laat vinger 3 vallen en rusten op de bodem van het klavier terwijl gelijktijdig alle ander vingers opgetrokken worden **en daarna de overige vinger gelijk weer laat vallen op het klavier door ze te ontspannen.**
  - Herhaal de oefening voor de overige vingers. Letop voor vinger 4 geldt dat deze niet hoog opgetild kan worden
  - Herhaal de oefening voor LH
- Oefening: Mbt vinden van steunpunt van de vingers obv positie pols en kromming van de hand  
Uitvoering
  - Zet je RH hand op het klavier met je juiste handhouding (gekromde vingers met knokkelboog)
  - Ga alleen op vinger 3 staan en trek de overig vingers een beetje op zodat al het gewicht op 3 komt
  - Zorg dat de knokkelboog laag is
  - Breng je handpalm een beetje naar vinger 3 en kijk wat dit doet met de stabiliteit van vinger 3
  - Beweeg de pols een beetje om hoog en om laag en kijk wat dit doet met met de stabiliteit van vinger 3
  - Herhaal deze beweging een paar keer
  - Herhaal deze beweging voor vinger 2
  - Herhaal oefening voor RHZie ook boek 49 oefening 8

- Oefening: mbt vallen van hand (zie ook oefening mbt vallen van hand 20200804)
- Oefening: Middenhand oefening  
Uitvoering
  - Zet een platte hand RH op een tafelblad of klep van de piano met je arm haaks op de richting van de toetsen
  - Draai je pols een beetje naar je duim (pronatie genoemd), zodat je knokkelboog horizontaal wordt
  - Terwijl je je hand stil houdt, beweeg je vingers zodat ze op hun vingertoppen staan, hierdoor komt ook je knokkelboog omhoog.
  - Voel ook dat het steunpunt ook verplaats wordt naar de vingers 5 en 4
  - Check dat de vingers nog steeds goed staan (juist handhouding)
  - Terwijl je je hand stil houdt duw je knokkelboog om laag tot die verdwijnt
  - Herhaal deze beweging een paar keer
  - Herhaal oefening voor LH
- Sluit af met schouderrotatie en bungelen van armen (zie oefeningen 20200804)

## **Sessie 20200806**

### **Huiswerk**

- Oefening1: Middenhand oefening
- Oefening1: **Golden Finger Oefening1** (zie tbv uitvoering 20200804)
- Oefening2: **Golden Finger Oefening2** (zie tbv uitvoering 20200805)
- Oefening3: Oefing1 bewegen van de duim

Zie ook boek pag 75

#### Uitvoering

- Leg je RH en arm vlak op tafel
- Draai je pols een beetje naar je duim (pronatie genoemd), zodat je knokkelboog horizontaal wordt
- Terwijl 5 en 1 gebogen zijn, breng ze naar elkaar toe, zodat de toppen elkaar raken
- Beweeg 5 en 1 weer van elkaar af
- Herhaal de oefening een paar keer
- Herhaal oefening voor LH

- Oefening3: Oefing2 bewegen van de duim

Zie ook boek pag 75

Uitvoering

- Zet je RH hand op het klavier met je juiste handhouding (gekromde vingers met knokkelboog)
- **Houdt je pols niet te laag (dit belemmert de vingers voor optrekken)**
- Ga alleen staan met het gewicht op de vingers 2,3,4 en 5
- Maak een knokkelboog zodat de duim er onderdoor kan bewegen
- Beweeg de duim weer terug, zodat 1 een toets naast 2 staat en alleen het bovenste vingerkootje op de toets licht op de rand van de toets
- Breng nu het hele gewicht over naar 1, door vingers 2,3,4 en 5 te ontspannen
- Herhaal de oefening een paar keer
- Herhaal oefening voor LH