

BONUS 04



ZES AFSPEELLIJSTEN VOOR JE LES

VOOR PROFESSIONELE PILATESINSTRUCTEURS

BONUS 4

Zes afspeellijsten voor je les Rustige basis



1 | **Bach** — Prelude in C majeur



2 | **Satie** — Eerste gymnopédie



3 | **Debussy** — Maanlicht



4 | **Chopin** — Prelude in e klein



5 | **Grieg** — Ochtendstemming



Open de afspeellijst

Open het meegeleverde bestand afspeellijsten.html.



Gebruik in de les

Speel de selectie zacht af. Laat je stem duidelijk hoorbaar. Bewegingen volgen de instructie en de deelnemer; ze hoeven niet op de maat van de muziek te passen.



Duur

De duur hangt af van de gekozen opnamen. Herhaal de selectie zo nodig rustig; controleer de totale speelduur vóór je les.



Opnamen en toestemming

Gebruik legaal toegankelijke opnamen en controleer de toestemming voor gebruik in jouw studio. Een oude compositie betekent niet dat iedere opname vrij te gebruiken is.

BONUS 4

Zes afspeellijsten voor je les Gelijkmatig bewegen



- | | | |
|---|---|--|
| 1 | Bach — Eerste inventie in C majeur | |
| 2 | Mozart — Kleine nachtmuziek, tweede deel | |
| 3 | Schumann — Dromen | |
| 4 | Mendelssohn — Lied zonder woorden, opus 19 nummer 1 | |
| 5 | Beethoven — Voor Elise | |

Open de afspeellijst

Open het meegeleverde bestand [afspeellijsten.html](#).



Gebruik in de les

Speel de selectie zacht af. Laat je stem duidelijk hoorbaar. Bewegingen volgen de instructie en de deelnemer; ze hoeven niet op de maat van de muziek te passen.



Duur

De duur hangt af van de gekozen opnamen. Herhaal de selectie zo nodig rustig; controleer de totale speelduur vóór je les.



Opnamen en toestemming

Gebruik legaal toegankelijke opnamen en controleer de toestemming voor gebruik in jouw studio. Een oude compositie betekent niet dat iedere opname vrij te gebruiken is.

BONUS 4

Zes afspeellijsten voor je les

Aandacht voor controle



1 | **Bach** — Air op de G-snaar



2 | **Mozart** — Pianoconcert 21,
tweede deel



3 | **Chopin** — Nachtstuk, opus 9 nummer 2



4 | **Debussy** — Eerste arabesk



5 | **Satie** — Derde gymnopédie



Open de afspeellijst

[Open het meegeleverde bestand afspeellijsten.html.](#)



Gebruik in de les

Speel de selectie zacht af. Laat je stem duidelijk hoorbaar. Bewegingen volgen de instructie en de deelnemer; ze hoeven niet op de maat van de muziek te passen.



Duur

De duur hangt af van de gekozen opnamen. Herhaal de selectie zo nodig rustig; controleer de totale speelduur vóór je les.



Opnamen en toestemming

Gebruik legaal toegankelijke opnamen en controleer de toestemming voor gebruik in jouw studio. Een oude compositie betekent niet dat iedere opname vrij te gebruiken is.

BONUS 4

Zes afspeellijsten voor je les Zittend armwerk



1

Schubert — Impromptu, opus 90
nummer 3



2

Bach — Prelude in C majeur



3

Grieg — Arietta



4

Schumann — Dromen



5

Debussy — Maanlicht



Open de afspeellijst

Open het meegeleverde bestand afspeellijsten.html.



Gebruik in de les

Speel de selectie zacht af. Laat je stem duidelijk hoorbaar. Bewegingen volgen de instructie en de deelnemer; ze hoeven niet op de maat van de muziek te passen.



Duur

De duur hangt af van de gekozen opnamen. Herhaal de selectie zo nodig rustig; controleer de totale speelduur vóór je les.



Opnamen en toestemming

Gebruik legaal toegankelijke opnamen en controleer de toestemming voor gebruik in jouw studio. Een oude compositie betekent niet dat iedere opname vrij te gebruiken is.

BONUS 4

Zes afspeellijsten voor je les

Rustige afwisseling



1

Mendelssohn — Lied zonder woorden,
opus 19 nummer 1



2

Chopin — Wals in a klein



3

Mozart — Kleine nachtmuziek, tweede deel



4

Grieg — Ochtendstemming



5

Satie — Eerste gymnopédie



Open de afspeellijst

Open het meegeleverde bestand [afspeellijsten.html](#).



Gebruik in de les

Speel de selectie zacht af. Laat je stem duidelijk hoorbaar. Bewegingen volgen de instructie en de deelnemer; ze hoeven niet op de maat van de muziek te passen.



Duur

De duur hangt af van de gekozen opnamen. Herhaal de selectie zo nodig rustig; controleer de totale speelduur vóór je les.



Opnamen en toestemming

Gebruik legaal toegankelijke opnamen en controleer de toestemming voor gebruik in jouw studio. Een oude compositie betekent niet dat iedere opname vrij te gebruiken is.

BONUS 4

Zes afspeellijsten voor je les Kalm afronden



1 | **Satie** — Derde gymnopédie



2 | **Bach** — Air op de G-snaar



3 | **Grieg** — Arietta



4 | **Chopin** — Prelude in e klein



5 | **Schumann** — Dromen



Open de afspeellijst

Open het meegeleverde bestand afspeellijsten.html.



Gebruik in de les

Speel de selectie zacht af. Laat je stem duidelijk hoorbaar. Bewegingen volgen de instructie en de deelnemer; ze hoeven niet op de maat van de muziek te passen.



Duur

De duur hangt af van de gekozen opnamen. Herhaal de selectie zo nodig rustig; controleer de totale speelduur vóór je les.



Opnamen en toestemming

Gebruik legaal toegankelijke opnamen en controleer de toestemming voor gebruik in jouw studio. Een oude compositie betekent niet dat iedere opname vrij te gebruiken is.