

#2 - 2013

Dummies
GITTAR
MAGAZINE

In dit nummer o.a.
Solfège voor dummies - deel 1
CAGED
VGS onderweg
<< Rewind - Leerlingendag 2012
Beyond Music - (over)belasting

Voorwoord

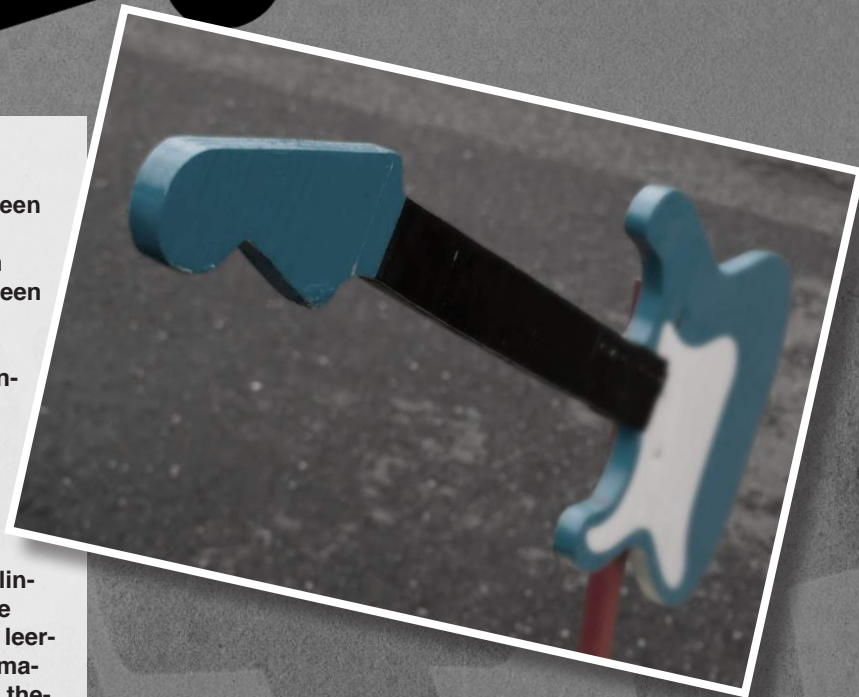
Lectori Salutem! Het 2e krantje is hier!

Meteen maar even met de deur in huis: "wat een inspiratieloze naam dat 'VGSKrantje', kan dat niet beter?". Okay, deal! De prijsvraag was dus: verzin een betere naam en de winnende inzending krijgt een pakje snaren. Een greep uit de inzendingen: "VGSNewsbin", "VGSJournal", "Niet Lullûh, Maar Spelûh Magazine", "Schredde In De Polder", "Vinnie's Gittar Magazine", "Vinnie's Gittar Journal". Nou, kijk maar even op de voorkant welke het geworden is. De gelukkige winnaar is Ed van Dijk.

Dank voor alle enthousiaste reacties na het verschijnen van het 1e krantje. Het stimuleert leerlingen om, zoals dat heet, in de pen te klimmen. Deze editie staat weer vol met gitaartips, verslagen van leerlingen, interview met oud-leerlingen, nuttige informatie over (over-) belasting van je spieren, solfège & theorie, nog een keer gitaartips, het nieuwe akoestische avontuur dat zich "Vinnie's Gittar Winckel" noemt en andere activiteiten rondom de school.

Veel leesplezier, en je weet het – geef dit blad na het lezen door aan mede-muzikanten.

Vincent



Contact:

Vincent Janse

06 4305 1960

info@vinniesgittarschool.nl

Hello :-) Goodbye :-(

[een stukje leerlingen-administratie]

Nieuw in 2012: Ken van Mastrigt (gitaar, solfège), Jonathan van Zanten, Femke Koornneef, Rob Monster, Rien van Rijn (solfège) en May de Haas.

Weggegaan in 2012: Max van Rest, Frans-Jan Bijlaard, Rosalie Zuiderwijk (gitaar & solf) en Wim van Erven
Ik wens iedereen die weg is gegaan veel plezier in de muziek en bedankt voor alle leuke lessen!

> V.G.S. filosofie:

Toen ik mijn school startte (begin 2010, red.) wilde ik niet alleen lesgeven aan gemotiveerde muzikanten; ik wilde ook alle vragen die bij het muziek-maken komen kijken, in kwalitatief opzicht goed kunnen beantwoorden. Maar dan ook ALLE vragen! In de loop van de tijd zijn er al veel masterclasses en coachings geweest, met uiteenlopende onderwerpen. En er gaan er nog veel meer komen! Heb je ideeën? Meld ze!

> Gooi m niet weg ajb, maar geef m door! <

er zit creativiteit, tijd en liefde in ;-)

> Aan deze editie hebben meegewerkt: Jim van Klaveren, Lennard Veldhoen, Frans van Rest (de vader van..), Max van Rest, Paul Persoon namens M.C.W., Frans-Jan Bijlaard, Arthur Koster (de vader van..), Micha Koster. Dank voor jullie input.

SOLFÈGE for dummy's (deel 1)

Stel..., je loopt -onverhoopt- op een maandag- of dinsdagmiddag de muziekwolder binnen en je hoort de termen en definities die we tijdens solfège- en theorielessen gebruiken. Dan zal je, als leek, waarschijnlijk een onbedwingbare behoefte voelen opborrelen om 112 te bellen en te vragen naar mannen in lange witte jassen. Of 0900-AlbertoStegeman. Inderdaad, je hebt het vermoeden in een sekte beland te zijn. Geen nood! Speciaal voor alle ouders die de taal van hun kroost niet meer verstaan sinds ze op die rare muziekwolder komen: hier een hele sessie solfège & theorie for dummy's. Sterker nog: een verkorte, doeltreffende anti-cursus, met muzikale termen en praktische tips om thuis weer orde op zaken te stellen; een reeks moeilijke woorden om je zoon of dochter te overrulen, een erudiete indruk op diens gehoor te maken en zo het ouderlijk gezag te herstellen. Maar, first things first... eerst een kleine basiscursus.

-de anti-cursus "Solfège en Theorie"-

Solfège is 'weten wat je hoort'. Er is dus een kennisdeel (theorie) en een gehoordeel (solfège). Vooral dit laatste kost veel tijd, omdat het een vaardigheid is, die je je eigen moet maken, net als leren autorijden bijvoorbeeld. De cursus die ik geef kun je zien als een master-cursus, waarin je alle, maar dan ook alle aspecten van de muziek leert beheersen. De meest belangrijke onderwerpen die we in de les behandelen zijn: intervallen, toonladders en akkoorden. Ook behandelen we onderwerpen als ritmetiek, het opschrijven van melodisch en ritmisch dictée, notenschrift leren beheersen (in zowel g- en f-sleutel). Maar ook is er ruimte voor de praktijk: wat we allemaal op het podium meemaken, waar we tegenaan lopen tijdens het studeren, geduld leren hebben en je focussen op realistische doelen en verwachtingen. We laten elkaar songs horen, waarbij we uitleggen waarom het ons raakt. We geven aan waarop men kan letten tijdens het luisteren naar elkaars muziekstukken.

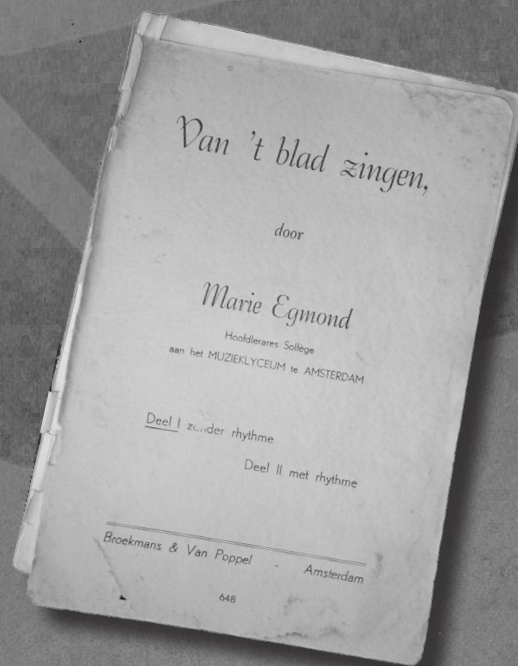
-intervallen en toonladders for dummy's-

Luister eens. Wat hoor je op dit moment? Sta je op het CS en hoor je de "ding-dang-dooooongg"*1), of belt iemand je en hoor je je ringtone. Kijk en luister je naar de reclame, of luister je naar de geluiden die je computer maakt als je er een usb-stick in- of uitsteekt. Luister je naar filmmuziek, ambulances die voorbij rijden, de pinautomaat als je je pasje erin stopt, de doordringend scherpe stem van je vrouw... noem maar op. Sinds je vroegste jaren hoor je allerlei klanken, geluid en muziek.

Kinderliedjes bijvoorbeeld zijn eenvoudige melodieën, gebaseerd op de majeur toonladder*2). Deze do-re-mi-fa-sol-la-si-do toonladder heeft een vrolijk of groots karakter, die we instinctief herkennen. Het is dus logisch dat we met deze ladder starten, als je iets wilt leren over de theorie. Doe je dit op piano, dan zie je dat het een hele logische structuur heeft. Begin op de centrale c en speel alle witte toetsen tot de volgende c (dit noemen we de stamtonenreeks: allemaal noten zonder mollen of kruizen). Herken je de toonladder van C majeur?

De 2 meest gebruikte toonladders in de hedendaagse (pop)muziek zijn die van majeur en mineur. Het (toon)geslacht van een toonladder bepaalt of een stuk vrolijk is (majeur) of klein klinkt (mineur). Beide ladders kennen 7 toonsafstanden. De plaats waar die ½ toonsafstanden zitten, bepaalt welke toonladder je speelt (naast majeur en mineur zijn er nl nog talloze andere toonladders).

De afstand tussen 2 tonen noem je intervallen. In de les beginnen we eerst met de reine intervallen, die je dus op klank én op notennaam moet kunnen herkennen en benoemen, zowel omhoog als omlaag gespeeld, als tegelijkertijd.

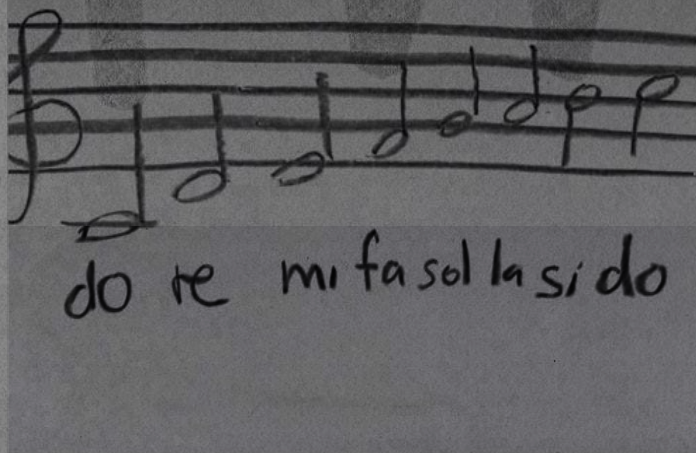


> Binnen V.G.S. maken we o.a. gebruik van een heel oud boekje van Marie Egmond (pm 1920). Zij was hoofddocente solfège aan het Amsterdams conservatorium. Ondanks dat het boekje uit ergens begin 20e eeuw stamt is het nog steeds 'rete-goed': P. Een doeltreffende methode om je voorstellingsvermogen te trainen door middel van 'do-re-mi-fa-sol-la-si-do' oefeningen, de Italiaanse benaming voor 'c-d-e-f-g-a-b-c'. Lijkt het makkelijk? Vraag het maar aan (oud-)leerlingen.

En dan nu... De anti-cursus! Leer onderstaande termen uit je hoofd en gebruik het naar eigen inzicht. Tussentip: zoals bij alles in de muziek, is niet alleen het kennen van de definitie belangrijk, maar ook het overtuigend weten te brengen. Timing is everything!

Enharmonisch gelijk: 2 tonen die hetzelfde klinken, maar een andere naam hebben. Bijvoorbeeld: ges (een verlaagde g) is 'enharmonisch gelijk aan' een fis (een verhoogde f).

Praktische toepassing: "Nu je kamer opruimen, zeg ik!" En dat is enharmonisch gelijk aan "anders ga je vanavond niet uit, jongedame".



> Ik heb in de afgelopen jaren solfègeles gegeven aan gitaristen, bassisten, zangers, zangeressen, dirigenten, drummers, etc. Ik merk ook interesse ontstaan bij diverse leraren, die erbij het lesgeven achter komen wat solfège en theorie voor hen en hun leerlingen kan betekenen. Je kunt deze cursus zeker gebruiken als voorbereiding voor een auditie aan het conservatorium of andere beroepsopleiding. Maar ook gewoon als je beter wilt leren begrijpen wat je nu eigenlijk doet op je instrument. Een investering in jezelf dus!

Alteratie: niet-laddereigen tonen; tonen die je niet uit de toonladder kunt verklaren. Zij kunnen wrang, dissonant of zelfs 'out' klinken.

Praktische toepassing: "Ik hoorde je net gitaarspelen; altereer je altijd zoveel?"

Octotoniek: 8-toons toonladder (dus met 1 toon meer dan de majeuretoonladder), ook wel diminished genoemd.

Praktische toepassing voor sublieme overbluffing (liefst met een glaasje rosé ter hand met zo'n ijsblokje dat tegen de rand tikt): "Wat nou The Voice? Octotoniek is gewoon vet kekke shit ouwe!"

Arpeggio: akkoordtonen, na elkaar gespeeld, niet samenklappend.

Praktische toepassing: "Je kunt een arpeggio (spreek uit: ar-pets-io) voor je hoofd krijgen". Tussentip: mocht hierbij fysiek contact nodig slash handig zijn, ga voor de mild of de nieren. De interne schade is vrij groot, maar het uit zich niet in zichtbare blauwe plekken.

*1) Deze "ding-dang-dooooonng" bestaat uit de noten e - c - g, wat een C majeure akkoord in sext-ligging (1e omkering) is. Je zou overigens de vraag kunnen stellen waarom de ns deze tune niet omzet naar mineur, omdat de mededeling die volgt nimmer een vrolijk karakter heeft. Maar dit terzijde. De tune van de ns is overigens te horen op youtube, zoek onder "ns stations omroep".

*2) Ik praat hier alleen over de voor ons gangbare westerse muziek. In andere landen/ culturen als bijvoorbeeld Turkije of India gelden andere regels en gebruiken (kwarttonen, raga's).



> Oefening: Stel de volgende open-vraag aan tafel (of beter: aan je zoon/dochter :P): "Zeg, jij doet toch van dat solfège en theorie enzo?". (Ondertussentip: Een beetje suggestieve ondertoon doet het altijd goed)

Weet je toevallig ook in welk toonsgeslacht de ns stations tune staat?

Je mag alleen mijn ING-pinpas gebruiken als je weet welk interval uit het pinautomaat klinkt.

Welk interval heeft onze deurbel?

(antwoorden: (1) majeure; (2) reine kwart (melodisch stijgend), (3) kleine of grote terts, afhankelijk van de deurbel).

> Ik geef deze lessen in groepsverbanden duren ongeveer 1,5a2jaar, afhankelijk van de groep. De bedoeling is dat je na afloop niet alleen volledig op de hoogte bent van de theorie die besproken is, maar dat je die ook kunt toepassen in de praktijk. Het gaat om toegepaste theorie, die je ook naar je eigen instrument vertaalt.

Vinnie's Gittar Winckel

-elke 2e vrijdag vd maand: Akoestische muziek-

Elke 2e vrijdag van de maand bij De 3 Winckels: een nieuw podium voor akoestische gitaren, mooie zanglijnen, in een kleine bezetting. Dat is waar het bij het nieuwe Vinnie's Gittar Winckel (voorheen: 'Aperativo Akoestica') om draait. In 2012 hebben veel leerlingen, oud-leerlingen en muzikanten van buiten VGS, er al gespeeld en voor wie er bij was: het waren super leuke, spannende avonden! Vooraf is er eerst nog een oefenavond, want het geheel is nadrukkelijk niet bedoeld als een jamsessie.

De sfeer is erg leuk en er komen veel muzikanten op af. Een ontmoetingsplek voor muzikanten, van binnen en buiten de school. Het respect en de aanmoediging onderling is mooi om te ervaren. De aanmeldingen stromen binnen, ook van ver buiten de school. Zelfs vanuit Moskou komen de aanmel..., nee nu overdrijf ik.

Wat ik erg leuk vind is dat ik met (oud-)leerlingen op het podium sta en dat ik merk dat er muziek gemaakt wordt!! Er worden kleine dingen geïmproviseerd, net een andere groove neergezet, solootje tussendoor gedaan, of ter plekke een 2e stem meegezongen. Al- lemaal dingen die gebeuren als mensen écht weten waar ze het over hebben, muzikaal gezien. Dat gaat 'way' verder dan de ik-speel-wat-er-op-tab-staat-en-dus-is-het-goed mentaliteit. Een enorm groot compliment dus, want om dat te bereiken heb je simpelweg een hoop energie en tijd in je instrument gestopt. En dat mag gezegd worden, sterker nog, het staat nu zwart-op-wit.

Affirmation #: I'm a Master

Talenten tijdens Aperitivo Akoestica

De eerste editie van Aperitivo Akoestica bij De 3 Winckels is geslaagd te noemen. Afgelopen vrijdag namen De 3 Winckels en Vinnie's Gittar School het initiatief om akoestische muziek te combineren met de aperitivo, die het Naaldwijkse café iedere eerste vrijdag van de maand organiseert. De wijn en mediterrane hapjes werden gecombineerd met sfeervolle muziek. "De avond staat open voor muzikanten uit het Westland en omstreken, maar de afgelopen keer deden vooral (oud-) leerlingen van mijn school mee", vertelt Vincent Janse, eigenaar van Vinnie's Gittar School. "Zowel gitaar- als zangstudenten lieten hun talenten horen. Femke Alsengeest, Naomi van den Beukel, Max van Rest, Perry van Driebeek, Rosalie Zuiderwijk, Sophie Klaveren hebben het publiek zeker vermaakt. Overigens komen zij vrijwel allen uit Westland. Ger Wennekers en ik boden muzikale ondersteuning. De avond was erg geslaagd; de muzikanten ondersteunden elkaar en het gemak waarop ze improviseerden of net iets anders hun verhaal vertelden viel me op. Echt een groot compliment!" De Aperitivo Akoestica krijgt wat Vincent Janse betreft zeker een vervolg en voor de eerste vrijdag van november en december hebben al veel muzikanten zich aangemeld. De 3 Winckels heeft de muzikale talenten graag weer te gast tijdens haar aperitivo. Zie ook www.vinniesgittarschool.nl en www.de3winckels.nl.

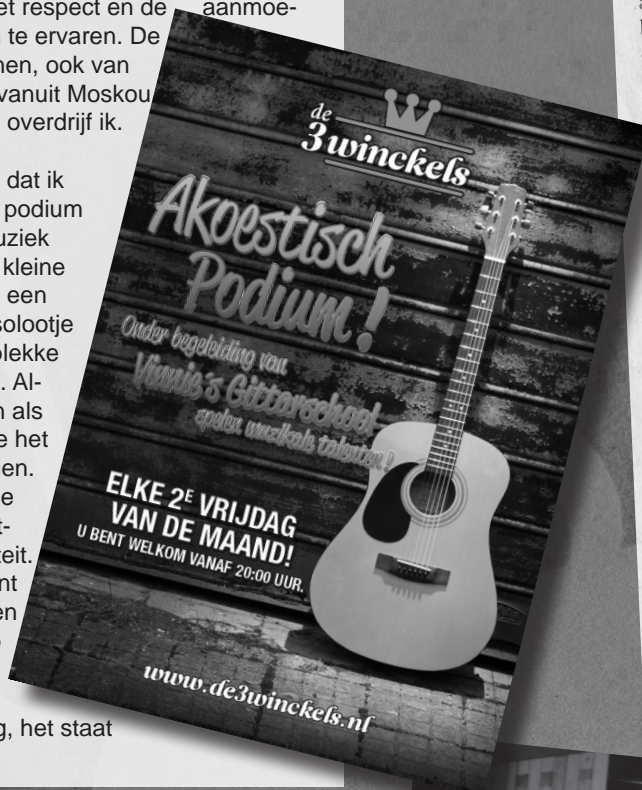


Foto: Justin Manders, <http://lightandsurface.tumblr.com/>



VGS onderweg

-2x Tommy Emmanuel-

Begin 2012 was V.G.S. uitgenodigd om een masterclass van de grote fingerstyle-gitarist Tommy Emmanuel bij te wonen, georganiseerd door de Guitar Academy van Wim den Herder. Jelle, Vincent en Micha mochten een lekker broodje en kopje koffie drinken terwijl Tommy-fans hun covers mochten spelen van hun held. Daarna was het de beurt aan Tommy Emmanuel zelf om zijn aanpak te delen met de zaal. Zo legde hij uit dat hij vroeger eigenlijk van niets wist, bijvoorbeeld hij wist niet dat er een aparte basgitarist bestond. Hij probeerde dus al op jonge leeftijd een slaggitaar, basgitaar en solo-gitaar in 1 te spelen, hij wist niet beter dan dat anderen dat ook zo konden. Om zijn aanpak te demonstreren legde hij uit hoe hij het nummer Lady Madonna heeft uitgezocht, hoe hij alle losse partijen in een bepaalde vingerzetting probeerde te krijgen. Je zit daar dan met stijgende verbazing naar te kijken, ongelooflijk. De uitleg zelf kan je zo op youtube opzoeken, echt de moeite waard.



Verder wilde Tommy wel even kwijt dat wij als muzikanten altijd een doel moeten opzoeken om onszelf naar een nieuw niveau te tillen, en dan maakt hij eigenlijk niet uit welk doel dat is. Natuurlijk speelde hij ook nog een paar nummertjes van zichzelf, vooral van zijn nieuwste album Little by Little. Daarin blijkt dan toch wel weer dat je niet alleen naar een briljant gitarist staat te kijken, maar ook naar een geweldige entertainer. "Ik ben niet te ijdel om met mijn hoofd tegen de microfoon te stoten om mensen aan het lachen te krijgen". En inderdaad, hij krijgt je daarmee aan het lachen.

In November was Tommy Emmanuel terug in Nederland om een door de Guitar Academy georganiseerd optreden te geven in Amersfoort. Het is bij zijn optredens telkens weer alsof je voor het eerst naar hem staat te kijken, je raakt niet uitgekeken en geluisterd bij dit fenomeen. Zijn sound, composities, techniek, humor, alles raakt je telkens weer. Tijdens het concert zelf stootte hij zijn hoofd tegen de microfoon en vertelde hij weer prachtige verhalen. Maar wat mij het meest ver-

raste, dat hij de uitleg van het nummer Lady Madonna nu in zijn show had verwerkt. Dat geeft mij aan dat hij toch nieuwe dingen in die masterclass had verteld aan het publiek. Ik denk dus dat wij met VGS bij de allereerste masterclass van Tommy Emmanuel zijn geweest!

(door: Micha Koster)

Bij binnenkomst als de show gaat beginnen liggen er papiertjes op de stoelen, waar je moet gaan zitten. Mathijs spreekt via de autocue in welke gasten er komen en gaat dan zitten. Voordat de uitzending begint heb je een reclameblok van ca 9 minuten en speelt de band die die avond te gast is een nummer in z'n geheel. Mathijs heet iedereen welkom en de show begint. Het is echt allemaal live televisie. Op het moment dat ik moest spelen hield ik mijn hand ver van de snaren en speelde ik onmiddellijk mijn partij (een beginnersfout) Dom, dom, dom. Je moet je rechterhand bij de snaren houden zodat je meteen raak aanslaat. Ik miste mijn snaar en daardoor verknalde ik het intro. Ik speel al vele jaren (37 jaar) gitaar en dan nog zo'n fout maken! Gelukkig ging het niet zozeer om mij maar om Marian en ze deed het prima. Na afloop heb ik nog met wat gasten uit de show gesproken en vertrokken we weer naar Hoek van Holland. Het was een erg leuke ervaring om in 1 week live radio en televisie te doen. Ik zou het zo weer doen!!

Arthur Koster (vader van Micha)

Te gast bij DWDD

-hoe het is om mee te doen aan live tv-

Marian en ik gingen spelen bij DWDD. Ik had voldoende tijd genomen om naar Amsterdam te gaan en wonderwel hadden we geen enkele file of oponthoud onderweg. Ik was met mijn vrouw (Elly) en beide zonen (Micha & Evan) naar de Westergasfabriek gegaan. Dat is de plek waar Pauw & Witteman & DWDD worden opgenomen. De studio van DWDD is, denk ik, 15 meter in het vierkant. Bij DWDD zijn ze uiterst gastvriendelijk en stellen ze je heel erg op je gemak. Je reiskosten worden vergoed en je krijgt een uitrijkaart voor de parkeergarage, zodat je daar ook geen kosten aan hebt. Matthijs komt zich persoonlijk even voorstellen (of dat je niet weet wie hij is) en is daarna snel weer verdwenen naar de redactie.

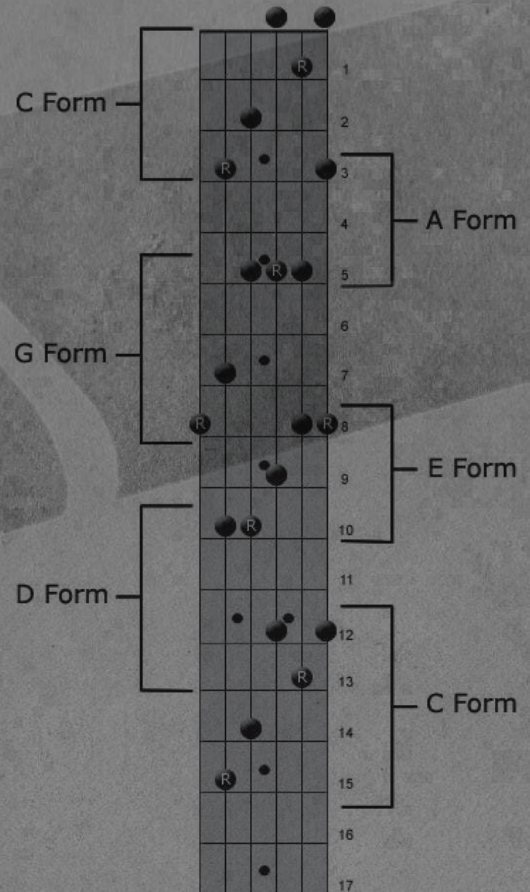
CAGED

Als aanstormend gitarist kan je -ergens op de weg naar de top- op een zeker moment 5 belangrijke letters tegenkomen. Meestal roept dit in eerste instantie verbazing en ontzag op, dat al snel omslaat in haat en soms zelfs in intense afschuw jegens mijn persoon. Het zijn de letters: C.A.G.E.D., die staan voor de akkoord-vormen van de eerste (kampf)vuur akkoorden (majeur), waar iedere beginnende gitarist mee begint.

Wat is het probleem? Simpel, ondanks dat het ego van veel gitaristen anders doet vermoeden, zijn velen niet veel verder gekomen dan het naspelen van vormpjes of patroontjes – dat met een beetje oefening waarschijnlijk ook door een aap gedaan kan worden. Kijk eens naar het volgende plaatje:

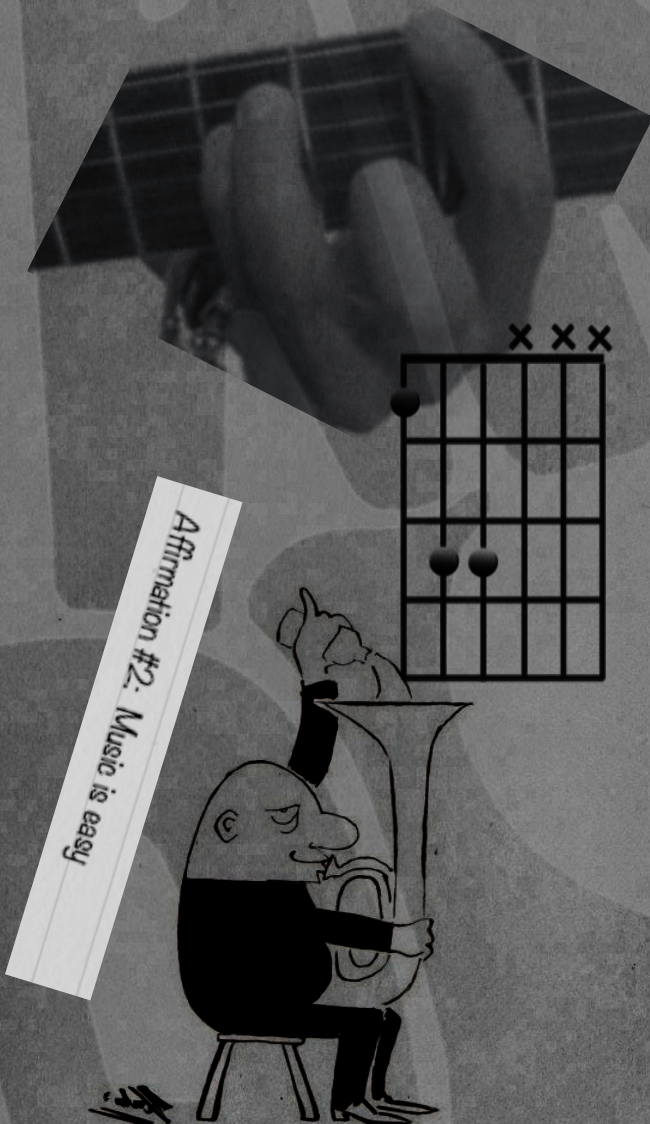
-symmetrische verwarring-

Plaats je wijsvinger op de 3e fret (van de e-snaar) en je hebt een G (majeur) akkoord. Maar verschuif je vingers 2 fretjes verder, en het is opeens een A akkoord. Dit betekent dat de gitaar een symmetrisch instrument is: beweeg domweg de vorm of patroon over de hals en je krijgt vanzelf verschillende akkoorden. In de praktijk wil dat zeggen dat wij gitaristen niet na hoeven te denken over de onderliggende noten van het akkoord (en de bijbehorende toonladders), maar alles in vormen, patronen of modi zien. Alle andere instrumentalisten moeten dat wel! Vraag aan een groep muzikanten 'speel nu de centrale c' en pianisten, saxofonisten, trompettisten, etc, spelen direct een centrale c. Wie zijn er het laatst? Inderdaad: us, monkey-guitar players ;-).



-üben, üben, üben-

Als je je verder wilt verdiepen en wilt begrijpen wat je nou eigenlijk aan het doen bent op je gitaar, zul je deze hobbel vroeg of laat moeten nemen. Vergelijk het met een piloot die graag wil vliegen en die dus ook alle knopjes van zijn vliegtuig moet kennen. Het goede nieuws is, je kon dit als kind ook al, toen je leerde $2 \times 2 = 4$, $3 \times 8 = 24$, $2 \times 5 = 10$ etc. Als je dat toen kon, kan je het nu ook! Hoe? Inderdaad ... langdurig, systematisch oefenen, want herhaling is the key to succes. Het is niet anders, helaas.





← Rewind

Leerlingendag 2012

Wat een geweldige avond!

Iedereen heeft zijn eigen beeld en herinnering aan die bijzondere 23 juni. Op internet zijn inmiddels een tiental filmpjes gezet (gemaakt door: Herman Alsemgeest) en diverse foto's (door: Martha de Graaff) staan op www.facebook.com/VinniesGitarSchool. Arco van Dam heeft niet alleen de p.a. geleverd maar ook het geluid verzorgd, de barmensen (Rob, Isabelle, Leonie en Aad) stonden de hele avond paraat. Jan gaf zijn zolder ter beschikking en regelde alles rondom de catering. Ron en Wim verzorgden het geluid op het podium. Lennard, Anne en Ger zijn al jaren de muzikale spil: zij nemen met liefde vele songs voor hun rekening.

En dan de vele geweldige (beroeps-) muzikanten die belangeloos meededen. Zo deed de voormalig drummer van Herman Brood mee, de gitarist van de legendarische band Shocking Blue, de toetsenist van een in de jaren 60 bekende Nederlandse band Tee-Set en veel, heel veel lokale helden! Maar bovenal: de leerlingen! Na vele uren hard werken en studeren, stukken uitschrijven en repeteren kwamen jullie in een warm muziekzolder-bad terecht. Een inspirerende omgeving doet wonderen! Zo kreeg ik 's avonds een smsje met de vraag: 'even voor mijn eigen muzikale cv: met welke bekende muzikanten heb ik nu allemaal gespeeld vanavond?'

Wat een geweldige avond!



& Beyond Music...

-allerhande weetjes over muziek-

In deze rubriek staat elke keer een aspect van muziekmaken centraal, waar je misschien niet meteen aan denkt als je je gitaar of instrument oppakt. Toch kun je er vroeg of laat tegen aanlopen. Deze keer gaat het over:

je lichaam: over (over-)belasting & belastbaarheid.

(door: Lennard Veldhoen, drummer en als fysiotherapeut verbonden aan V.G.S.)

Overbelasting

Als doorgewinterde muzikant moet je uren maken. Lange repetities, veel gigs en een hoop gesjouw. Al deze inspanningen vragen veel van je lichaam en geest. In de meeste gevallen gaat dat goed, maar soms kan het leiden tot lichamelijke (en/of geestelijke) klachten. Vaak wordt er dan gezegd dat je jezelf hebt overbelast. Maar wat houdt dat nou precies in, en wat kan je eraan doen om zo snel mogelijk te genezen, of - nog beter - om het te voorkomen? Bij klachten als gevolg van overbelasting gaat het altijd om de balans in belasting en belastbaarheid. Belasting is datgene wat je van je lichaam vraagt, zoals oefenen en sjouwen. Je belastbaarheid geeft aan hoeveel belasting je aankan.



Belasting

Alles wat je doet (of niet doet) kan je zien als belasting. Zelfs als je gewoon zit of ligt. Alle houdingen en bewegingen geven prikkels, waar je lichaam op reageert. Als je een bepaalde beweging veel herhaald, word je er beter in (en vice versa). Het lichaam werkt volgens het principe "use it or loose it". Je moet je lichaam dus belasten om in conditie te blijven. Belasten wordt pas overbelasten op het moment dat het je belastbaarheid overschrijdt.

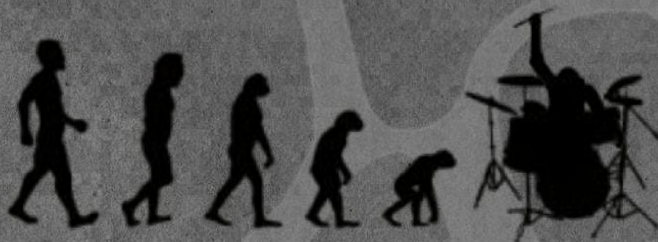
Belastbaarheid

Je belastbaarheid kan je op 2 niveaus bekijken. Zo heb je de lokale belastbaarheid (spieren, gewrichten) en de algehele belastbaarheid (algehele weerstand). Lokale belastbaarheid wordt beïnvloed door bijvoorbeeld de kracht van de spieren, stabiliteit van gewrichten en de mate van lokale doorbloeding. Je algehele belastbaarheid wordt onder andere beïnvloed door je conditie, vermoeidheid, aanwezige ziekte en stress.

Hoe voorkom je overbelasting

In eerste instantie natuurlijk: zorg goed voor jezelf! Houd je lichaam in goede conditie en zorg ervoor dat de lokale belastbaarheid van de lichaamsdelen die meer te verduren krijgen extra hoog is (sterker maken, verbeteren van coördinatie). Je lokale belastbaarheid wordt lager op het moment dat de doorbloeding verminderd is. Probeer dus altijd je handen, polsen en schouders goed op te warmen voordat je gaat spelen, zodat de doorbloeding al goed op gang is. Daarnaast kan je misschien de belasting verlagen door goed op de spierspanning tijdens het spelen te letten en denk bijvoorbeeld ook aan de houding van je nek en rug.

Attention #2: play music responsibly



Hoe kom ik er vanaf

Als je jezelf, ondanks alle goede zorgen, toch hebt overbelast, kun je 2 dingen doen:

Stop (tijdelijk) met de belasting die de klachten verergert.

Verhoog je algehele belastbaarheid door bijvoorbeeld je lichaam meer rust te gunnen (ontspannende sporten, meditatie). Daarnaast kan je ook de lokale belastbaarheid verhogen door bepaalde oefeningen voor bijvoorbeeld kracht en coördinatie.

Mocht je meer willen weten of vragen hebben, bel dan naar mijn praktijk Move On in Naaldwijk, telefoon 0174 630740 en vraag naar Lennard Veldhoen (Drummer, fysiotherapeut)

> Ik ben erg blij dat Lennard -speciaal voor VGS-leerlingen!- beschikbaar is als fysiotherapeut. Heb je vragen over blessures, pijnen en andere zaken, meldt dit dan bij mij. Het is een hele verrijking voor onze school om een fysiotherapeut in ons midden te hebben! Sommigen van jullie hebben dit inmiddels al ondervonden. Hier een recente reactie:

Max van Rest (oud-leerling) :

Iedereen wordt wel eens wakker met een "slapende" hand. Normaal gaat dit binnen enkele seconden over, dus toen ik 's middags nog steeds dat rare tintelende gevoel in mijn hand had, begon ik toch ongerust te worden. Ik was blij dat Vincent me het nummer van Lennard aanbodt die me een snelle hypothese kon geven. Zo vlak na het begin van de klachten en door de telefoon is dat natuurlijk moeilijk, maar het gaf me wel duidelijkheid over wat het was en hoe lang het kon gaan duren.

Twee dagen later ben ik nog even naar de dokter gegaan omdat mijn hand niet verbeterd was. Die stelde eigenlijk alleen vast wat Lennard al verwacht had. De "nervus ulnaris", een zenuw in je arm, was bekneld geraakt. Nu, twee weken (en twee afgelaste optredens) verder, is het nog steeds niet over, maar gelukkig al een heel stuk verbeterd. Gitaarspelen kan ik weer, maar nog niet optimaal. Ik zal nog even wat geduld moeten hebben.



Muziek Centrum Westland

Zoals jullie misschien al eerder in dit krantje hebben gelezen (uh, sorry Paul :P, red.) is er een vereniging die zich al een paar jaar inzet voor de Westlandse muzikant. Het is een initiatief door een aantal Westlandse muzikliefhebbers en leraren die proberen een huisvesting te verkrijgen om een muziekcentrum te starten. Het centrum moet een combinatie worden van oefencentrum (voorlopig 4 oefenruimtes,) een grote gezamenlijke ruimte voor workshops/uitvoeringen en hopelijk een plek waar vele muzikale initiatieven ontplooid gaan worden.

Er is nu een voormalig schoolgebouw aan de Dijkweg in Naaldwijk dat de gemeente heeft aangeboden aan verschillende culturele partijen met de vraag of zij samen daar diverse activiteiten willen uitvoeren. Het gaat om Kunsthuis 18 (expositieruimte), kunstenaarscollectief WiT, Muziekschool Westland en als vierde dus MuziekCentrumWestland. De 4 partijen hebben een intentieverklaring getekend en aangegeven dat ze er met elkaar voor willen gaan. De gemeente neemt de verbouwingskosten op zich (o.a. geluidsisolatie) en gaat in het eerste kwartaal van 2013 een plan aanbieden in de Raad.

In grote lijnen is de gemeente dus akkoord en nu moet "het volk" (de verschillende politieke partijen) hun goedkeuring gaan verlenen. Bij een meerderheid kunnen we dan hopelijk in het najaar van 2013 een prachtig multicultureel pand gaan betrekken!

Al met al spannende tijden voor de muzikanten in het Westland!

FJP Studio

– deel II –

[In VGS-krantje #1 las je -ter introductie- het verhaal over FJP Studio. Lees nu het vervolg over het ontstaan, de passie en wat er allemaal mogelijk is binnen deze studio. Wat was ook al weer de laatste zin vorige keer??, ohja...

“Wie is wij?” “wij” zijn JP ter Haar en Frans Jan Bijlaard. Heel lang geleden, na de eerste opnames voor Rectal Smegma in “S.P.O.D.” te Delft, is Frans erg geïnteresseerd geraakt in mic'en, mixen, opnemen en geluid bewerken. Een goede vriend van hem, JP ter Haar, was ook muzikaal artistiek bezig. Hij is ooit begonnen als punk bassist bij de Anties. Maar na een ongeluk met een groot stuk staal, waarbij zijn vingers als een geplette tomaat uit de strijd kwamen, was hij tijdelijk geen bassist meer en besteedde hij vooral veel tijd aan het produceren van muziek op de computer. Hij luisterde veel hardcore en was een wizard met programma's als Fruity Loops (tegenwoordig beter bekend als FL Studio) en werd hij expert in equaliseren, compressen, limiten en alle handelingen die verder nog komen kijken bij het maken van een goede opname.

Zoals met het leren bespelen van een instrument is dit een totaal eigen discipline waarbij je alleen met proberen, vallen en opstaan wijzer kan worden. Ondertussen zijn we alweer wat jaartjes gevorderd, hebben we nog meer spullen bij elkaar gespaard, hebben we een extra ruimte als studio in gebruik en hebben we beter leren werken met de spullen die er staan. Wij gebruiken eigenlijk twee afzonderlijke ruimtes met elk hun eigen doel. Een ruimte om opnames te maken en een ruimte om het te mixen.

In de mixruimte kunnen we tot 24 sporen tegelijk verwerken en digitaal opnemen. Een liedje dat je op de radio hoort kan wel 40 tot 80 sporen bevatten. Heel veel van dit soort sporen zijn zogeheten “sends” van een ander spoor in de opname, maar hier wordt dan een effect, zoals een flanger, chorus of iets anders overheen gedaan. Met de gain van de send knop kun je dus ‘naar smaak’ meerdere sporen aan dat effect toewijzen die je vervolgens met zijn eigen volume in de mix plaatst.



Affirmation #4: I heb mijn wasser op een held

Als we in het stadium zitten dat we alleen nog maar achter de computer zitten, kunnen we ook zo ver gaan in het aantal sporen, maar op het analoge vlak zijn we beperkt tot 24 sporen tegelijk. We zijn in de praktijk echter nog nooit verder gekomen dan 16 sporen tegelijk opnemen.

De laatste 3 albums van Rectal Smegma zijn hier opgenomen, maar in de loop van de tijd hebben ook bands van diverse andere genres hun demo en/of stukken van hun werk opgenomen, o.a: All Rights Reserved, Rompeprop, The Bitch In The Van, Locals Only, Interfectum, Prove You Wrong.

Kennismakingen met andere muzikanten en hun muzikale gedachten en interesse in andere stijlen zijn altijd leuk om eens mee te maken, opgenomen materiaal kun je, als je dat wilt, ook als losse sporen meekrijgen.

Mocht je nog steeds aan het lezen zijn en interesse hebben, stuur anders een mailtje naar: [HYPERLINK](mailto:hyperlink) “mailto:fjpstudio@hotmail.com”fjpstudio@hotmail.com of bel Frans 0641546360

Community Art?

Ken van Mastricht (leerling van Vinnie's Gittar School) heeft een klein onderzoek gedaan naar Community Art. Community Art heeft te maken met kunst en sociale cohesie, en de doelstelling van het onderzoek bestond uit het vinden van je eigen definitie van het begrip. Over het algemeen wordt Community Art gezien als kunstprojecten waarbij er wordt samengewerkt met de lokale gemeenschap.

Een goed voorbeeld van Community Art is het werk van Jeroen Koolhaas en Dre Urhahn. Deze twee kunstenaars hebben samen met de lokale bewoners wijken in o.a. Rio de Janeiro en Philadelphia beschilderd. Zij gebruiken kunst als middel om werk, sociale cohesie en trots tot stand te brengen. Op youtube staat hun video "Challenge The Obvious", echt een aanrader!

In het onderzoek zijn negen verschillende onderwerpen bekeken, waarvan Vinnie's Gittar School 1 van de onderwerpen was.

1 - Wie is de initiatiefnemer?

De oprichter van Vinnie's Gittar School is Vincent Janse.

2 - Uit welke onderdelen bestond het project?

De school geeft gitaarles en solfègeles. Vincent is een toegewijde docent, en heeft een netwerk van leerlingen en muzikanten om zich heen gebouwd. Uit het netwerk en de school ontstaan initiatieven als workshops, bands en optreedavonden.*

3 - Wat is de doelstelling?

Hij legt de focus op de ontwikkelingen van zijn leerlingen, waarbij hij een warme omgeving creëert.

4 - Wie zijn de betrokkene partijen?

Hij werkt samen met andere muziekscholen om activiteiten te organiseren. Daarbij heeft hij een netwerk van vrienden en collega's in de muziekwereld opgebouwd. Er zijn workshops gehouden door onder andere de muzikant Scott Henderson.

5 - Waar vond het plaats?

Hij geeft les in Maasdijk en de activiteiten vinden veelal plaats in Maasdijk en Naaldwijk.

6 - Wanneer vond het plaats en voor hoe lang?

Vincent Janse heeft nu ongeveer vijf jaar zijn eigen muziekschool, daarvoor gaf hij les bij een andere school en had hij ook een eigen netwerk van leerlingen.

7 - Wie betaalt het project?

De lessen worden betaald door leerlingen. Bij andere activiteiten wordt er indien nodig van iedereen een eigen bijdrage verwacht.

8 - Wat maakt dit project succesvol?

De liefde voor muziek die de school uitstraalt maakt het succesvol. Het trekt mensen aan die van muziek houden, waarmee een soort kleine gemeenschap ontstaat.

**Solfège is gehoortraining*

9 - Wat maakt dit project voor mij bijzonder?

Ik heb zelf ook gitaarles gehad en opgetreden bij de school. Ik heb nu alleen nog solfègeles, en ik leer constant leuke mensen met dezelfde interesse kennen. Daarbij weet ik dat de focus van de school ligt op de ontwikkelingen van het individu, waardoor er juist een interessant netwerk en waarderende omgeving wordt gecreëerd.

10 - Is het voor mij Community Art?

In mijn ervaring heeft de school veel invloed op de lokale muziekgemeenschap. Het sociale doeleinde wordt gewaardeerd, maar staat niet gelijk aan het doeleinde van kunst. Met deze reden vind ik het geen Community Art, maar er zijn veel raakvlakken.

(Door: Ken van Mastricht)

Jammen in Nederland Drie
Iedere maand organiseert Nederland Drie in Wateringen een jamsessie in vol ornaat. Dat wil zeggen: alles wordt uit de kast gehaald. De volledige PA is in gebruik en op het podium kun je jezelf door de monitors goed horen. Net een echt optreden dus. Zelfs de verlichting staat aan. Kom jij ook jammen? De volgende jamsessie is op 29 maart. Check www.nederlanddrie.nl voor de data.

NEDERLAND

INTERVIEW:

-Jimmy Voogt-

Oud-leerling Jimmy Voogt speelt in Rectal Smegma en heeft inmiddels getoured door Europa en ook Mexico. Hier zijn relaas:

Mijn naam is Jimmy Voogt, 20 jaar oud, woonachtig in Maasdijk en ex-leerling van Vinnie's Gittar School. Ik speel nu ongeveer 7 jaar gitaar en heb ook nog 2 jaar auditie gedaan om op een conservatorium te komen. Dit is uiteindelijk niet gelukt. Op het moment speel ik in Rectal Smegma, een goregrind band uit het Westland. Ik hoop dat nog een aantal jaartjes te mogen doen.

Kun je iets vertellen over je auditie bij de Popafdeling van Codarts?

Mijn auditie kwam voor mij in principe veel te snel. Ik was bij lange na niet genoeg voorbereid voor deze auditie, vooral niet op theoretisch gebied. Voordat ik hoorde dat ik de auditie mocht doen had ik me verder nog nooit verdiept in muziektheorie en in 2 of 3 weken alle theorie proberen te leren was niet te doen. Ik moet Vincent wel nageven dat hij me in zo'n korte tijd voor een auditie wel een hoop heeft weten te leren op dat gebied en dat we niet meer hebben kunnen doen.

Wat heb je ervaren toen je net bij Rectal Smegma ging spelen? Was je hier -achteraf terugkijkend- muzikaal genoeg voorbereid hierop? Miste je iets dat je van je leraren had willen meekrijgen?

Wat ik heb ervaren bij Rectal Smegma toen ik daar net ging spelen? Het was een groot feest. Een en al gezelligheid. Natuurlijk was het in het begin wel erg wennen, vooral omdat ik eigenlijk geen idee had wat me te wachten stond. Maar uiteindelijk is dat helemaal goed gekomen. Ik was er zeker muzikaal genoeg voor, het was wel even wennen om van de redelijk pittige nummers die ik zelf altijd speelde naar betrekkelijk simpele muziek te gaan. Hetgeen wat ik miste was podiumervaring, maar dat was iets dat ik niet van mijn leraren had mee kunnen krijgen. Van mijn leraren heb ik verder altijd alles geleerd wat ik wilde leren.



Wat zijn je toekomstplannen in de muziek? Waar droom je van? Welke grote optredens heb je gedaan en ga je doen?

Mijn geplande toekomst in de muziek is gewoon lekker verder blijven spelen in Rectal Smegma en in mijn vrije tijd muziek studeren. Alles waar ik van droomde is ondertussen al gebeurd, en om nog meer dan dat, durf ik niet te vragen. Optredens zoals Extreme Fest, Party-San Open Air en een tour door Mexico zijn wel de dingen waar ik van gedroomd heb en uiteindelijk ook gedaan heb. Als het allemaal nog groter wordt zou ik daar alleen maar heel erg blij van worden maar ik zie wel wat er op m'n pad komt. Over komende grote optredens kan ik nog niets vertellen, ik heb al wel een hoop leuke dingen gehoord maar nog niets is bevestigd.

Heb je tips? Wat kun je gitaristen, die hetzelfde willen doen als jij nu doet, aanraden? Zijn er valkuilen geweest, waarvoor je hen misschien kan behoeden?

Het enige wat ik die gitaristen aan wil raden is niet te veel te drinken (en dan heb ik het over drank) voor je het podium op stapt, gitaar spelen wordt dan ineens weer heel moeilijk en verder moet je er gewoon altijd een feestje van maken.

RECTAL SMEGMA

Affirmation #5: Every note I play is the most beautiful sound I've ever heard



UITGELICHT:

“Ware Kunst Komt Voort Uit Ander Bewustzijn”

vrije flarden uit: Volkskrant 6 juli 2011 (Tijn Touber)

Veel creatieve uitingen zijn een ‘kunstje’. Kunst is het pas als de maker zich openstelt voor het grote onbekende. Dat is eng, maar levert veel op. Waarom is kunst zo belangrijk? Herman Brood heeft dat eens mooi uitgelegd. Kunstjes kunnen we allemaal. Het is een kwestie van bestaande elementen op een nieuwe manier rangschikken. Veel van wat voor ‘creativiteit’ doorgaat, valt onder de categorie kunstje. Kunst daarentegen komt voort uit een ander bewustzijn. De kunstenaar maakt zich juist los van formats en stelt zich open voor het grote onbekende. Kunstenaars laten zich leiden door het mysterie. Daarom moeten kunstenaars ‘lijden’ om tot creatieve hoogte te stijgen. Dit lijden komt voort uit de angst die gepaard gaat met het loslaten van onzekerheden. Dat voelt alsof je je verstand tijdelijk verliest en alle controle kwijtraakt. Daarom liggen gekte en genialiteit zo dicht bij elkaar.

Je openstellen voor het onbekende is eng, maar levert veel op. Wanneer je in staat bent om uit je mentale programmering te stappen, komt er ruimte voor aha-momenten, diepere inzichten en geniale ingevingen. Alle ware vernieuwing (op ieder gebied) komt voort uit deze momenten van schijnbare gekte of leegte. ‘Craziness is like heaven’, zei Jimi Hendrix. Hij wist dat hij alleen tot vernieuwing kon komen als hij bereid was letterlijk out of his mind te stappen. Alleen dan werd hij ontvankelijk voor de flitsen van het sublieme die hem tot de meest vernieuwende gitarist uit de moderne muziekgeschiedenis zouden maken.

Jack Bruce (Cream) legt fraai uit wat het verschil is tussen de genialiteit van Hendrix en het meesterschap van Clapton: ‘Toen ik Eric Clapton voor het eerst ontmoette, wist ik: dit is een meestergitarist. Maar Clapton is een gitarist. Hendrix is geen gitarist, maar een natuurkracht’. Eric Clapton beheerst zijn gitaar. Hendrix beheerst zijn gitaar ook, maar is aan het meesterschap voorbij. Hij is één geworden met zijn instrument. Hendrix kon subliem spelen, omdat hij niet bezig was met meester te zijn over zijn instrument of controle te willen hebben op zijn situatie. Hij liet zich meeslepen en surfte op de golven van de grote inspiratie. Hij gaf zich eraan over en het verschaftte zijn publiek daarmee een doorkijkje naar het sublieme.



Uitspattingen Allerlei: -opmerkingen van leerlingen tijdens de les-

Femke:

“het minst leuke aan gitaarspelen (bijv ritme-oefeningen) is nog altijd leuker dan huiswerk maken”

Jonathan (de les erna):

“Ja, dat klopt! Ik zit liever gitaar te spelen dan dat ik Duits moet leren”

Micha (tijdens solfège les, nav wéér een fout in het boek ‘Eenvoudige Algemene Muziekler’): “Even Bernard Nelleke opgraven en hem uitschelden”.

Frans-Jan (tijdens solfège les over akkoordtonen en toevoegingen): “alleen de 2, de 4 en de 6 zijn goed”. Met andere woorden “leuk voor erbij, maar daar gaat het niet over”

Herman (tijdens de groepsles op woensdag): “Nee, laat ik dat niet doen. Straks krijg ik ook het Joke-syndroom”.

Marco: you’ve just been CAGED!

Maak iemand blij en geef hem of haar dit VGSkrantje en WIN WIN WIN een geheel verzorgde tournee in U essay (USA) inclusief vet-betaalde gigs, groupies, roadies en other great shit. Antwoord naar noreply@vinniesgitterschool.nl

Music expresses that which cannot be said and on which it is impossible to be silent.
Victor Hugo

If music be the food of love, play on.
William Shakespeare

"Music is the space between the notes."
Claude Debussy

Everything comes too late for those who only wait. - Miles Davies

"One good thing about music, when it hits you feel no pain.
So hit me with music ... brutalize me with music"
Bob Marley



"I'm the one that has to die when it's time for me to die, so let me live my life, the way I want to"
Jimi Hendrix

If someday we all go to prison for downloading music, I just hope they split us by the music genre.



An old Cherokee told his grandson, "My son, there is a battle between 2 wolves inside us all. One is Evil. It is anger, jealousy, greed, resentment, inferiority, lies & ego. The other is Good. It is joy, peace, love, hope, humility, kindness, empathy & truth." The boy thought about it, and asked, "Grandfather, wich wolf wins?" The old man quietly replied, "The one you feed."

I am in competition with no one. I run my own race. I have no desire to play the game of being better than anyone, in any way, shape, or form. I just aim to improve, to be better than I was before. That's me and I'm free.

Play the music, not the instrument - author unknown

Najaar 2013: **Westlandse Popprijs**, een unieke bandcompetitie voor alle 0174-bandjes, met professionele bandcoaching en een bijzondere hoofdprijs voor de winnaar. Een nieuwe samenwerking tussen MCW en Nederland Drie.



Hot gigs comin'

2e vrijdag v/d maand - Vinnie's Gittar Winckel (akoestisch podium in het Westland)

Eind juni - Leerlingendag V.G.S.

14 september - Div bands op Podium Westland (MCW, Naaldwijk)

5, 12, 19 en 26 oktober - Westlandse Popprijs (voorrondes in NL3)

23 november - Westlandse Popprijs (finale in NL3)

November - Maand van de Westlandse popmuziek

Wil je ook jou data hierin vermelden, laat het even weten.



Wil je dit krantje ook (via de post)?

Stalk dan een leerling totdat je hem of haar zover hebt dat ze dit blad, al dan niet huilend en/of stampvoetend, loslaten. Of laat je naw-gegevens achter op: ikwilookeenblad@vinniesgitterschool.nl