

Waarom je Vooruitgang op de Gitaar soms Stilstaat

Een groot deel van de reden waarom je gitaarspel na een eindje nergens meer naartoe gaat is dat de gitaar een “**jong**” instrument is, in vergelijking met andere instrumenten als piano en viool. Doordat de gitaar, in vergelijking met andere instrumenten, nog niet lang bestaat is het niveau van onderwijs op de gitaar zeer beperkt. Veelal ligt de focus in gitaarlessen dan ook op het “**WAT**” van gitaarspelen.

De meeste leraren kunnen je wel helpen met het ‘hoe’ van te oefenen, maar niet met het ‘wat’ te oefenen. Er zijn bijna geen gitaarleraren, boeken, sites die je niet enkel uitleggen “**WAT**” te oefenen, maar ook “**HOE**” te oefenen, op een gestructureerde manier. Het goede nieuws is dat je in een paar gemakkelijke stappen kunt leren hoe je oefensessie’s waaruit je veel resultaat haalt zelf kunt uitvoeren.

Oefening op het ervaren van Overbodige Spanning

Sluit je ogen en stel jezelf voor dat je je gitaar op je schoot hebt en een moeilijke oefening aan het oefenen bent. Als je zoals de meeste beginnende tot half-gevorderde gitaristen bent dan doe je waarschijnlijk heel wat moeite als je iets **moeilijks** aan het oefenen bent.

De kans is dan ook zeer groot dat je zeer veel ‘**overbodige spanning**’ gebruikt als je oefent (en zelfs als je nog maar denkt aan het oefenen van een moeilijke oefening of passage in de muziek). Je spant je schouders op, je pols voelt gespannen aan, je krult tenen of je nek voelt gespannen. Je houdt je adem in of bijt op je tanden.

Heb je ooit al eens iets geoefend, waarna je je gespannen voelde in je spieren? Gitaar leren spelen is echter niet zoals fitness, waarna het gezond is om je de dag daarna gespannen te voelen. Sterker nog, door het blijvend oefenen met overbodige spanning zul je niet enkel je vooruitgang op de gitaar belemmeren, maar kun je zelf ernstige **blesures** aan pols, elleboog, enz. creëren.

Sluit nu nogmaals je ogen en stel je voor dat je dezelfde moeilijke oefening uitvoert, maar nu **zonder spanning**. Je schouders en je pols voelen volkomen ontspannen aan, je vingers doen wat hen gevraagd wordt, enz.

De reden waarom professionele gitaristen spelen met een ogenschijnlijke “moeiteloze techniek” is omdat ze oefenen op een manier waarop ze de oefening steeds maar ‘**gemakkelijker**’ maken. Dit doen ze ondermeer door steeds te voelen hoe verschillende delen van hun lichaam ontspannen terwijl ze een oefening keer na keer **herhalen**. Jammergenoeg worden wij in onze Westerse beschaving al van jongs af aan geleerd om ‘**harder te proberen**’ als iets niet lukt en nemen we dit over in de manier waarop we gitaar oefenen.

De kans is echter groot dat je je gitaar vasthoudt op een manier waarop je al veel meer spanning creëert dan nodig. Het is alsof je probeert te wandelen met je schoenveters aan elkaar geknoopt.

Het is zo dat de vooruitgang die je maakt met je gitaar begint met de manier waarop je je gitaar **vasthoudt**.

Stel je nu voor dat je kunt spelen op je gitaar wat je wilt **zonder hierbij na te denken** en terwijl je lichaam **zeer ontspannen** aanvoelt. En het beste is dat je zult weten dat je dit keer na keer foutloos kunt spelen!

Om nog meer inzicht te krijgen in hoe je jezelf meer vooruitgang kan doen boeken door met een 'ontspannen techniek' te leren oefenen, bekijk [deze video](#).

Je Spieren Onthouden Alles wat je hen Toont

Dit wil zeggen dat telkens je gitaar oefent, je spieren belangrijke informatie opslaan ivm. de instructies die je ze geeft. De input die je geeft aan je spieren als je oefent, zorgt voor het resultaat die je krijgt als je bijvoorbeeld voor je vrienden of een publiek iets wilt spelen.

oefenen met overbodige spanning = fouten maken als je gaat spelen

Je spieren onthouden dus ook iedere keer je met teveel spanning in je spieren oefent en slaan deze informatie op. Zo zie je dus dat je vooruitgang op de gitaar tot een halt kan komen, doordat je steeds weer je spieren blootstelt aan dezelfde gespannen bewegingen.

Begin je moeiteloze gitaartechniek op te bouwen door voldoende pagina te lezen: [Beter Gitaar Leren Spelen](#).

Het Plectrum Leren Vastnemen

Natuurlijk zijn er ook specifieke zaken van belang om blijvend vooruitgang te maken, zoals de manier waarop je het plectrum vastneemt. In het volgende deel van dit mini-ebook bekijken we de correcte manier om het plectrum vast te nemen. Dit zowel om op gewone snelheden te spelen, als om op hoge snelheden te spelen.

Veel problemen ivm. de rechterhand (of de linkerhand indien je linkshandig gitaar speelt) kunnen vermeden worden door het plectrum op een efficiënte manier te leren gebruiken. Een heel belangrijke factor hierbij is de manier waarop je het plectrum vasthoudt. Doorloop volgende stappen om de ideale locatie van het plectrum in de hand (zijkant van de vinger: belangrijk) te bepalen:

Stap 1: Strek je rechterhand uit zoals je iemand een hand zou geven.

Stap 2: Leg het plectrum op de zijkant van je vingertop van de wijsvinger. Het topje van je plectrum wijst hierbij in dezelfde richting als je wijsvinger.

Stap 3: Leg nu je duim over het plectrum.

Stap 4: Zorg dat je slechts een klein topje van je plectrum gebruikt om mee te spelen, meer dan een paar millimeter heb je niet nodig. Zo zorg je er ook voor dat het plectrum minder zal verschuiven tijdens het spelen. Je merkt misschien dat soms het plectrum wat verschuift terwijl je aan het spelen bent. Let erop dat hoe meer contact er is tussen de vingers en het plectrum, hoe minder je plectrum zal verschuiven.

Belangrijk: hoewel het contact tussen vingers en plectrum een belangrijke factor is, is het van uiterst belang dat je het plectrum enkel tussen duim en wijsvinger vastneemt en niet met verschillende vingers (zoals duim, wijsvinger en middelvinger).

Sneller gitaar leren spelen: De Rechterhand

Om hoge snelheden te halen met je rechterhand zijn er verschillende factoren van belang:

- De houding van je lichaam
- De exacte bewegingen die je gebruikt
- De manier waarop je het plectrum vastneemt

De houding van je lichaam

Alles begint met een goede zithouding. Een goede zithouding zal er namelijk voor zorgen dat je zo weinig mogelijk overbodige spanning in je lichaam gebruikt terwijl je oefent. Zorg dat je bovenbenen parallel met de vloer staan als je zit, zodat je je gitaar niet moet gaan vastgrijpen, zonder dat hij gaat wegschuiven. Scan volgende gebieden regelmatig op overbodige spanning:

De Hals: Hou ik mijn hoofd gespannen of kan hij vrij bewegen?

Schoudergordel: Voelen mijn schouders ontspannen aan of kan ik ze nog meer ontspannen? Probeer je schouders eens zoveel mogelijk op te spannen, waarna je ze terug zoveel mogelijk probeert te ontspannen. Hoe voelt dit? Waren je schouders meer of minder gespannen voordat je ze zoveel mogelijk opspande?

De Kaken: Druk ik mijn tanden gespannen op elkaar als ik speel?

De Tong: Bevind mijn tong zich in de meest ontspannen positie of druk ik hem gespannen tegen mijn gehemelte?

De Polsen: Hou ik mijn polsen gespannen of voelen ze losjes aan?

De Romp: Zit ik teveel voorovergebogen op mijn stoel? Vele beginnende gitaristen leunen teveel naar voor om een beter zicht te krijgen op de hals van de gitaar; dit is echter niet nodig. Je kunt gerust wat naar achter leunen en de hals van de gitaar schuin bekijken.

De Buik en Ademhaling: Span ik mijn buikspieren op als ik speel? Hou ik mijn ademhaling in?

De Tenen: Krul ik mijn tenen als ik iets speel?

Scan deze gebieden van je lichaam niet enkel terwijl je gewoonweg neerzit, maar ook voor en na je een bepaalde beweging op de gitaar uitvoert. Het kan zijn dat je ontspannen zit, maar telkens je met je plectrum een snaar raakt meer en meer opspant. Als je overbodige spanning vindt in één van deze gebieden, probeer je dan even enkel op dit gebied te concentreren terwijl je oefent, terwijl je zoveel mogelijk probeert te ontspannen.

Soms lijkt het alsof een goede gitarist echt geen moeite moet doen om iets te spelen. Dit is echter ook zo; hij heeft zijn lichaam er (bewust of onbewust) op getraind om met zo weinig spanning als mogelijk te spelen.

Door regelmatig jezelf volgende vragen te stellen, zal je over tijd bewuster worden van overbodige spanning in je lichaam. Deze 'fysieke intelligentie' is iets die je nodig hebt om een echt vloeiende en moeiteloze techniek te ontwikkelen op de gitaar.

De manier waarop je het plectrum vastneemt

De meeste beginnende gitaristen die snelheid willen ontwikkelen in hun gitaarspel grijpen hun plectrum vast en proberen oefensessie na oefensessie gewoon zo snel als mogelijk te spelen. Dit zal echter weinig resultaat opleveren. Als we de volgende stelling bekijken, dan begrijp je dat altijd snel oefenen niet veel helpt (ook al is het soms van belang om op hogere snelheden te gaan oefenen) om snel te leren spelen.

Snelheid is een bijproduct van Accuraatheid.

De accuraatheid waarmee je speelt komt voornamelijk uit je zithouding, de manier waarop je het plectrum vastneemt en de bewegingen die je gebruikt. Laten we even kijken naar de manier waarop je het plectrum vastneemt.



Let erop dat je je plectrum enkel tussen duim en wijsvinger vasthoudt, zoals in de foto hiernaast. Als we op een gewone snelheid zullen spelen, hoeft je het plectrum niet zeer hard vast te gaan grijpen, al is een bepaalde kracht soms wenselijk. Gaan we daarentegen zeer snel gaan spelen, dan moet de manier waarop je het plectrum vastneemt, je plectrum in staat stellen om alle krachten die de snaar voortbrengt op te vangen.



Hoe sneller je speelt, hoe meer je plectrum in contact komt met de snaar en hoe groter de kans dat je plectrum niet in dezelfde positie in je hand blijft. Om dit te voorkomen gaan we het plectrum zeer hard moeten gaan vastgrijpen. Zorg ervoor dat je maar een klein topje van je plectrum overhoudt om mee te spelen. De rest van het plectrum moet weggestopt zitten door de vingers die hem vasthouden. Hoe meer contact tussen de vingers en het plectrum, hoe beter.

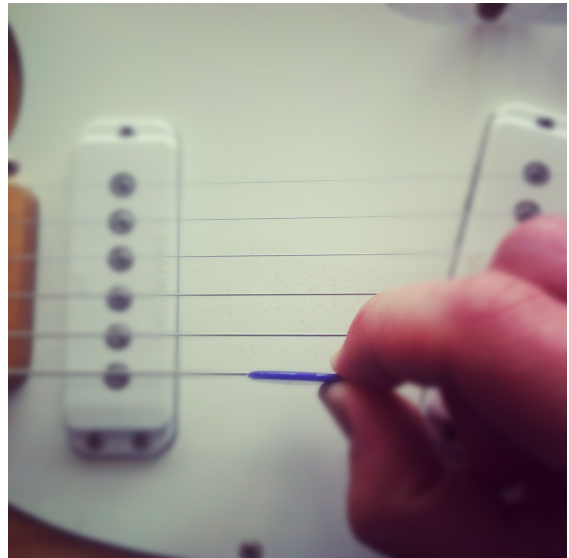
In de foto hiernaast zie je hoe je het plectrum meer 'in je handpalm' kan vastnemen. De wijsvinger is meer gebogen om zo de achterkant van je duim te ondersteunen. Op die manier zorg je ervoor dat er meer contact is tussen je vingers en je plectrum en zal je plectrum minder onderhevig zijn aan de krachten van de snaar, waardoor je hem niet meer zal verliezen op hoge snelheden.

Over het algemeen gebruik je de positie in de bovenste foto als je op een gewone snelheid speelt en de positie op onderstaande foto om op hogere snelheden te spelen.

Oefen zo dat je vlot tussen beide posities kan wisselen.

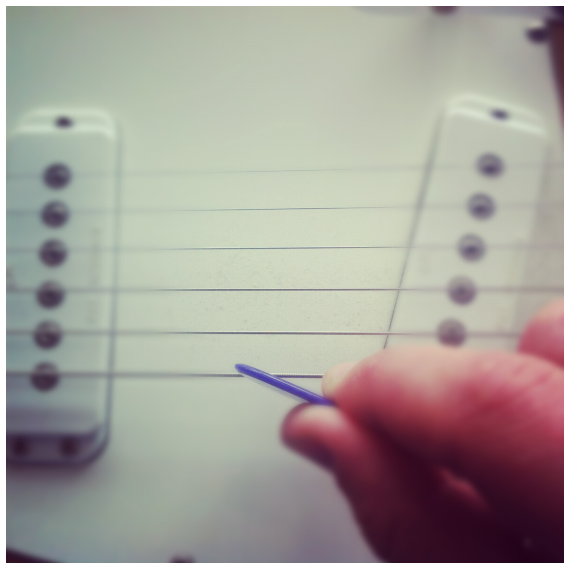
Een belangrijke factor is ook de hoek waaruit je plectrum de snaar raakt. In de foto hiernaast zie je dat het plectrum parallel wordt gehouden met de snaar; dit zal er echter voor zorgen dat de snaar meer kracht zal uitoefenen op het plectrum, waardoor het moeilijker is om hoge snelheden te behalen met het plectrum.

Let erop dat het plectrum hier niet correct wordt vasthouden (er is veel te weinig contact tussen de vingers en het plectrum) om een duidelijker zicht te krijgen op de hoek van het plectrum.



In de volgende foto hiernaast zie je dat we het plectrum lichtjes kantelen onder een hoek van ongeveer 15 graden. Op die manier komt er veel minder druk op het plectrum telkens je de snaar raakt, waardoor het je minder moeite zal kosten om het plectrum stevig te blijven vasthouden op hogere snelheden.

Let erop dat je het plectrum ook niet teveel gaat kantelen, want dit zal een minder mooie 'toon' opleveren. Je zult merken dat wanneer je overdreven gaat kantelen een minder zuiver geluid zult produceren, doordat de schuine kant van het plectrum teveel gaat 'schrapen' over de snaar.



Last, but not least. De positie van de duim is ook van belang als we het plectrum op een goede manier willen vasthouden. Probeer even volgende oefening:

- 1) Maak een vuist met je rechterhand (zonder plectrum) (zie foto linksonder).
- 2) Ontspan al je spieren terug, de positie waarop je wijsvinger nu tegen je duim aanligt is de meest ontspannen positie (zie foto midden-onder).
- 3) Gebruik nu je linkerhand om het plectrum tussen je wijsvinger en duim van je rechterhand in te brengen zonder hun positie ten opzichte van elkaar te veranderen.



De foto rechtsonder op de vorige pagina heeft je de meest natuurlijke houding om je plectrum vast te nemen. Zoals we voorheen hebben gezien heeft deze houding zijn beperkingen als we op hogere snelheden willen spelen.

In hoofdzaak zijn er dus twee posities om het plectrum vast te houden.

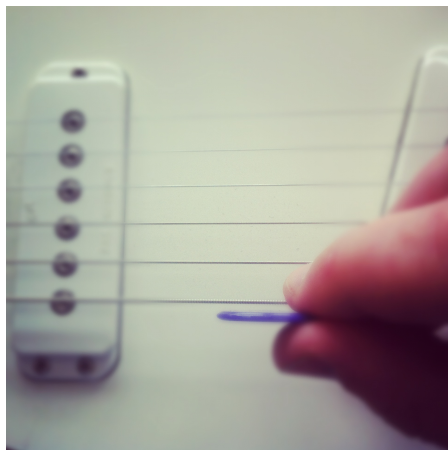
- 1) Losjes (of met een minieme kracht) tussen wijsvinger en duim.
- 2) Met een meer vastere grip, meer 'in de handpalm'. Deze positie is het meest geschikt voor hoge snelheden, daar er meer contact is tussen het plectrum en de vingers.

De exacte bewegingen die je gebruikt

Ook de exacte bewegingen die je gebruikt om met het plectrum de snaren aan te slaan zijn zeer belangrijk. Let erop dat je de bewegingen vooral uit je pols laat komen, niet enkel uit de elleboog. De beweging uit de elleboog kunnen we gaan gebruiken eenmaal we op hogere snelheden spelen, als supplementaire beweging op de pols. Ook hebben we de elleboog nodig om tussen verschillende snaren te verspringen, maar dus niet om op één enkele snaar te spelen.

Zorg ervoor dat de beweging die je maakt met je plectrum ook niet gegenereerd wordt door het heen en weer bewegen van je vingers. De vingers houden het plectrum vast, terwijl de beweging vooral uit de pols komt.

Als we de stelling van hierboven 'snelheid = accuraatheid' in het achterhoofd houden, wordt het duidelijk dat we de beweging met het plectrum zo efficiënt als mogelijk hoeven te maken. Dit doen we deels door de bewegingen zo klein als mogelijk te maken. Zorg ervoor dat je plectrum vanuit een neerwaartse aanslag (downpick) terugkeert naar opwaartse aanslag (uppick) door hoogstens een paar millimeter van de snaar verwijderd te blijven. De foto's hieronder verduidelijken dit.



De linkse foto toont het plectrum na een neerwaartse beweging of 'downpick' op de 6e snaar. Let erop dat het plectrum maar een paar millimeter verwijderd is van de snaar. De rechtse foto toont het plectrum na een opwaartse beweging of 'uppick' na het spelen van de 6e snaar. In deze foto's wordt het plectrum wel niet op een correcte manier vastgehouden (er is veel te weinig contact tussen plectrum en vingers) om een beter zicht te krijgen op de positie van het plectrum. Ook werd het plectrum niet gekanteld, zoals hierboven werd beschreven.

Leer je gitaar techniek opbouwen met specifieke oefeningen. Lees deze pagina:

[Gitaar Techniek Werkboek](#)

Over de Auteur

ANTONY REYNAERT

professioneel gitaar trainer/gitarist

Geboren in België, leerde Antony piano spelen op zijn zevende. Tien jaar later zag hij een vriend gitaar spelen en hij was direct verkocht. Hij oefende dagelijks meer dan 5 uur per dag tijdens zijn middelbare opleiding.

Toen hij negentien was, vond hij een gitaarleraar die perfect was voor hem. Naast verschillende andere stijlen leerde hij vooral blues en country-geïnspireerde muziek spelen.

Hij reisde tevens naar Ierland waar hij privéles kreeg van Trevor Darmody. Deze kans krikte zijn vertrouwen en boekte hem zelfs nog meer vooruitgang als musicus.

Terug in België maakte hij een cd met de band waarvan hij op dat ogenblik deel van uitmaakte, wat een grote leerervaring voor hem was.



Antony studeert momenteel jazz-guitar en wordt tegelijkertijd gecoacht door virtuoos Tom Hess. Na het behalen van een diploma als interieurvormgever wijdt hij nu zijn tijd aan het opbouwen van een succesvolle carrière als muzikant en trainer in muziek.

Antony geeft gitaarlessen en workshops op zowel nationale als internationale basis. Hij voelt grote voldoening in het trainen van anderen en het helpen hun capaciteiten te verbeteren. Als leidinggevende directeur van [Gitaar Training Studio](#) en [Hedendaagse Muziekschool Casa da Musica](#) onderwijst Antony studenten van alle leeftijden en achtergronden in zijn woonplaats te Oostende, waar hij ook leiding geeft aan een team van getalenteerde lesgevers om het beste muziekonderwijs in piano- en zanglessen te leveren.

Zijn debut-album "Spirits in Revolution" combineert een breed spectrum aan muzikale invloeden en stijlen, zonder zijn achtergrond in de blues te verlaten.

Het is zijn doel in het leven om de beste musicus te worden die hij kan zijn en zijn muziek met zoveel mogelijk mensen delen.

Registreer op www.antonyreynaert.com en ontvang naast gratis gitaar tips en video's, previews van songs en nieuws over projecten, optredens en albums.