

DEEL 1 OEFENINGEN PER LOGOPEDISCHE DOELSTELLING	
STEMHYGIËNE & STEM TIPS	10
Stemhygiëne & stemtips	11
Extra topic: Do's	12
Extra topic: Don'ts	14
Reflux - risicofactoren reflux	14
HOESTEN	17
Hoesten - verminderen laryngeale prikkeling	18
Hoesten - hoestonderdrukking	19
ONTSPANNING	22
Globale ontspanning - ontspanningsverhaal/meditatie	23
Contrastoefening spanning - ontspanning liggend	25
Contrastoefening spanning - ontspanning staand	26
Hartcoherentie	26
Stop & Adem	29
Schouders en nek/hals losmaken	30
Globale en lokale ontspanning - Shakti Acupressure Mat	31
Yoga - nek-en schouderoefeningen	32
Yoga - houdingsoefeningen	34
Yoga - ademhaling	36
Yoga - algemene relaxatie	38
Yoga - klankmeditatie	40
Yoga - resonantie	41
Lokale ontspanning - manuele facilitatie	42
Occiput-atlas-axis	42
M. trapezius - manuele facilitatie	42
M. sternocleidomastoïdeus - manuele facilitatie	43
Larynx - manuele facilitatie	45
Lokale ontspanning - vibrant voice technique	48
M. trapezius - vibrant voice technique	48
De nek - vibrant voice technique	49
Onder het sleutelbeen - M. scaleni - vibrant voice technique	50
M. sternocleidomastoïdeus - vibrant voice technique	51
Kaak - vibrant voice technique	52
Hals/ larynx - vibrant voice technique	54
Tong- vibrant voice technique	55

Lokale ontspanning – stretchoefeningen	56
M. trapezius - stretch	56
M. sternocleidomastoideus - stretch	57
Larynx - stretch	58
Tong - stretch	59
Lokale ontspanning - andere ontspanningsoefeningen	60
Kaak - ontspanningsoefeningen	60
Lippen - ontspanningsoefeningen	63
HOUDING EN STABILITEIT	65
De goede houding - staand	67
De goede houding - zittend	68
Relatie tussen houding en stem - hoofd oprichten	69
Stabiliteit - staand	69
Stabiliteit - zittend	70
ADEMHALING	73
Bewustwording ademhaling	74
Ademritme en toonkwaliteit	75
Ademtype	76
Ademsteun - abspannen Coblenzer	77
Ademsteun - extra oefeningen	80
Liptrillen	85
Ademvolume en adembeheersing	85
Flowball	86
SOVT	89
SOVT - Lax Vox	90
SOVT - Flow-Resistant straws	92
SOVT - Hand-over-mouth (Behlau M. en Oliveire G.)	93
SOVT - Wave in a Cave (Rosenberg M. D.)	94
SOVT - Cup Phonation (Rosenberg M. D.)	96
SOVT - Kazoo	98
RESONANTIE	100
Resonantie - zoemen	101
Stimuleren van de vibratie in en rondom de larynx - vibrant voice technique	101
Verbeteren van de vocale resonantie - vibrant voice technique	102
EXTRA OEFENINGEN VOOR ONTSPANNEN STEMGEVING	105
Ontspannen stemgeven - geeuwen en zuchten	106

Ontspannen stemgeven - spreken op inademing	107
Ontspannen stemgeven - open keel	107
EXTRA OEFENINGEN STEMPLOOISLUITING	111
Stemplooisluiting - Vocal / Glottal fry	112
Stemplooisluiting - Vocal function exercises (Stemple C. J.)	113
Stemplooisluiting - hand over mond/lossen	114
Stemplooisluiting - volume-oefeningen	116
Stemplooisluiting - halve slik boem techniek (Boone en McFarlane, 1988)	117
VALSE STEMPLOOISPRAAK	119
Valse stemplooien - oefeningen valse stemplooispraak	120
ROEPEN	123
Roepen - inoefenen roepstem	124
ARTICULATIE EN STEM	126
Stimuleren van de articulatoren - vibrant voice technique	126
Voorwaartse projectie	127
Voorwaartse & neerwaartse projectie	129
Kaakval	130
Pittigheid	131
DEEL 2 OEFENMATERIAAL	
ADEMHALING	133
Ademtype	133
Klankniveau	133
Woorden	134
Korte uitingen	136
Ademvolume en -beheersing	137
Zoveel mogelijk woorden op 1 inademing	137
Zinnen	137
Steeds langer wordende zinnen	137
RESONANTIE	140
Klanken	140
Woorden	142
Woordgroepen	143
Zinnen	144
Teksten	144
EXTRA OEFENINGEN VOOR STEMPLOOISLUITING	147

Volume-oefeningen	147
ARTICULATIE EN STEM	151
Voorwaartse projectie	151
Groot mechanisme	151
Klein mechanisme - pittigheid	152
Glij-en zweltonen	154
Klinkers en tweeklanken	159
<i>a</i>	159
<i>aa</i>	161
<i>u</i>	163
<i>uu</i>	165
<i>o</i>	167
<i>oo</i>	168
<i>e</i>	170
<i>ee</i>	172
<i>i</i>	174
<i>ij/ei</i>	176
<i>ui</i>	178
<i>ou</i>	180
<i>eu</i>	182
<i>oe</i>	184
<i>ie</i>	186
<i>aaï, ooï, oeï</i>	188
<i>eeuw, ieuw, uw</i>	190
<i>Klinkers: gemengd</i>	192
<i>Tweeklanken: gemengd</i>	193
<i>Tweeklankentekst</i>	194
Mederklinkers	197
<i>b</i>	197
<i>m</i>	199
<i>f</i>	201
<i>v</i>	203
<i>w</i>	205
<i>t</i>	207
<i>d</i>	209
<i>n</i>	211

<i>r</i>	213
<i>s</i>	217
<i>z</i>	219
<i>k</i>	223
<i>ch</i>	225
<i>g</i>	227
<i>h</i>	229
<i>ng</i>	231
<i>nk</i>	233
ALGEMEEN OEFENMATERIAAL	234
Zinnen	234
3 lettergrepen	234
4 lettergrepen	234
5 lettergrepen	235
6 lettergrepen	235
7 lettergrepen	235
8 lettergrepen	236
9 lettergrepen	236
10 lettergrepen	237
Teksten	238
Automatische reeksen	248
Tellen	248
Dagen van de week	248
Maanden van het jaar	248
Zichzelf voorstellen	248
Spontaan spreken	249
Rollenspel	249
Dagelijkse activiteiten	249
Vragen beantwoorden	249
Stellingen	250
5)    Zeg eens 'euh'	251
BRONNEN	252