

01

Uw eerste stappen op de handpan

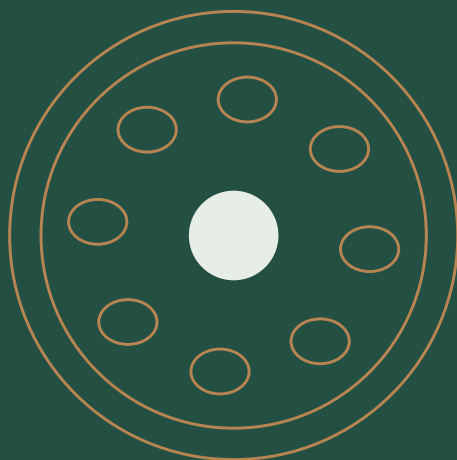
Van uw kennismaking met het instrument tot uw eerste eigen muziekstuk.

BEGINNER

12 hoofdstukken

Begeleide oefeningen

Oefenschema's en terugblikken



UW LEERTRAJECT

Inhoud

Elk hoofdstuk bevat een uitleg en een oefenpagina. U kunt een stap herhalen voordat u verdergaat.

01	Uw speelplek voorbereiden	05
02	Uw weg vinden zonder notenleer	07
03	De korte aanslag begrijpen	09
04	Luisteren naar wat blijft klinken	11
05	Beide handen laten meedoen	13
06	Eerst tellen, dan meer tonen spelen	15
07	Twee tonen verbinden	17
08	Een derde klankkleur toevoegen	19
09	Twee frasen maken die elkaar beantwoorden	21
10	Een begin en een einde geven	23
11	Opnemen om te leren	25
12	Uw eerste stuk samenstellen	27

DE OEFENINGEN LEZEN

Eenvoudige herkenningpunten

O staat voor de centrale toon. A, B en C zijn drie tonen die u zelf op uw instrument kiest. Het zijn geen muzikale nootnamen en ook geen posities die op elk model hetzelfde zijn.

Eén vakje = één tijdsduur

Bij vier vakjes duurt elk vakje één tel. Bij acht vakjes duurt elk vakje een halve tel: tel 1 en 2 en 3 en 4 en. Het streepje staat voor een tel zonder nieuwe aanslag; de klank mag blijven doorklinken.

1	2	3	4
A	-	B	-

Hier speelt u A op 1, wacht u op 2, speelt u B op 3 en wacht u op 4. Een schuine streep in de tekst scheidt twee maten. O is de letter O, niet het cijfer nul.

MIJN HERKENNINGSPUNTEN A, B EN C OP MIJN INSTRUMENT

UW STARTPUNT

Zo gebruikt u deze gids

Lees de uitleg, probeer het praktische voorbeeld en doorloop daarna de drie oefenstappen. Met de eenvoudigere variant en de verdiepende oefening kunt u de sessie aanpassen zonder het doel te veranderen.

Blijf binnen uw comfortgrens

Speel met lichte aanslagen en zorg voor een stabiele opstelling. Stop als u pijn voelt. Gebruik uw vingers; mallets zijn alleen geschikt als de fabrikant het gebruik ervan op uw model uitdrukkelijk toestaat.

WAT IK WIL LEREN OF CONTROLEREN

MIJN MATERIAAL EN HERKENNINGSPUNTEN

DE EERSTE STAP DIE IK KIES

HOOFDSTUK 01 / BEGRIJPEN

Uw speelplek voorbereiden

Comfort begint vóór de eerste toon. Met een stabiele zitplaats op de juiste hoogte kunt u uw armen bewegen zonder uw schouders op te trekken. Uw bovenbenen of een geschikte steun moeten het instrument dragen zonder op de toonvelden te drukken. Houd voldoende ruimte vóór u vrij.

EEN PRAKTISCH VOORBEELD

Vergelijk twee zithoogtes terwijl u enkele lichte aanslagen speelt. Kies de hoogte die bewegen gemakkelijker maakt, niet de hoogte die het meest op een foto lijkt.

OEFENSHEMA

1	2	3	4
O	-	O	-

Waar u op moet letten

Als het instrument op de rand van een stoel balanceert, kan het gemakkelijker vallen.

HOOFDSTUK 01 / OEFENEN

Uw oefeningen

- 1** Ga zitten met uw voeten gesteund. Controleer of het instrument stabiel ligt voordat u het loslaat.
- 2** Laat uw handen ontspannen rusten. Raak daarna drie tonen aan zonder ver voorover te buigen.
- 3** Speel dertig seconden, pas slechts één onderdeel aan en vergelijk het comfort.

EENVOUDIGERE VARIANT

Pas alleen de opstelling aan, zonder te spelen.

VERDIEPENDE OEFENING

Test uw opstelling vijf minuten lang, met pauzes tussendoor.

Zo herkent u uw vooruitgang

Uw schouders blijven ontspannen en het instrument verschuift niet.

Welke instelling wilt u bij de volgende sessie opnieuw gebruiken?

HOOFDSTUK 02 / BEGRIJPEN

Uw weg vinden zonder notenleer

Niet alle handpans hebben dezelfde indeling. De centrale toon, vaak ding genoemd, heet in deze gids O. Kies drie andere tonen die u gemakkelijk kunt bereiken en noem ze A, B en C. Deze letters zijn uw persoonlijke herkenningspunten, geen namen van muzikale toonhoogtes.

EEN PRAKTISCH VOORBEELD

Teken een cirkel in uw schrift. Zet O in het midden en schrijf A, B en C op de plekken van uw drie tonen. U hebt geen stickers nodig.

OEFENSHEMA

1	2	3	4
O	A	B	C

Waar u op moet letten

De oefeningen worden verwarrend als u aanneemt dat A op elk instrument op dezelfde plek ligt.

HOOFDSTUK 02 / OEFENEN

Uw oefeningen

- 1 Speel alleen de centrale toon, luister en laat hem uitklinken.
- 2 Kies drie buitenste tonen die u kunt bereiken zonder uw armen sterk te kruisen.
- 3 Wijs elk herkenningspunt aan zonder te spelen. Controleer het daarna op het gehoor.

EENVOUDIGERE VARIANT

Gebruik alleen O en A.

VERDIEPENDE OEFENING

Zoek de herkenningspunten na een korte pauze opnieuw op.

Zo herkent u uw vooruitgang

U vindt de gekozen tonen terug zonder een universeel schema te lezen.

Welke toon kunt u met elke hand het gemakkelijkst bereiken?

HOOFDSTUK 03 / BEGRIJPEN

De korte aanslag begrijpen

Om het staal te laten trillen, moet uw vinger na de aanslag weer loskomen. Zoek eerst met uw vingertop naar een heldere klank op laag volume. Als uw vinger te lang blijft liggen, kan dat de toon dempen. Besteed meer aandacht aan de precieze aanslagplek dan aan de kracht die u gebruikt.

EEN PRAKTISCH VOORBEELD

Laat uw vinger bij één poging liggen en haal hem bij de volgende meteen weg. Vergelijk de nagalm zonder bewust harder aan te slaan.

OEFENSHEMA

1	2	3	4
A	-	-	-

Waar u op moet letten

Harder aanslaan om een doffe klank te compenseren kan een probleem met de beweging verbergen.

HOOFDSTUK 03 / OEFENEN

Uw oefeningen

- 1 Breng uw ontspannen hand naar één toonveld.
- 2 Speel vier aanslagen met tussenruimte en haal uw vinger telkens meteen weg.
- 3 Verplaats de aanslagplek zo nodig een beetje en vergelijk drie nieuwe pogingen.

EENVOUDIGERE VARIANT

Speel maar één aanslag en neem daarna een pauze.

VERDIEPENDE OEFENING

Maak met elke hand afzonderlijk vier klanken die zo veel mogelijk op elkaar lijken.

Zo herkent u uw vooruitgang

De toon klinkt door terwijl uw vinger het oppervlak al heeft verlaten.

Op welke aanslagplek ontstaat de klank het gemakkelijkst?

HOOFDSTUK 04 / BEGRIJPEN

Luisteren naar wat blijft klinken

Het begin van een toon trekt de aandacht, maar het uitklinken hoort ook bij het spelen. Door te wachten hoort u verschillen tussen de toonvelden. Niet alle tonen hoeven even lang te klinken. Luister gewoon hoe elke toon in uw ruimte reageert.

EEN PRAKTISCH VOORBEELD

Speel O en luister totdat u de klank niet meer duidelijk kunt horen. Herhaal dit met A. Vergelijk beide zonder meteen te besluiten dat een toon gebrekkig is.

OEFENSHEMA

1	2	3	4
O	-	-	-

Waar u op moet letten

Als u meteen een andere toon speelt, hoort u het einde van de vorige niet.

HOOFDSTUK 04 / OEFENEN

Uw oefeningen

- 1 Speel O één keer in een rustige ruimte.
- 2 Speel A nadat de eerste klank is uitgestorven.
- 3 Wissel drie keer af tussen beide tonen en noteer wat er verandert in uw luisterervaring.

EENVOUDIGERE VARIANT

Luister de hele sessie naar slechts één toon.

VERDIEPENDE OEFENING

Vergelijk wat u hoort vanaf twee plekken in de ruimte.

Zo herkent u uw vooruitgang

U kunt de klank beschrijven zonder alleen over het beginvolume te praten.

Wat hoort u na de eerste seconde?

HOOFDSTUK 05 / BEGRIJPEN

Beide handen laten meedoen

Uw handen kunnen in het begin verschillend reageren. Het doel is dat elke hand een comfortabele beweging vindt, zonder dat de minder vaardige hand harder moet slaan. Oefen eerst apart en wissel daarna af. Stop bij pijn in plaats van door het ongemak heen te spelen.

EEN PRAKTISCH VOORBEELD

Kies een toon die u met beide handen kunt bereiken. Speel vier aanslagen met rechts en vier met links. Wissel pas daarna langzaam tussen beide handen af.

OEFENSHEMA

1	2	3	4
A	A	A	A

Waar u op moet letten

Oefen met de minder ervaren hand niet tot uitputting.

HOOFDSTUK 05 / OEFENEN

Uw oefeningen

- 1 Speel met één hand vier aanslagen met tussenruimte.
- 2 Herhaal dit met de andere hand op laag volume.
- 3 Wissel vier rondes lang af: rechts, links, rechts, links.

EENVOUDIGERE VARIANT

Speel twee aanslagen per hand en neem een pauze.

VERDIEPENDE OEFENING

Begin elke ronde met de andere hand.

Zo herkent u uw vooruitgang

U wisselt van hand zonder uw polsen te verstijven.

Met welke hand moet u vooral langzamer oefenen?

HOOFDSTUK 06 / BEGRIJPEN

Eerst tellen, dan meer tonen spelen

Tellen geeft uw bewegingen een gezamenlijk kader. We gebruiken vier regelmatige tellen per maat. Een letter betekent een aanslag; een streepje betekent dat de tel voorbijgaat zonder nieuwe toon. Blijf tellen, ook als uw handen rusten.

EEN PRAKTISCH VOORBEELD

Zeg 1, 2, 3, 4 terwijl u op uw bovenbenen tikt. Speel daarna met dezelfde beweging A en laat vervolgens de tellen 2 en 4 leeg.

OEFENSHEMA

1	2	3	4
A	-	A	-

Waar u op moet letten

Een rust verkort de maat niet: hij duurt even lang als een toon.

HOOFDSTUK 06 / OEFENEN

Uw oefeningen

- 1 Tel vier rondes zonder instrument.
- 2 Speel twee rondes lang A op elk getal.
- 3 Speel vier rondes lang alleen op 1 en 3.

EENVOUDIGERE VARIANT

Spreek de getallen langzamer uit.

VERDIEPENDE OEFENING

Wissel een volledig gespeelde maat af met een maat met rusten.

Zo herkent u uw vooruitgang

De tellen blijven regelmatig, ook als u niet speelt.

Op welk moment hebt u de neiging te haasten?

HOOFDSTUK 07 / BEGRIJPEN

Twee tonen verbinden

De beweging tussen de tonen kan even eenvoudig worden als de aanslag zelf. Kies twee toonvelden dicht bij elkaar en bereid de verplaatsing voor zonder uw hand onnodig hoog op te tillen. Forceer geen afwisseling van handen als de indeling van uw instrument dat oncomfortabel maakt.

EEN PRAKTISCH VOORBEELD

Speel A en B eerst met één hand die zich verplaatst en daarna met één hand per toon. Kies bij een laag tempo de meest ontspannen optie.

OEFENSHEMA

1	2	3	4
A	B	-	-

Waar u op moet letten

Als u snelheid zoekt voordat u een eenvoudige beweging hebt gevonden, ontstaan onnodige bewegingen.

HOOFDSTUK 07 / OEFENEN

Uw oefeningen

- 1 Speel A en B en neem na elk paar een pauze.
- 2 Herhaal dit vier keer en let op de beweging van uw handen.
- 3 Speel het toonpaar in een maat van vier tellen, gevolgd door twee rusten.

EENVOUDIGERE VARIANT

Kies andere tonen zodat uw twee herkenningspunten dichter bij elkaar liggen.

VERDIEPENDE OEFENING

Keer de volgorde om: B, dan A.

Zo herkent u uw vooruitgang

De overgang voelt even comfortabel als losse aanslagen.

Bij welke beweging kruisen uw handen elkaar het minst?

HOOFDSTUK 08 / BEGRIJPEN

Een derde klankkleur toevoegen

Een derde toon verrijkt een frase, maar vraagt om een extra herkenningpunt. Houd het bekende ritme aan en verander alleen de volgorde van de tonen. Wordt de puls onzeker, ga dan terug naar twee tonen. Dat is een nuttige aanpassing, geen stap achteruit.

EEN PRAKTISCH VOORBEELD

Begin met A, B, rust, rust. Vervang alleen de eerste rust door C. De maat duurt nog steeds vier tellen en eindigt met een rust.

OEFENSHEMA

1	2	3	4
A	B	C	-

Waar u op moet letten

Als u tegelijk een toon toevoegt en versnelt, is het moeilijker te herkennen waar de uitdaging zit.

HOOFDSTUK 08 / OEFENEN

Uw oefeningen

- 1 Zoek A, B en C op zonder te spelen.
- 2 Speel A B C en laat de vierde tel leeg.
- 3 Herhaal vier maten met dezelfde keuze van handen.

EENVOUDIGERE VARIANT

Speel om de maat opnieuw A B - -.

VERDIEPENDE OEFENING

Probeer C B A - zonder het tempo te veranderen.

Zo herkent u uw vooruitgang

De vierde tel blijft een rust.

Welke volgorde voelt het natuurlijkst aan?

HOOFDSTUK 09 / BEGRIJPEN

Twee frasen maken die elkaar beantwoorden

Een korte frase kan om een antwoord vragen. Hier blijft het ritme gelijk en veranderen alleen de tonen. U hebt geen kennis van harmonieleer nodig om het effect te vergelijken. Luister welk einde u uitnodigt om verder te spelen en welk einde rustiger aanvoelt.

EEN PRAKTISCH VOORBEELD

Op de vraag A B C - kan het antwoord A C A - volgen. Dit zijn voorbeelden van toonvolgordes. Hoe ze klinken, hangt af van de tonen die u hebt gekozen.

OEFENSHEMA

1 A	2 B	3 C	4 -
1 A	2 C	3 A	4 -

Waar u op moet letten

Het antwoord hoeft niet ingewikkelder te zijn dan de vraag.

HOOFDSTUK 09 / OEFENEN

Uw oefeningen

- 1 Speel de vraag twee keer om hem te onthouden.
- 2 Leer het antwoord eerst afzonderlijk.
- 3 Verbind vraag en antwoord en neem daarna een volledige pauze.

EENVOUDIGERE VARIANT

Gebruik A B - - als vraag en B A - - als antwoord.

VERDIEPENDE OEFENING

Bedenk een andere laatste toon voor het antwoord.

Zo herkent u uw vooruitgang

U kunt de twee delen bij het luisteren onderscheiden.

Welk einde heeft uw voorkeur en wat vindt u prettig aan de klank?

HOOFDSTUK 10 / BEGRIJPEN

Een begin en een einde geven

Een kort stuk wordt duidelijker als het een bewust gekozen begin en einde heeft. U kunt vóór de start één maat tellen. Laat aan het einde de laatste toon uitklinken in plaats van automatisch opnieuw aan te slaan. Ook een heel eenvoudig einde is een muzikale keuze.

EEN PRAKTISCH VOORBEELD

Tel vier tellen, speel uw paar frasen twee keer en speel daarna O op de volgende eerste tel. Laat de klank vervolgens vanzelf uitdoven.

OEFENSHEMA

1	2	3	4
O	-	-	-

Waar u op moet letten

Als u bij elke aarzeling nog een laatste toon toevoegt, is het einde moeilijk te herkennen.

HOOFDSTUK 10 / OEFENEN

Uw oefeningen

- 1 Bereid de start voor door één maat te tellen.
- 2 Speel uw vraag-en-antwoordpaar twee keer.
- 3 Eindig met een gekozen toon en luister tot hij helemaal is uitgeklonken.

EENVOUDIGERE VARIANT

Speel maar één paar frasen.

VERDIEPENDE OEFENING

Probeer een zacht einde en daarna een iets nadrukkelijker einde.

Zo herkent u uw vooruitgang

U begint en eindigt zonder het gevoel te hebben elke stilte te moeten vullen.

Waaraan merkt u dat het stuk klaar is?

HOOFDSTUK 11 / BEGRIJPEN

Opnemen om te leren

Een opname helpt u een detail op te merken; ze beoordeelt niet uw waarde als muzikant. Zet de telefoon op een redelijke afstand en gebruik bij vergelijkingen steeds dezelfde positie. Een overstuurde microfoon of een galmende ruimte kan de klank veranderen. Vergelijk eerst uw regelmaat.

EEN PRAKTISCH VOORBEELD

Neem hetzelfde motief twee keer op, telkens twintig seconden. Kies tussen beide opnames één concrete verbetering, bijvoorbeeld de rust aan het einde behouden.

OEFENSHEMA

1	2	3	4
A	B	C	-

Waar u op moet letten

Als u tegelijk de ruimte, de telefoon en het motief verandert, zijn vergelijkingen weinig bruikbaar.

HOOFDSTUK 11 / OEFENEN

Uw oefeningen

- 1 Maak een eerste opname zonder bij elke kleine afwijking opnieuw te beginnen.
- 2 Luister één keer en concentreer u op de rusten.
- 3 Speel opnieuw met slechts één doel en vergelijk daarna beide opnames.

EENVOUDIGERE VARIANT

Luister naar slechts tien seconden.

VERDIEPENDE OEFENING

Noteer eerst wat goed ging en daarna waaraan u wilt werken.

Zo herkent u uw vooruitgang

U formuleert een precieze observatie waarmee u aan de slag kunt.

Welk detail houdt u bij de volgende vergelijking hetzelfde?

HOOFDSTUK 12 / BEGRIJPEN

Uw eerste stuk samenstellen

U hebt nu herkenningstonen, een puls en twee frasen. Voeg die samen zonder nieuwe techniek. Een kort stuk kan bestaan uit een begin, enkele herhalingen en een einde. Uw toonkeuze geeft het een eigen klankkleur, ook bij een eenvoudige opbouw.

EEN PRAKTISCH VOORBEELD

Tel vóór de start. Speel uw vraag-en-antwoordpaar drie keer en daarna een laatste vraag met uw afsluiting. Zo ontstaan acht maten vóór een eventuele slottoon.

OEFENSHEMA

1 A	2 B	3 C	4 -
1 A	2 C	3 A	4 -

Waar u op moet letten

Veel veranderingen vlak vóór de opname maken het moeilijk om het stuk vast te leggen.

HOOFDSTUK 12 / OEFENEN

Uw oefeningen

- 1 Schrijf uw twee frasen in het schema.
- 2 Oefen beide helften apart en verbind ze daarna.
- 3 Neem een volledige versie op en geef die een titel.

EENVOUDIGERE VARIANT

Beperk u tot vier maten.

VERDIEPENDE OEFENING

Verander het volume bij slechts één herhaling.

Zo herkent u uw vooruitgang

U kunt uw stuk na een pauze opnieuw spelen zonder alles opnieuw te bedenken.

Welke titel beschrijft uw eerste eigen compositie het best?

AFSLUITENDE OEFENING

Uw eerste volledige muziekstuk

Kies drie tonen, een vraag, een antwoord en een einde. Schrijf acht maten op voordat u speelt. Maak een volledige opname zonder bij elke aarzeling opnieuw te beginnen. Luister daarna naar iets wat goed ging en een passage die u wilt vereenvoudigen.

1 A	2 B	3 C	4 -
1 A	2 C	3 A	4 -

MIJN CONTROLEPUNTEN

- ☐ Er wordt vóór de eerste toon afgeteld.
- ☐ Acht maten waarin de rusten hun plaats behouden.
- ☐ Een bewust gekozen einde dat mag uitklinken.

WAT IK BEHOUD / WAT IK VEREENVOUDIG

UW TERUGBLIK

Uw volgende stap kiezen

Geef bij elk herkenningspunt aan: nog nieuw, in ontwikkeling of vertrouwd. Deze terugblik helpt u een passende volgende stap te kiezen. Het gaat niet om een cijfer dat u moet behalen.

Uw speelplek voorbereiden

Nog nieuw / In ontwikkeling / Vertrouwd

Luisteren naar wat blijft klinken

Nog nieuw / In ontwikkeling / Vertrouwd

Een derde klankkleur toevoegen

Nog nieuw / In ontwikkeling / Vertrouwd

Uw eerste stuk samenstellen

Nog nieuw / In ontwikkeling / Vertrouwd

MIJN VOLGENDE CONCRETE DOEL

DE OEFENING EN HET HOOFDSTUK DIE IK HERHAAL

Een vraag over uw instrument? contact@pandrum.fr | Pandrum-reeks · Originele teksten en oefeningen · September 2026