

# Zing je sterk Jubileumeditie

## Programmaoverzicht



In het overzicht hieronder zie je wat er per week in de live Zoomles wordt behandeld en welke video's er daarna voor je klaarstaan in de cursusomgeving.

Je hoeft niet elke week alle video's te bekijken. Oefen zoveel als voor jou goed voelt, op je eigen tempo. Als je geen tijd of energie hebt om alle video's te bekijken, kies dan per week bijvoorbeeld **één ademoefening of warming-up** en **één lied**.

De video's zijn niet altijd een herhaling van de lesstof, maar bieden juist ook **verdieping**, naast wat je in de les hebt geleerd. De video's met liedjes staan meestal bij de week vóór de les waarin ze gezongen worden, zodat je ze alvast kunt leren kennen en tijdens de les nog fijner mee kunt zingen.

### Week 1

#### Inhoud les 1

Warming-up	Lichaam wakker kloppen
Ademoefening	Balletjes knijpen
Stemoefening	Klank maken en trilling voelen met je handen
Ademlied	Allunde Alluya
Lied van de week	Ik zou wel eens willen weten

#### Oefenvideo's na les 1

Warming-up	Opwarmen van lichaam, adem en stem
Ademoefening	Ademoefening met boek
Ademlied	Alunde Aluya
Lied van de week (week 2)	Mi kanto ma mi d'ete

### Week 2

#### Inhoud les 2

Warming-up	Gewrichten losdraaien
Ademoefening	Kaak los bij inademing
Stemoefening	Lax Vox
Ademlied	Alunde Aluya
Lied van de week	Mi kanto ma mi d'ete

#### Oefenvideo's na les 2

Ontspanningsoefening	Geleide bodyscan-meditatie
Warming-up	Loskloppen, adem, stem en Lax Vox
Ademoefening	Ademoefening met boek (vervolg) en zonder boek
Ademlied	Buiten waait de noordenwind
Lied van de week	Zing, vecht, huil, bid, lach, werk en bewonder



## Week 3

### Inhoud les 3

Warming-up	Balans vinden, gewicht verplaatsen
Ademoefening	Postelastiek
Stemoefening	Stem ontdekken m.b.v. reflexen en Lax Vox
Ademlied	Buiten waait de noordenwind
Lied van de week	Zing, vecht, huil, bid, lach, werk en bewonder

### Oefenvideo's na les 3

Warming-up	Balans zoeken, denkbeeldig elastiek
Ademoefening	Vervolg ademoefening (zittend)
Ademlied	Hey ungua
Extra lied	Lag Jaa Gale (was Lied van de week 4, nu optioneel)
Piekerkwartier	Suggestie om om te gaan met piekergedachten

## Week 4

### Inhoud les 4

Warming-up	Lichaam 'kneden'
Ademoefening	Wervelkolom: langzaam voorover en weer omhoog rollen
Stemoefening	Verend middenrif, trilling ervaren, zingen
Ademlied	Hey ungua
Lied van de week	Lied naar keuze

### Oefenvideo's na les 4

Warming-up	Lichaam 'kneden', ademoefening met zitbotjes
Ademlied	Evening rise
Ademoefening	Vervolg ademoefening, adem in flanken
Lied van de week	Summertime

## Week 5

### Inhoud les 5

Warming-up	Bewustzijnsoefening lichaam en adem
Ademoefening	Accentoefening
Stemoefening	Lax Vox, zingen
Ademlied	Evening rise
Lied van de week	Summertime

### Oefenvideo's na les 5

Warming-up	Postelastiek, warmwrijven, resonans
Ademlied	Morning has come
Lied van de week	Avond



## Week 6

### Inhoud les 6

Warming-up	Geleide meditatie: ademen zonder oordeel
Ademoefening	Postelastiek
Stemoefening	Lax Vox
Ademlied	Morning has come
Lied van de week	Avond

### Oefenvideo's na les 6

Ontspanningsoefening	Meditatie/visualisatieoefening
Warming-up	Loskloppen, adem, stem
Ademlied	De ta boko lalua sonde

## Live meezingen in TivoliVredenburg

Zing op 8 juni van 11.00-11.45 gratis mee met Wishful Singing in TivoliVredenburg. Begin je week goed met samen ademen en zingen, live samen in de zaal!

## Tot slot: meezingen met het Zing je sterk Slotconcert

Ter afsluiting van de cursus kun je het Zing je sterk Slotconcert bekijken en meezingen met de liedjes die je hebt geleerd. Je vindt het slotconcert op de startpagina van de cursusomgeving, onder het tabblad 'Extra'.