

# PLUCKTHEDAY

## FITNESS VOOR DE KLASSIEKE GITARIST

DOOR FERNANDO RISCADO CORDAS

### Introductie

PluckTheDay is fitness voor de klassiek gitarist. Bedoeld voor enigszins gevorderde leerlingen, studenten of amateurs. Maar ook docenten met een eigen lespraktijk kunnen deelnemen om op niveau te blijven of de techniek op te frissen. Negen keer per week ben ik live, via Teams. De sessies zijn bedoeld om de speelconditie en basistechniek te verbeteren, het oefenen laagdrempelig te maken, gedurende de dag ingespeeld te zijn; dit alles draagt bij aan motivatie en speelplezier.

De live sessies worden gegeven in groepsverband. Deelnemers hebben hun geluid gedempt en storen elkaar niet. Binnen een sessie is iedereen vrij een oefening wat trager te doen of de vorige te herhalen. Met de verschillende tijdopties is het gemakkelijk om een paar keer per week een sessie mee te pakken. Het is niet nodig ze allemaal te doen, maar hoe vaker je meedoet, hoe meer effect je ervan zal ervaren.

Deelname gaat via een laagdrempelig abonnement. Deelnemers hebben op mijn site toegang tot 'PluckTheDay-members' waar alle oefeningen staan, tutorial video's en andere exclusieve content.

*"PluckTheDay is een heel laagdrempelige manier om snel stappen te maken in je gitaarspel. Door samen te oefenen motiveer je elkaar en maak je technische oefeningen een stuk leuker. Je merkt na een paar weken het verschil al!"*

*Arne, 25 jaar. Student geschiedenis. Speelt zeventien jaar.*

Elke sessie zit ik klaar met een nieuwe combinatie oefeningen. Ik put daarbij uit een stuk of twintig PluckTheDay oefeningen, aangevuld met toonladders en meer; bijvoorbeeld aangepaste oefeningen van Giuliani. Om de zoveel weken komt er een gloednieuwe PluckTheDay-oefening bij.



De sessies zijn uniek want ik varieer in de oefeningen met articulatie, vingerzettingen en ritmes; dit om het afwisselend en uitdagend te houden. De opzet van een sessie is vergelijkbaar met een live fitness-workout. Ik geef instructie terwijl ik zelf meedoe en ik geef uitleg over wat de functie van een oefening is. Zo loods ik de deelnemers door de workout heen.

Elke sessie is verantwoord opgebouwd volgens mijn eigen 'PSR-code' (Physical Strain Rating); dit om overbelasting te helpen voorkomen.

Inhoudelijk is PluckTheDay zo opgezet dat het de reguliere gitaarles niet in de weg staat; het ondersteunt het oefenen en draagt daarmee bij aan het spel en motivatie. Docenten van deelnemers zullen zeker verbetering merken en met hun leerlingen sneller en makkelijker door het eigen lesprogramma heengaan.



Hiernaast is het ook een uitstekende manier voor de docent om zelf het spelniveau op peil te houden. Doordat deelnemers elkaar tijdens de sessies niet horen kunnen mensen met een verschillend niveau toch samen een sessie doen. Dus docenten en leerlingen in één groep; geen probleem! Met PluckTheDay heb ik een bescheiden doelstelling: dat alle gitaristen ter wereld, op enig moment met elkaar de dag plucken!

*"I am very grateful for the opportunity to be a part of the PluckTheDay-team; to deepen my knowledge of guitar technique under the supervision of Fernando Cordas. I have found the PluckTheDay sessions very effective and also very useful to extend my warm-up routines."*

*Milda, 22 jaar. Conservatorium Bachelor gitaar.  
Speelt twaalf jaar.*

## Noodzaak

"Waar gaat dat heen?", dacht ik, toen ik, in maart 2020 met mijn goede vriend en collega Izhar Elias, volop in opnames zat van onze Schubert-CD en de Coronacrisis alles in z'n greep nam. Altijd opgewekt en positief, lachte Izhar eerst nog om mijn bezorgdheid, om er enkele maanden later toch op terug te komen.

Lege straten, lege restaurants, stilte op de weg, bezorgde mensen en steeds dat ene gespreks-onderwerp dat door iedereen, met een gezicht vol verwondering of ongeloof werd aangesneden. Ik ga er niet te lang over uitweiden; we zijn dit onderwerp met z'n allen tamelijk zat. Toch moet het even aangestipt worden om bij het ontstaan van PluckTheDay uit te komen.

Samen met collega musici en muziekdocenten besepte ik al snel dat wij ons vak waarschijnlijk niet onbelemmerd zouden kunnen blijven uitvoeren. Voor het probleem, hoe door te gaan met lespraktijk, kwam al snel de optie van het online lesgeven. Niet ideaal, niet geliefd, maar werkbaar en door velen omarmd. Godzijdank was er een manier om niet helemaal stil te vallen met onze lespraktijken. Wat concerten betreft: sommige concertseries gingen online, echter niet allemaal onmiddellijk en lang niet elke organisatie maakte die omslag. De bottom-line is dat op een bepaald moment alle concertactiviteit stilviel en dit in de meeste gevallen voor lange tijd zo bleef.

Ongeveer een jaar lang studeerde ik concert-programma's, waarvan de geplande uitvoering verplaatst of gecancelld werd; niets leek te kunnen

materialiseren. Na de zesde of zevende keer een concert te zien verdwijnen uit de agenda, besepte ik me dat ik iets moest bedenken om een vastomlijnd doel in mijn studie- en spelgedrag terug te brengen. Iets met kleine haalbare, noem het meetbare doelen.

Al snel kwam ik uit op het oprakelen van mijn techniek oefeningen. Enkele jaren eerder deed ik dat nog (bijna) dagelijks! Het woordje 'bijna' kent iedereen wel in deze context. Het was niet moeilijk, de map, met de drie letters DTO (dagelijkse technische oefeningen), lag nog op dezelfde plek als waar hij al jaren lag, onder een klein dekentje van stof en papiertjes. DTO; het gaf altijd een goed gevoel die map in het zicht te houden, voor mezelf, passanten en leerlingen.

*“De technieklessen van Fernando’s PluckTheDay zijn fantastisch. Het is meer dan een warming-up; op verschillende gebieden word je uitgedaagd om je spel te perfectioneren. De groep kent verschillende achtergronden en niveaus. Toch weet iedereen het beste uit zichzelf te halen. Fernando doceert didactisch zeer verantwoord en doet dat op een hele prettige manier. Wat mij betreft een 10 met een griffel.”*

*Jean-Pierre, 53 jaar. Amateur. Speelt vele jaren.*

Om van 'techniek' het hoofdgerecht te maken van m'n gitaarspel, dat kostte wel enige moeite. Het moest dan maar. Het is bij ons allen toch ingeprent dat de techniek in de schaduw staat van het eigenlijke doel: 'de muziek'. Veel musici gaan er prat op om te stellen dat techniek voor hen eigenlijk niet bestaat "De techniek vormt zich naar wat muzikaal verlangd wordt". Mooie theorie, zeker met een kern van waarheid, maar er spreekt het luxeprobleem uit van een musicus die overspoeld wordt door concertaanbiedingen. Laat dat nu net het probleem zijn van deze uitzonderlijke periode. Ik was er daarom zeer op gebrand, de motivatie om te blijven spelen, dit keer via een andere weg op te wekken. Geamuseerd begon ik de verschillende aspecten van mijn gitaartechniek uiteen te zetten.

Het bleek meteen ontzettend veel genoegdoening te geven om dingen te zien (horen) verbeteren, of zelfs alleen maar nieuwe ontdekkingen te doen. Ook de rigide regelmaat vasthouden gaf al bij voorbaat een gevoel van trots.

Het bleef niet onopgemerkt dat mijn leerlingen waaronder met name de studenten van de jong talent afdeling van het Koninklijk Conservatorium, met dezelfde struggles zaten. Ook zij hadden te maken met afzeggingen van optredens, festivals en concoursen en hadden soms moeite hun motivatie vast te houden; Ze konden best wel een oppepper gebruiken. Ik plaatste een bericht in onze groepsapp:

“Jongens, die techniek sessies waar ik het over had, doen we voortaan samen in de ochtend, ok? Half uurtje, Via Teams, 8:00 uur, tot morgen”

“ok, is dat met z'n allen?”  
“jaa goed dan kan ik”  
“isg, ik kan”

En zo geschiedde! De start van PluckTheDay, klein en simpel. Toen heette het nog Tokkel je Total Loss. Na de eerste week met alleen leerlingen van het conservatorium, besloot ik al mijn andere leerlingen ook uit te nodigen. Na een paar weken merkte ik bij iedereen verbetering in het spel. Basisdingen; houding, klank, snelheid. Maar het allerleukste en meest welkome was de positieve sfeer en de motivatie. Aanstekelijk!

De regel is dat iedereen op gedempt geluid staat, behalve ik, iedereen ziet elkaar, voelt zich onderdeel van de groep, maar niemand stoort elkaar. Je zou zeggen dat het dempen van de microfoon het groepsgevoel weghaalt, maar dit is niet zo. Men ziet elkaar geconcentreerd spelen en dat is genoeg. Aan het begin en einde kan wel wat gekletst worden. Tijdens de sessie, wordt niemand in de spotlights gezet om een kunstje te doen, dus het is 'veilig' voor nieuwe deelnemers. Het recept is: Luisteren, kijken, meedoen en door de herhaling merk je al na een paar keer het effect.

In de groep zitten meerdere van mijn eigen leerlingen maar wat ik erg leuk vind: inmiddels ook veel leerlingen van andere docenten. Jong talent uit Amsterdam, Tilburg, amateurs, docenten met een eigen praktijk, studenten Bachelor gitaar van het conservatorium, etc.

Zoals ik al zei, bij mijn eigen leerlingen merkte ik snel het verschil. Ik begrijp goed dat dit is als de slager die zijn eigen vlees keurt. Daarom vind ik het interessant wat de docenten van de andere deelnemers zeggen en dit ligt gelukkig precies in lijn met wat ikzelf merk: Het is duidelijk dat er meer geoefend wordt. De handen staan beter op de snaren, de klank is beter, minder kraakjes bij het spelen, beter legato-spel etc. De deelnemers krijgen hun stukken sneller ingestudeerd en dit resulteert duidelijk in nog meer speelplezier dan voorheen. Zo bescheiden mogelijk kan ik zeggen: Meedoen kan zeker geen kwaad!

*“Ik was al tijden op zoek naar een gestructureerde manier om te werken aan gitaartechniek. Allerlei boeken geprobeerd, maar met zelfstudie blijft het lastig om vooruit te komen. PluckTheDay is ideaal voor mij: 3 keer per week een warm up + instructie op basis van een goed doordacht programma van een professional, waar je ook bij terecht kunt met al je vragen.”*

*Jasper, 43 jaar. Amateur. Speelt al vele jaren.*

## Oefeningen onder de loep

Als er iets is wat voor eenieder vast herkenbaar is dan is dat het fenomeen van het te hard van stapel lopen. We zijn allemaal wel eens te enthousiast geweest, hebben de grens van onze handen opgezocht of zijn er onbedoeld overheen gegaan. Niet iedereen, of eigenlijk niemand, heeft een gestel dat zoiets straffeloos toestaat. Ik realiseer me goed dat ik met de sessies een spelverandering teweegbreng die belastend is voor de fysiek van de speler. Om dit in goede banen te leiden ben ik vanaf het eerste moment bezig om fysieke belasting van de PluckTheDay-oefeningen in kaart te brengen. Ik heb het geluk dat

een fysiotherapeut met mij meekijkt. Als ik het niet zeker weet raadpleeg ik haar. Dat gaat heel makkelijk want ze is een van mijn leerlingen; speelt al vele jaren gitaar en kent de valkuilen bij het gitaarspelen als geen ander. Elke oefening heeft zodoende een code gekregen. Deze heb ik PSR-code genoemd, naar: Physical Strain Rating. Die code is opgebouwd uit zeven cijfers die elk staan voor een belastinggraad van een bepaalde linker of rechterhand beweging. Door die code te analyseren kun je zien wat de aard van de belasting is van de desbetreffende oefening.

Om op een verantwoorde manier eigen offline sessies in te richten heb ik een applicatie bedacht; de Pluck-Tool. Met deze tool kun je middels een afvinklijst jouw oefeningen selecteren. De Pluck-Tool rekent dan uit wat de totale belasting is van jouw sessie en waarschuwt wanneer een bepaalde grens wordt overschreden en het tijd is om te stoppen.

Leden van PluckTheDay hebben toegang tot een members-area waar deze Pluck-Tool staat en van elke oefening een tutorial video te zien is. Dus lukt het op een bepaalde dag niet om live mee te doen, dan zijn er toch allerlei hulpmiddelen om een eigen PluckTheDay offline sessie te doen.

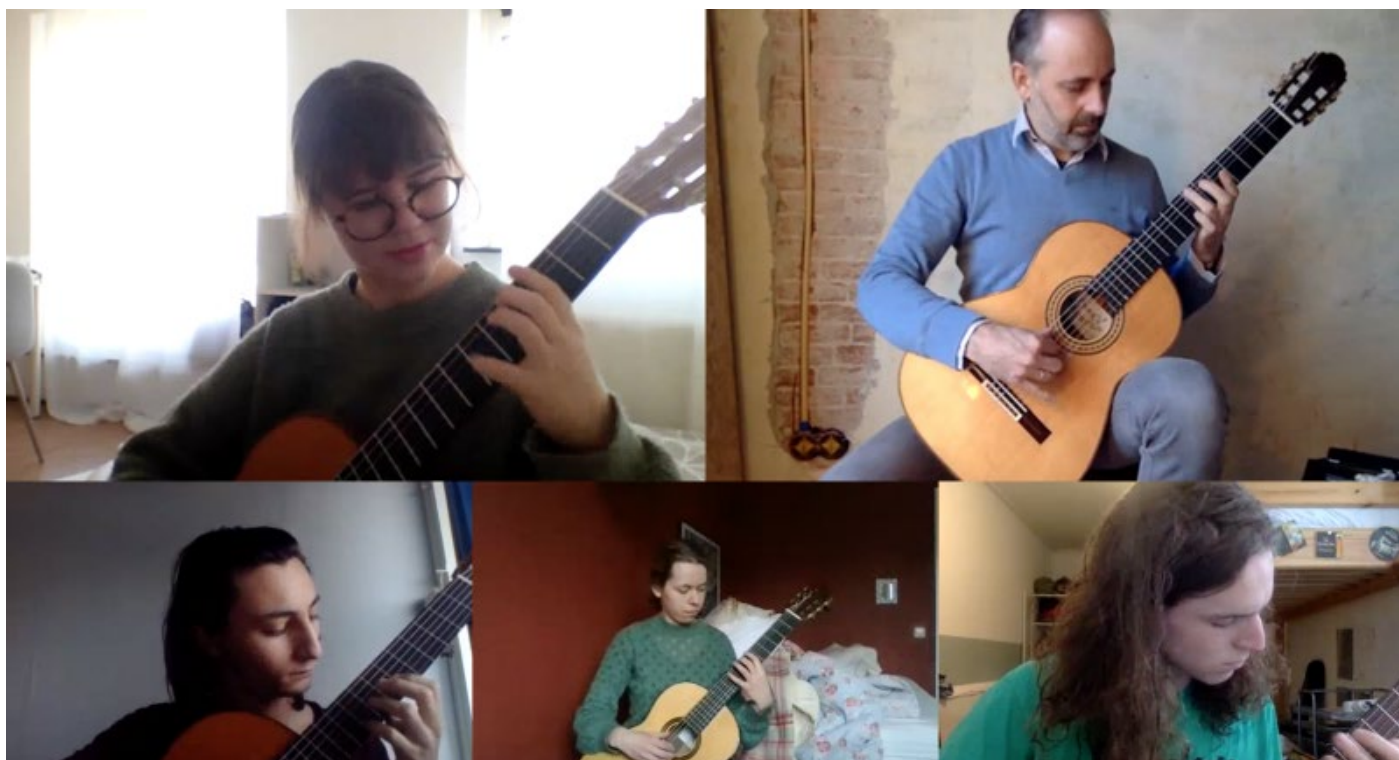
*“Door Corona merkte ik dat mijn discipline om elke dag twee tot drie uur gitaar te spelen langzaam aan het wegzakken was. PluckTheDay heeft mij er echt veel bij geholpen om dat weer terug te krijgen. Ook met de regelmaat, omdat ik vroeg moest opstaan om de dag te beginnen met een techniek/warming-up sessie.”*

*Sijbrand, 16 jaar. Student conservatorium.  
Speelt negen jaar.*

## Muziek

Natuurlijk is ‘de muziek’ ook mijn echte en hogere doel. Muziek maken is dé aanleiding van dit hele initiatief. De bedoeling is de basistechniek in goede conditie en 24/7 paraat te hebben om in het spelen van stukken sneller aan de muziek inhoud toe te komen. Bezig zijn met muzikale keuzes i.p.v. frustratie





om gemiste noten. Meer genieten en geïnspireerd raken van je eigen spel. Doordat je techniek soepel en vanzelfsprekend z'n werk doet kom je hier eerder aan toe.

Door online voorspeelmomenten te organiseren waarop deelnemers vrijblijvend voor elkaar spelen, bied ik de gelegenheid om een brug naar de muziek te slaan en tevens te laten ervaren hoe de sessies het spel verbeterd hebben.

Voor PluckTheDay-leden ben ik binnen de members-omgeving begonnen om ook puur muziekinhoudelijke content aan te brengen. Zo leg ik in video's uit hoe ikzelf een stuk instudeer, hoe ik de vingerzettingen bepaal en wat voor keuzes ik zoal maak bij het werken aan een nieuw stuk.

Op deze manier heeft PluckTheDay het werken aan techniek, dat meestal ervaren wordt als een

noodzakelijk kwaad, veranderd in een inspirerende en leuke manier om de dag te plucken!

#### **Sessies vinden plaats op:**

Maandag, woensdag en vrijdag

#### **Tijden:**

- 7:30 - 8:00
- 8:30 - 9:00
- 17:30 - 18:00

#### ***Om je aan te melden:***

Kijk op:

<https://www.fernandocordas.com/pluck-the-day>

Of stuur een bericht naar:

[info@fernandocordas.com](mailto:info@fernandocordas.com)