



**ODKUD... KAM..**  
ve zpěvu



# KDO JSEM JÁ?

**Kdo jsem:** Zuzana

**Co dělám:** učím zpívat dospěláky tak, aby jejich hlasy zněly profesionálně; zaměřuju se na dlouhodobější spolupráci; moje výuka je systematická

**Výsledky:** od roku 2021 jsem pomohla vybudovat PROFI hlasy více než 120 dospělákům od úplných začátečníků po profesionální zpěváky

# KDO JSEM JÁ?

**Co plánuju:** od března do června 2025 - 30-denní individuální program pro zpěváky všech úrovní POZNEJ SVŮJ HLAS **pro 30 až 40 nových klientů**

**Vize:** pomoci zlepšit kvalitu vzdělávání zpěváků, povýšit zpěv ze statusu "pro zábavu" a "neužitečný" na uměleckou disciplínu - SEBEVĚDOMÝ A SPOKOJENÝ ZPĚVÁK s PROFI hlasem je moje nejlepší odměna :)



# 4 SKUPINY ZPĚVÁKŮ, KTERÍ KE MNĚ PŘICHÁZEJÍ

Ti, kteří o sobě vědí, že zpívají (zatím) falešně / říkají o sobě, že nemají hudební sluch - **"ZAMĚŘOVAČI"** (učí se zaměřovat výšky tónů)

Ti, co jsou přirozeně muzikální a zpívají celkem hezky, nemají ale žádné předchozí hudební vzdělání - **SRDCAŘI**

Lidé "hudbou políbení" - chodili do ZUŠky nebo vystudovali nějaký hudební nástroj na konzervatoři - **MACHŘI** (čtou noty, mají základy hudební teorie)

Lidé, kteří zpěv vystudovali - **PROFÍCI**  
(znají hudební teorii a mají zkušenosti se sólovým zpěvem)

# K ČEMU STRATEGIE?

## - VEDE VÁS KE ZLEPŠENÍ

**Zpěv je velmi komplexní disciplína.**

Je mnoho věcí, na které je při učení se zpěvu dávat pozor (čistá intonace, práce těla, vedení dechu, barva hlasu, výstavba písně / skladby a jejich interpretace).

Abyste nebyli zahlcení a postupovali vpřed efektivně, je potřeba vybrat si jen **jednu věc**, na kterou se budete zaměřovat. Až ji zvládnete a zautomatizujete si ji, vyberete si další věc / dovednost, atd.

Často se stane, že vylepšení JEDINÉ VĚCI - například to, že se naučíte správně a efektivně cvičit nebo že se naučíte správně dýchat - způsobí obří zlepšení vašeho celkového pěveckého projevu.

# STRATEGIE PRO

## "ZAMĚŘOVAČE"

**Co nedělat:** nesnažte se hned zpívat písničky, které se vám líbí, ale jsou pro vás zatím těžké (to je v tomto případě většina písniček). Nešlo by vám to a byli byste zbytečně frustrováni.

**Co dělat:** trénujte SLUCH - na kvalitu hlasu se zatím nezaměřujte - to znamená, zpívejte klidně chraplavým hlasem, zastřeným hlasem, přeskakujícím hlasem - neřešte to :)  
Jak vytrénovat sluch? - Zpíváním krátkých melodií, které jsou jednoduché na sluchové rozlišení a na zapamatování.

**Co potřebujete zvládnout,** abyste opustili skupinu "zaměřovač" a posunuli se mezi "srdcaře": naučit se **čistě** intonovat **základní melodické modely**

*(najdete je např. v písničkách*

*Ovčáci, Zlatá brána, Sedí liška pod dubem, atd.)*

# STRATEGIE PRO

## "ZAMĚŘOVAČE"

Další tipy k tomu, aby vám zpívání šlo dobře:

- **zpívejte** v pro vás pohodlné **střední hlasové poloze** (*pro muže např. D dur, Es dur; pro ženy B dur, C dur*)
- zpívejte **plným a zvučným hlasem** - aktivujete tak hrudní rejstřík, který je základem správné pěvecké techniky; ke zvládnutí základních melodických modelů a jednoduchých písniček, které tyto modely obsahují, vám bude stačit **5 až šest tónů** (hlasový rozsah pěti - až šesti tónů) - *u žen např. b, c1, d1, e1, f1, g1*
- stáhněte si aplikaci, která vám pomůže naučit se zaměřovat výšky tónů - např. **Vocal Pitch**

# PŘÍKLADY PÍSNÍČEK

## PRO TUTO ÚROVEŇ

Zlatá brána; Ovčáci čtveráci, V zahradě na hrušce,  
Kočka leze dolů; Maličká su; Sedí liška pod dubem;  
Běžela ovečka; Šel nádražák na mlíčí;  
Pokrývačská (od Buty); Dú, kravičky, dú;  
To je zlaté posvícení

*... a další písničky s podobně jednoduchou melodickou strukturou*

# STRATEGIE

## PRO "SRDCAŘE"

**Co nedělat:** nevybírejte si písničky, ve kterých je něco pro vás "nejasného" (*i kdyby to měla být jen dvě obtížná místa v celé písni*), těžko se vám pamatují nebo trefují nějaké tóny, nebo písňě, které mají složitou hudební formu. - Proč?  
V této fázi potřebujete svou pozornost zaměřovat **na kvalitu vašeho zpěvního hlasu** a všechno, co je komplikované a vyžaduje nějaký extra nácvik, vás odvádí od toho podstatného: od práce na hlasové technice.

# STRATEGIE

## PRO "SRDCAŘE"

**Co dělat:** věnujte se přednostně **hlasové technice**

**Naučte se** SPRÁVNĚ a EFEKTIVNĚ **cvičit.**

**Naučte se hlasová cvičení,** která pomáhají budovat váš zpěvní hlas, **hrát na klavír.**

Naučte se sluchem i pocitově (tělesné vjemy) **rozlišovat rejstříky.**

Zjistěte si něco **z teorie kolem hlasových rejstříků** a jejich koordinace.

Začněte se učit **zpívat podle not.**

# PŘÍKLADY PÍSNÍČEK PRO TUTO ÚROVEŇ

1

Lidové písničky s rozsahem jedné oktávy i víc: **Široký, hluboký; U panského dvora, Čerešničky, čerešničky; Ej. láska, láska; Pod dubem, za dubem**

2

Písničky od Svěráka + Uhlíře: **Voda voděnka, Chválím tě, Země má; Ta naše hospoda, ...**

3

Různé folkové i populární písně: **A té Rehradice; Ten širý proud; Amazing grace; I see the light; Dva roky prázdnin, Tisíc mil...**

Při výběru písniček se řiďte pravidlem, že vhodná píseň pro vás je ta, která od vás nevyžaduje extra nácvik, co se týče správné intonace, rytmu nebo má pro vás na zapamatování složitou hudební formu.



**Žádný dobrý muzikant  
nebo zpěvák se neobejde  
bez CVIČENÍ ;)**

# STRATEGIE

## PRO "MACHRY"

- zaměřte se na **vnímání těla během zpěvu** a učte se dávat do souvislosti změnu kvality hlasu se způsobem zapojení těla při zpěvu
- zaměřte se na **kvalitu zpívaných vokálů** a na jejich **modelování**
- naučte se něco z teorie pěvecké techniky
- vybírejte si záměrně skladby, na kterých se budete moci naučit něco nového (stupnicové běhy, skoky, staccatové pasáže v rychlejším tempu nebo naopak dlouhé držené tóny)
- pořizujte si nahrávky z cvičení a analyzujte je!
- vystupujte, pište vlastní písničky :)

# PŘÍKLADY SKLADEB

## PRO TUTO ÚROVEŇ

1

Hallelujah / L. Cohen; Scarborough Fair / ang. balada

2

Blue moon; Lullaby of Birdland / Ella Fitzgerald

3

Jazzové vokalizy od Karla Štolby

Při výběru repertoáru se řiďte pravidlem, že se vždy chcete na vybrané skladbě naučit technicky nebo výrazově / stylově něco nového.

# STRATEGIE PRO

## "PROFÍKY"

Jestli při zpěvu cítíte bolestivost hlasivek nebo býváte po cvičení / vystoupení hlasově vyčerpaní, zvažte, jestli kompletně **nezrevidovat** vaši **hlasovou techniku**.

**Studujte teorii / různé teorie** hlasové techniky. Vyberte si ty kvalitní, kde jsou jasné souvislosti a berou v potaz fyziologii těla i hlasu. Nechejte si udělat diagnostiku vašeho zpěvního hlasu. Pokud je u vás vše ok a přece chcete něco zlepšovat, pak se nabízí oblast **vnímání těla** během zpěvu a práce na **umělecké interpretaci skladeb**.

# SRDCAŘI, MACHŘI, PROFÍCI :)

Nechejte si udělat **diagnostiku vašeho zpěvního hlasu.**

**I TO MŮŽE BÝT TOTIŽ SOUČÁSTÍ VAŠÍ RŮSTOVÉ STRATEGIE.**

**Co se sleduje:** stav rejstříků, míra jejich vypracovanosti. přechodové tóny (*jejich slyšitelnost/neslyšitelnost - chceme to druhé:*); způsob tvoření tónů (*např. jestli nepoužíváte nezdravě silného tlaku na hlas*); posazení hlasu v těle / opora těla při zpěvu; barva hlasu, jeho pružnost, expanzivnost; také hlasový rozsah - jestli využíváte jeho plný potenciál nebo jestli je možné ho ještě rozšířit...

# MOJE NABÍDKA PRO VÁS

Účast na 30-denním pěveckém programu POZNEJ SVŮJ HLAS.

Součástí je vstupní testování - diagnostika hlasu + úroveň hudebních schopností a dovedností - ať víte, na čem jste :)

Osobní plán na 4 týdny - hlasová cvičení na míru; doporučení repertoáru + práce s učitelem v online lekcích (4 x 45 min nebo 4 x 30 min)



# Rezervujte si termín :)

<https://calendly.com/zuzana-online-konzultace/hlasova-poradna>

Nabídka vás zaujala? Rezervujte si termín na nezávaznou 15 minutovou online konzultaci (viz odkaz výše) a povíme si víc.

Kontakt na mě:  
zuzka@zuzanakoudelkova.cz