

A woman with short grey hair and glasses, wearing a leopard print suit, is seated next to a cello. She is smiling and looking towards the camera. The background features a large, colorful painting of a landscape with a dome and trees. The text is overlaid on the right side of the image.

# BEGINNEN MET DE CELLO ALS VOLWASSENE

ZONDER STRESS, MET PLEZIER,  
EEN PRAKTISCHE STARTGIDS



## WELKOM, JE BENT NIET TE LAAT

Het moment waarop werd besloten om met cello te beginnen staat nog goed in het geheugen. Dat kwam na het horen van cellist Floris Mijnders.

Eigenlijk begon het verlangen al veel eerder. In het dorp waar ik opgroeide stond bij de plaatselijke dokter een cello in huis. Zijn vrouw speelde. Ik keek er altijd naar wanneer ik bij hen kwam spelen. Wat een elegantie; zoals ie daar in de hoek stond te pronken; zooooo chique.... Na citer, gitaar en piano wilde ik nóg iets: **cello**.

Mijn moeder zei: "Dat is iets voor chique mensen. Wij hebben een piano." En zoals dat vaak gaat met dingen die je worden ontzegd: het verlangen werd alleen maar groter.

Jaren later hoorde ik Floris spelen. Ik wilde orkest-dirigent worden, en op het Koninklijk Conservatorium waar ik zat, raadden ze me aan een strijkinstrument te gaan spelen. En toen gebeurde er iets prachtigs. Op het prikbord in de kantine hing een briefje: Celloleerling gezocht. Een hoofdvakstudent moest haar methodiek afronden. Haar naam: Ellis Moorman. Ik belde het 020-nummer (mobieltjes waren er nog niet), en de eerste afspraak werd gemaakt.

Ik was 19. En ik kreeg celloles. Hiep hiep hoera. Langs het instrumentenhok van het K.C. koos ik een prachtige oude Neuner-cello uit Mittenwald. Ik weet het gevoel nog: *joepieieieieieie*.

Vanaf de eerste les was ik verkocht. Ik voelde het meteen:

- dit kan ik leren
- dit wil ik de rest van mijn leven doen
- dit is het.

En toen begon mijn lange, zware cellotocht. Mijn persoonlijke Alpe d'Huez. Want wat heb ik gebikkeld. En precies daarom help ik nu jou — en iedereen die op latere leeftijd cello wil gaan spelen.

Welkom. In deze gids neem ik je mee in alles wat ik zelf graag eerder had geweten.

- Hoe begin je hier eigenlijk aan als volwassene?
- Welke cello heb je nodig? Moet je meteen op les?
- Hoe vaak moet je oefenen?
- En die bekende vraag: ben ik niet gewoon te laat?

Deze gids is niet ontstaan vanuit perfecte theorie, maar vanuit ervaring. Vanuit uitproberen, twijfelen, bijstellen, en ontdekken wat wél werkt. Zie dit als een rustige start. Een overzicht. Een hand die je even vastpakt en zegt: het is oké.

**Je mag hier stap voor stap in groeien. En vooral: je mag ervan genieten.**



# HOOFDSTUKKEN

## 1. HOE BEGIN JE SLIM?

OVER DOCENTEN, VERWACHTINGEN EN JEZELF SERIEUS NEMEN

## 2. DE CELLO ZELF

HUREN, KOPEN OF HUURKOOP, EN WAT ECHT BELANGRIJK IS

## 3. JE LICHAAM EN JE HOUDING

ONTSPANNEN LEREN SPELEN ZONDER HET PERFECT TE WILLEN DOEN

## 4. OEFENEN ZONDER FRUSTRATIE

MINDER MOETEN, MEER RESULTAAT

## 5. MUZIEKTHEORIE (WAT JE ECHT NODIG HEBT)

DE BASIS DIE JE HELPT ZONDER TE OVERWELDIGEN

HOOFDSTUK 1

# HOE BEGIN JE SLIM?

IN DIT HOOFDSTUK ONTDEK JE HOE JE ALS  
VOLWASSENE SLIM BEGINT MET CELLO  
SPELEN, MET DE JUISTE DOCENT, HELDERE  
VERWACHTINGEN EN VOORAL: PLEZIER.

## HOE BEGIN JE SLIM?

Als je als volwassene met cello begint, kom je al snel bij dé vraag uit: moet ik op les? En zo ja: bij wie dan?

Laat ik daar meteen helder over zijn: **ja, les helpt**. Cello leer je niet zelfstandig, in tegenstelling tot bijvoorbeeld (elektrische) gitaar.

Les is geen luxe, maar een **must**. Ga je eerst “een half jaar zelf proberen”, dan is geen enkele docent blij om dat later te moeten rechtekken. En eerlijk is eerlijk:

Jij zult waarschijnlijk de lol verliezen, omdat je eerst dingen moet afleren voordat je iets aan kunt leren.

**Dus ja: celloles. Maar nee, niet elke docent is automatisch de juiste.**



Dat heeft niets te maken met niveau, diploma's of hoe goed iemand zelf kan spelen.

Het gaat óók om **de klik**. Het menselijke aspect.

Wie past bij jou?  
Bij wie voel je je veilig?

**Cello leren spelen als volwassene is namelijk iets buiten je comfortzone.**

Je wordt gecorrigeerd. Wanneer is dat voor het laatst gebeurd? Iets doen wat je totaal (nog) niet kunt?

## EEN GOEDE CELLIST = NIET AUTOMATISCH EEN GOEDE DOCENT

Dat klinkt misschien gek, maar het is belangrijk om dit te weten. Iemand kan prachtig spelen en tóch niet goed kunnen uitleggen hoe je daar komt. Of geen geduld hebben. Of geen kennis hebben van methodes om iemand stap voor stap iets aan te leren. Of jou behandelen alsof je acht bent.

En jij bent geen kind.

Je bent een volwassene die bewust heeft gekozen om iets te leren.

**Dat vraagt iets anders.**

## WAT JIJ NODIG HEBT ALS VOLWASSEN BEGINNER

Als volwassene leer je anders dan een kind. Je denkt meer. Je voelt meer. Je twijfelt soms meer. En je wilt begrijpen waarom je iets doet, niet alleen wat.

Een goede docent voor volwassenen:

- neemt je serieus
- kan uitleggen zonder te overspoelen
- ziet wanneer je jezelf te hard beoordeelt
- helpt je vooruit zonder je op te jagen
- geeft je per etude één of twee concrete aandachtspunten

Die aandachtspunten noem ik **taartpunten**. Die punten worden vanzelf een hele taart.



## JE MAG KIEZEN (EN ZELFS EEN BEETJE SHOPPEN)

Dit is iets wat veel volwassenen niet durven, maar wat ik je van harte aanraad: probeer meerdere docenten uit.

Neem gerust een proefles. Of twee. Let niet alleen op wat je leert, maar vooral op **hoe je je voelt** als je weer naar buiten loopt.

Na een goede les voel je je meestal:

- helder in je hoofd
- gemotiveerd
- nieuwsgierig naar de volgende keer
- en je wilt thuis meteen je cello uitpakken 😊

Dat is een veel betere graadmeter dan:

***“Was het moeilijk?” of “Kon ik het meteen?”***



## VERWACHTINGEN: LIEF ZIJN VOOR JEZELF

Nog iets belangrijks: stel realistische verwachtingen.

Je hoeft:

- niet meteen mooi te klinken
- niet alles te snappen
- niet elke dag te oefenen
- jezelf niet meteen fysiek te kunnen ontspannen

Cello leren spelen is geen rechte lijn omhoog. Het is eerder: twee stappen vooruit, één opzij, soms eentje terug, en dan ineens weer vooruit.

**Dat hoort erbij.**

En juist als je dat accepteert, ga je vaak sneller vooruit dan wanneer je jezelf continu onder druk zet.

## SAMENGEVAT:

Zo begin je slim:

- zoek een docent die bij jou past
- durf te vergelijken
- stel vragen en geef aan wat je zoekt en nodig hebt
- neem jezelf serieus (dat doe ik ook), maar niet te zwaar

HOOFDSTUK 2

# DE CELLO ZELF

DE JUISTE CELLO KIEZEN BEPAALT VOOR EEN  
GROOT DEEL JOUW SPEELPLEZIER EN GEMAK,  
HIER ONTDEK JE WAT BIJ JOU PAST EN WAAR  
JE ECHT OP MOET LETTEN.

## DE CELLO ZELF

Huren, kopen of huurkoop, en waarom de juiste maat alles verandert.

De cello zelf is vaak het moment waarop het spannend wordt.

Welke cello heb ik nodig? En vooral: doe ik nu wel het juiste?

Laat me je meteen geruststellen: **er is niet één juiste weg. Maar er zijn wél keuzes die je spelplezier enorm beïnvloeden.**



## HUREN, KOPEN OF HUURKOOP?

Voor veel volwassen beginners is huren een heel fijne start. Het geeft rust.

Je zit nergens aan vast en je kunt ontdekken wat bij je past. Vaak is er sprake van het opsparen van betaalde huur. Bij mij is dat 12 maanden plus de borg.

Daarnaast is er een huurkoopregeling, waarbij je een gekozen cello in 24 gelijke termijnen aankoopt.

Maar er is nóg een mogelijkheid, en die zie ik vaker dan je misschien denkt:

**“Ik gun mezelf meteen een mooie cello.”**

En weet je? Dat is helemaal niet gek!

Een mooi voorbeeld is Ellen. Zij kocht een prachtige oude Franse cello, met een fijne stok en een goede koffer, terwijl ze nog geen noot kon spelen. Inmiddels speelt ze Bach-suites en doet ze mee aan workshops en samenspeelavonden.

**Het instrument heeft haar niet afgeremd, het heeft haar meegenomen.**

Sommige mensen kiezen er bewust voor om zichzelf direct een mooi, inspirerend instrument te gunnen, nog voordat ze één noot kunnen spelen. Vaak zijn dit mensen die eerder een ander instrument hebben geprobeerd met een simpel beginnersinstrument.

Misschien herken je dit: het instrument werkte tegen, klonk niet fijn, voelde log, en langzaam verdween de magie.

Deze keer doen ze het anders.

Ze besluiten: als ik dit ga doen, dan wil ik een instrument dat me uitnodigt. Iets dat inspireert. Iets dat voelt als: **hier wil ik naartoe.**

## OVER MAAT: WAAROM 7/8<sup>e</sup> ZO BELANGRIJK IS

Dit is een punt dat ik echt wil benadrukken.

Veel mensen denken automatisch dat volwassenen een hele cello nodig hebben. Maar in de praktijk blijkt dat voor heel veel mensen een 7/8<sup>e</sup> -cello veel beter werkt.

Alles is net iets kleiner, ongeveer twee centimeter, maar dat maakt een enorm verschil:

- fysiek
- in bereik
- en vooral voor de linkerhand

Spelen voelt minder geforceerd. Bewegingen zijn natuurlijker. Ontspanning komt sneller. De cello voelt minder 'lomp'.

**Dat is geen detail. Dat is spelplezier.**

**“GROTER IS NIET BETER.  
PASSENDER IS BETER.”**

## DE JUISTE MAAT KIES JE NIET MET EEN MEETLINT

De juiste cello kies je niet alleen met cijfers. Je kiest hem door te kijken, te voelen en te spelen.

Een te grote cello:

- dwingt je in spanning
- maakt ontspannen spelen lastiger
- vergroot de kans op klachten

Een goed passende cello:

- voelt meteen vertrouwder
- helpt je vrijer bewegen
- ondersteunt je leerproces

Ik bespeel de cello's die ik verhuur en verkoop zelf. Zo hoor en voel je of een instrument meewerkt, of niet.

## “MAAR IK KAN NOG NIETS SPELEN...”

Misschien denk je: hoe kies ik ooit een cello als ik nog niets kan spelen?

Het antwoord is simpel: je hoeft nog niets te kunnen om al iets te voelen. Een cello alleen al vasthouden zegt meer dan je denkt. Hoe hij tegen je lichaam ligt. Hoe hij voelt wanneer je hem optilt. Hoe de hals in je hand ligt.

**Nog vóór je een noot speelt, ontstaat er al een eerste voorkeur. En die is waardevol.**

Daarom doen we dit samen.

We gaan cello's vasthouden en passen. We beginnen met open snaren, met voelen, met luisteren. Kun je nog niet strijken? **Dan help ik je, letterlijk en figuurlijk.**

Zelfs als je nog niets speelt, merk je:

deze voelt fijner...  
deze raakt me meer...  
Dat is geen toeval.

Dat is jouw muzikale instinct.

## ZO PAKKEN WE HET AAN

- Probeer minimaal drie cello's
- Het liefst uit verschillende prijs categorieën
- Probeer meerdere maten
- Gebruik steeds dezelfde strijkstok
- Test bij voorkeur met een goede stok

Een fijne stok laat je voelen welk comfort en welke vrijheid er mogelijk is.

We zoeken niet naar de perfecte cello!  
We zoeken naar een cello die bij jou past, op dit moment.  
Je mag vertrouwen op wat je voelt.  
Je mag de tijd nemen.

**En je hoeft dit niet alleen te doen.**





## WAT HEB JE NODIG OM TE BEGINNEN?

Niet meer dan dit:

- een cello in de juiste maat
- een stok
- een hoes
- hars
- een matje/plankje
- een stoel zonder armleuningen
- en bij voorkeur een lessenaar

Meer is nu niet nodig.

Geen dure accessoires.

## SAMENGEVAT

Er is niet één juiste keuze. Huren, kopen of huurkoop, het mag allemaal.

Maar wat wel essentieel is:

- een cello die bij je lichaam past
- een maat die ontspanning mogelijk maakt
- een instrument dat je uitnodigt om te spelen

Je eerste cello hoeft niet perfect te zijn.  
Maar hij mag je nooit tegenwerken.

“JE EERSTE CELLO  
HOEFT NIET PERFECT  
TE ZIJN.

MAAR HIJ MAG JE NOOIT  
TEGENWERKEN.”

## EEN GROEISYSTEEM

Een cello mag met je meegroeien.

Daarom werk ik met een groeisysteem. Wanneer je uit je cello groeit, fysiek of muzikaal, kun je terugkomen. Je levert je cello in, kiest een volgende, en gaat verder.

### **Je kiest wat nu past.**

De rest groeit met je mee.

Dat geeft rust.

En vrijheid.

HOOFDSTUK 3

# JE LICHAAM EN JE HOUDING

HOE JE ZIT EN BEWEEGT HEEFT DIRECT  
INVLOED OP JE SPEL, HIER LEER JE HOE JE MET  
MEER ONTSPANNING EN MINDER DRUK  
KUNT SPELEN.

Ontspannen leren spelen (zonder het perfect te willen doen).

Als volwassenen beginnen met cello, zijn ze vaak opvallend lichamelijk bewust. Je voelt spanning sneller. Ongemak ook. En soms denk je al na over je houding nog vóór je een noot hebt gespeeld.

Dat is begrijpelijk, maar het kan je ook in de weg zitten.

**Laat ik dit meteen zeggen: er bestaat geen perfecte houding.**

## COMFORT GAAT VÓÓR CORRECTHEID



Je lichaam is geen standaardmodel. Lengte, bouw, flexibiliteit, eerdere blessures; alles speelt mee.

Kijk eens naar de cellogroep van een orkest: iedere cellist zit net iets anders, heeft een andere lengte punt uit zijn cello, lijkt zijn stok anders vast te houden, en toch zijn ze allemaal professionals.

Er zijn cellisten die hun cello rechtop spelen.  
Er zijn cellisten die hem naar voren kantelen.  
En alles daartussenin.

Wat telt, is dit:

- kun je vrij bewegen?
- kun je ademen?
- kun je zonder strijd spelen?

Is het antwoord "ja"?

Dan zit je al heel goed.

## SPANNING IS GEEN LEERSTRATEGIE

Veel volwassenen denken (onbewust): als ik het maar hard genoeg probeer, komt het wel goed. Maar spanning helpt je niet vooruit.

Het vertraagt juist.

Spanning sluipt er vaak in:

- bij het vasthouden van de stok
- in de schouders
- in de duim van de linkerhand

Dat is geen fout. Dat is informatie.

Je lichaam laat je weten dat iets (nog) niet logisch voelt.

## LUISTER NAAR JE LICHAAM

Pijn hoort geen onderdeel te zijn van cello leren spelen. Vermoeidheid mag. Rekken mag. Even stoppen mag.

Maar echte pijn?

Dan is het tijd om te pauzeren.

Het belangrijkste wekkertje is warmte. Warmte in je hand, duim of schouder is vaak het begin van irritatie. En dat willen we natuurlijk niet.

Oefen korter. Laat je docent meekijken.

Beginner? 10 minuten is genoeg. Wil je meer? Pak een kop thee en doe nog eens 10 minuten.

Je lichaam is weer fris!

Luister altijd naar je lichaam. Juist volwassenen zijn hier vaak heel leerbaar in, als ze zichzelf toestemming geven om te luisteren.

## HOUDING ONTWIKKELT ZICH

Je hoeft niet meteen "goed" te zitten. Sterker nog: dat kan helemaal niet.

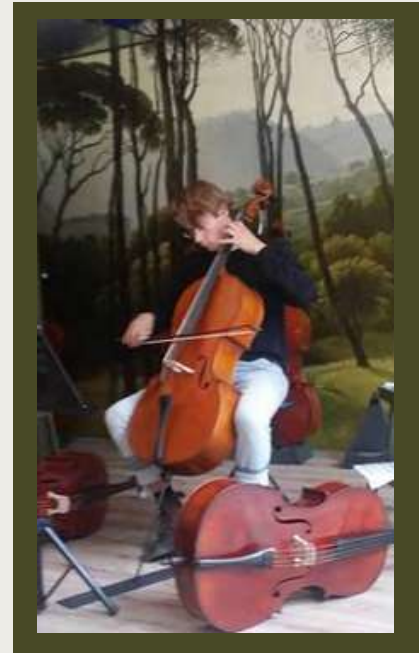
Je docent helpt je met je houding. Hoe lang je punt is, hoe hoog je cello staat, dat hangt af van jouw lichaam. Lengte, verhoudingen, bouw... alles speelt mee.

Daarom vraagt dit om experimenteren.

Dit doe je niet alleen. Dit doe je samen, tijdens de les en bij het uitzoeken van je cello. En daarna blijf je aanpassen.

Houding ontwikkelt zich terwijl je speelt. Terwijl je spieren begrijpen wat ze moeten doen. Terwijl je instrument klopt bij je lichaam.

Zie houding niet als een einddoel, maar als iets wat meegroeit.



“ER BESTAAT GEEN  
PERFECTE  
HOUDING.”

## LEREN IN JE EIGEN TEMPO

Wat ik steeds weer zie bij volwassen cellisten:  
hoe graag ze willen leren. Begrijpen. Doorpakken.

Daarom heb ik veel aanvullend materiaal  
gemaakt:

- [gratis tips en uitleg op YouTube](#)
- [blogposts met verdieping](#)
- [Nederlandstalige online videocursussen](#)

Juist omdat je als volwassene soms dingen wilt  
terugkijken. Nog eens luisteren. In je eigen  
tempo.

In die cursussen werk ik met duidelijke  
oefeningen en meespelbundels, zodat je niet  
alleen kijkt, maar ook speelt. Denk aan  
techniekmodules, positiewisselingen, position  
pieces en zelfs Bach.  
Niet om sneller te gaan, maar om rust te brengen  
in het leerproces.



## SAMENGEVAT

Je lichaam is geen obstakel.  
Het is je belangrijkste instrument.

Ontspanning is geen bijzaak, maar de  
basis.  
En alles wat logisch voelt, mag zich  
rustig ontwikkelen.

In het volgende hoofdstuk gaan we  
het hebben over oefenen. Niet  
langer, niet harder, maar slimmer.

Zodat cello spelen iets blijft waar je  
naar uitkijkt!

HOOFDSTUK 4

# OEFENEN ZONDER FRUSTRATIE

OEFENEN HOEFT GEEN STRIJD TE ZIJN — MET  
DE JUISTE AANPAK WERK JE MET MEER RUST,  
FOCUS EN PLEZIER AAN JE SPEL.

Minder moeten, meer resultaat. 😊  
Oefenen. Alleen al dat woord kan spanning oproepen.

Veel volwassen cellisten denken meteen aan lange sessies, discipline en “ik zou eigenlijk vaker moeten...”. En precies daar gaat het vaak mis.

Laat me dit meteen zeggen: je hoeft niet veel te oefenen om vooruit te komen. Je wil vooral slim oefenen.

## KORT IS NIET MINDERWAARDIG

Als volwassene heb je een leven.

Werk, afspraken, een hoofd dat soms al vol zit voordat je je cello überhaupt hebt aangeraakt.

Dat betekent niet dat je minder serieus bent.

Dat betekent dat je realistisch bent.

Tien tot twintig minuten, goed besteed, is vaak waardevoller dan een uur ploeteren.

Wat telt is niet de lengte, maar de aandacht.

## DRIE VASTE ANKERS

Er zijn drie dingen die ik bijna iedereen aanraad:

### 1. Stem je cello

Niet vluchtig, maar bewust. Je oor trainen begint hier.

### 2. Speel in met iets dat je al kunt

Dat geeft vertrouwen en brengt je lichaam tot rust.

### 3. Werk aan één aandachtspunt

Niet alles tegelijk. Eén focus. Eén taartpunt. Meer is echt niet nodig.





## STOP VÓÓR HET MISGAAT

Een van de belangrijkste vaardigheden bij oefenen is weten wanneer je moet stoppen.

Niet pas als je gefrustreerd bent.  
Maar net daarvoor.

Als je merkt dat:

- je gespannen raakt
  - je hoofd volloopt
  - je hetzelfde foutje blijft herhalen
- dan is het tijd om te pauzeren.

Je hersenen leren ook als je niet speelt.  
Het broeit door.

## OEFENEN MAG ONDERSTEUNEND ZIJN

Je hoeft niet alles zelf te onthouden. Daarom is er aanvullend materiaal:

- korte uitlegvideo's
- blogposts
- online videocursussen

Zodat je:

- kunt terugkijken
- op pauze kunt zetten
- mee kunt spelen

Dat haalt druk weg.

Je maakt muziek.

Je staat er niet alleen voor.

## MEE KUNNEN SPELEN MAAKT HET VERSCHIL

Veel volwassenen leren beter als ze niet alleen hoeven te bedenken wat ze moeten doen.

Je hoort, ziet en voelt wat de bedoeling is. Het doel is altijd hetzelfde:

***rust en overzicht.***

Niet sneller.

Niet perfecter.

Wel duidelijker.

## VERGELIJK JEZELF NIET

Niet met:

- filmpjes online
- andere leerlingen
- jezelf van gisteren

Iedereen leert in zijn eigen tempo.

En dat tempo is goed.



## SAMENGEVAT

Oefenen hoeft geen strijd te zijn.

Houd het:

- kort
- overzichtelijk
- vriendelijk

Werk met focus, niet met schuldgevoel.

En onthoud:

consistentie wint het van perfectionisme.



HOOFDSTUK 5

# MUZIEKTHEORIE (WAT JE ÉCHT NODIG HEBT)

MUZIEKTHEORIE HOEFT NIET INGEWIKKELD TE  
ZIJN, MET EEN PAAR SIMPELE BOUWSTENEN  
LEG JE EEN STERKE BASIS VOOR JE SPEL.

Voor veel volwassen beginners voelt muziektheorie als iets groots en ingewikkelds. Misschien omdat je dat als kind zo zag?

**Goed nieuws: dat is het niet.**

Je hebt in het begin maar een paar bouwstenen nodig.  
Je lesleven begint met vier noten, de vier snaren, van boven naar beneden:

**A - D - G - C**

Van daaruit wordt spelenderwijs een fundament opgebouwd.

Zie muziektheorie als een **hulpmiddel**, niet als een doel op zich. Het helpt je om sneller te begrijpen wat je speelt, beter te intoneren en met meer rust te oefenen.

## ZO PAKKEN WE HET AAN

De cello leest in de bassleutel. Dat betekent dat je moet weten welke noot waar staat op de notenbalk.

De lijnen (van onder naar boven):  
E - G - B - D - F

De tussenruimtes:  
F - A - C - E

Elke stap omhoog of omlaag betekent één volgende letter.

Oefen dit kort maar regelmatig, een paar minuten per dag is genoeg.

**Belangrijk: weet altijd welke noot je speelt, ook als het nog zoeken is.**



## INTERVALLEN: AFSTANDEN TUSSEN NOTEN

Een interval is de afstand tussen twee noten.

Op de cello draait het zelden om losse noten, het gaat om verbindingen.

Als je leert herkennen hoe groot een interval klinkt én voelt:

- speel je zuiverder
- raak je minder snel de weg kwijt
- blijf je rustiger bij spanning

Je hoeft hier geen theorieboek voor te verslinden.

Begin met luisteren:

- hoe klinkt een kleine stap?
- hoe voelt een grotere sprong?

Als je dit vanaf het begin meeneemt, maak je een enorme sprong in vooruitgang. Dit is één van de plekken waar je als volwassen leerling veel tijd wint.

## TOT SLOT

Met alleen:

- notennamen in de bassleutel
- en een basisgevoel voor intervallen

leg je een fundament waar je jarenlang op kunt bouwen.

**Niet perfect, maar bewust.**

**En precies dat maakt het verschil.**

BLIJF NIEUWSGIERIG, BLIJF SPELEN  
EN GUN JEZELF DE TIJD OM TE GROEIEN.

*Scarlett*