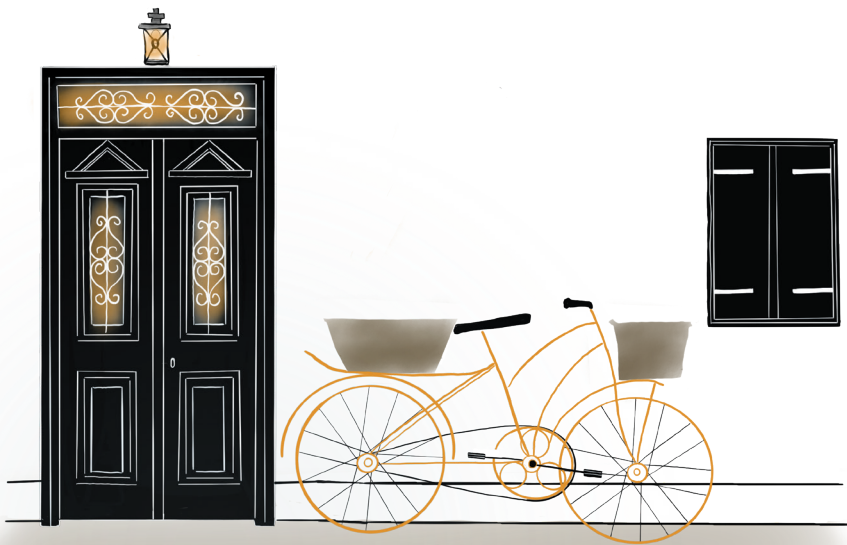


TEKENEN  
(met het rechterbrein)  
KUN JE LEREN



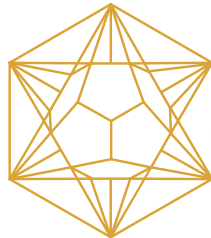
Marianne Snoek

Voorwoord van Siegfried Woldhek & illustraties van Cornelia Gogelein

# TEKENEN

(met het rechterbrein)

# KUN JE LEREN



**SOPHIA**

ACADEMIE VOOR CREATIEVE ONTWIKKELING



# VOORWOORD

Freek de Jonge schreef eens:

*Tekenen is kijken*

*Kijken is zien*

*Zien is leven*

Een portret tekenen vraagt om een andere manier van zien. Als je iemand wilt tekenen, is het noodzakelijk om onbevangen te kijken, om los te laten wat je denkt te weten over hoe een oog, een mond of het haar eruit ziet. Als je vanuit het weten tekent, zul je vaak de essentie van het gezicht tegenover je missen.

Onbevangen kijken is lastig. Een enkeling kan het zelf; anderen moeten het leren. Het goede nieuws is, dat dit ook werkelijk mogelijk is. En als je dit leert, gaat er een wereld voor je open! Niet alleen kun je dan alles tekenen wat je ziet, maar je wordt ook steeds verrast door wat je ontdekt in het gewone en je werk krijgt er extra kwaliteit door.

Wetenschappers hebben ontdekt, dat het met name ons rechterbrein is dat onbevangen de werkelijkheid kan waarnemen. Marianne geeft meer dan 20 jaar als kunstenaar/docent les in een tekenmethode waarbij je de stap leert maken om te tekenen met het rechterbrein. Als je de oefeningen in het boek volgt, is het alsof je bij haar in het leslokaal zit. Stap voor stap leidt ze je met begrijpelijke instructies naar een niveau van tekenen wat je voor jezelf niet voor mogelijk hield.

Ik wens iedereen het plezier dat je ervaart wanneer je de wereld in al haar schoonheid kunt zien en tekenen. Of, in de woorden van een andere filosoof, David Hockney: "*The world is very, very beautiful. If you LOOK at it.*"

*Siegfried Woldhek, tekenaar*

# DANKWOORD

## Degenen die ik wil bedanken:

**Betty Edwards:** ze voelde de tijdgeest goed aan en heeft op ingenieuze wijze vorm gegeven aan een volkomen nieuwe tekenmethode waarbij het rechterbrein de hoofdrol speelt.

**Mijn moeder Hieke Snoek-Mensonides:** onder haar hoede leerde ik hard werken en nooit opgeven.

**Mijn vader Jacob Snoek:** als telg uit een familie van leraren is dit gen ook mij toebedeeld.

**Mijn zonen Bram en Vincent:** hoe dankbaar ben ik voor hun bestaan in mijn leven. Van jongs af aan zijn zij mijn meest trouwe fans. Zonder hen stond ik niet waar ik nu sta!

**Jochem Schuijt- eigenaar van het magazine Palet & Tekenstift:** op een zaterdagochtend bood hij mij aan om mijn lessenserie in zijn magazine te publiceren. Met zijn vooruitziende blik kreeg tekenen met het rechterbrein ruim drie jaar lang een landelijk platform en bereikte daarmee een heel groot publiek. Hij gaf mij de kans mijn vleugels uit te slaan!

*Een vrouwenteam zonder weerga:*

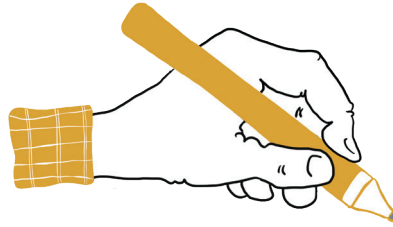
**Cornelie Gogelein:** haar ziel en zaligheid heeft ze gegeven om de inhoud van het boek in beeld te verduidelijken. Het was een immense opgave! Hoe verbeeld je 'tijdloosheid?' Zonder mankeren zocht ze naar de ultieme verbeelding en zette daarbij al haar talent in! De karakters en afbeeldingen in dit boek kunnen vaak als kunstwerk op zichzelf staan.

**Nathalie Letullier-Lamers:** met haar grote originaliteit, creativiteit en enorme inzet maakte zij van een samenraapsel aan teksten en afbeeldingen een feest van kleur en vorm.

**Anahi Clemens:** een fotografe met hang naar het uitzonderlijke (avant-garde). Met grote professionaliteit bleek ze in staat om mijn wat houderig poseren om te zetten naar spel en plezier. De door haar gemaakte coverfoto getuigt hiervan.

**Wilke Nijenhuis:** behoedde mij voor grammaticale uitglidders.

**Larissa Tops:** een duizendpoot die met veel kennis van zaken, durf en fantasie voor een geweldige promotie van het boek heeft gezorgd.



Met belangeloze inzet hebben mijn cursisten **Annet van Soest** en **Nico Schuitemaker** mijn tweede versie van het boek gelezen en van commentaar voorzien. Ze zullen misschien verbaasd zijn, dat er uiteindelijk nog een derde versie is gekomen.

**Diewertjes Autsema:** deze oud-cursiste bracht mij in contact met Cornelia Gogelein. Zonder haar had dit boek de prachtige illustraties moeten ontberen.

#### **Zij die mij leerden:**

**Ruud Krijnen:** een meester onder de 'oude meesters' leerde mij schilderen.

**Sam Drukker:** onbekommerd zijn kennis delend, kreeg mijn werk de ruimte om grenzen op te zoeken (en te overschrijden).

**Siegfried Woldhek:** genereus in het delen van zijn kennis schokte hij mij in mijn ontwikkeling als schilder: ik ging voorbij het voorspelbare. Generuus in het kwadraat: op mijn vraag of hij het voorwoord wilde schrijven, kwam er een onmiddellijk 'ja!' Een groots kunstenaar én mens.

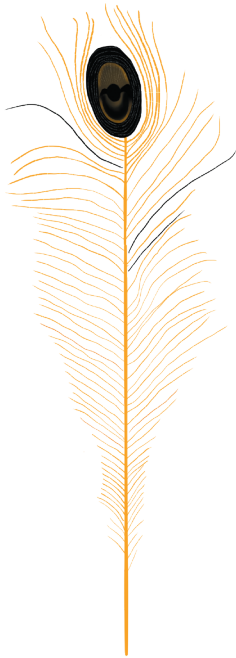
En, nog vele anderen die in meer of mindere mate mijn ontwikkeling als tekenaar en schilder hebben bepaald: Docenten aan de **Wackers Academie** in Amsterdam, **de Academie Arendonk** in België, **Koninklijke Academie voor Schone Kunsten** in Antwerpen en **Onderneming op Kunstgebied** in Groningen en nog vele anderen.

**Mitchell van de Velden:** wist als fotograaf met onverminderd enthousiasme en professionaliteit van de opnamen voor de instructievideo's iets moois te maken

**Angelique Klaver:** voor het gebruik van haar tekening in het schilderij op pagina 66.

**Koninklijk Museum voor Schone Kunsten Antwerpen:** ze bezorgden mij een hoge resolutie afbeelding van Alfred Stevens, *De Parijse sfinx* (op pagina 82).

**Mijn leerlingen:** zij waren mijn leraren en voedden mijn inspiratie met elke les die ik gaf.





# LEERLINGEN AAN HET WOORD

*"Het resultaat was verbluffend: De theorie klopt, toen ik door had hoe ik kon overschakelen naar mijn rechter breinhelft of creatieve kant gebeurden er kleine wonderen."*

*"Ik zie nu in het dagelijks leven anders, scherper, alerter, voller. Het is alsof de mist is opgetrokken, alsof een tip van de sluier is opgelicht."*

*"Ik zou iedereen, die 'iets' wil doen op het gebied van tekenen of schilderen, aanraden deze cursus te volgen. Het is een fantastische basis van waaruit je jezelf kunt ontwikkelen."*

*"En wat de clou is, door anders waar te nemen zet ik nu alles op papier wat ik maar wil. Ik heb het gevoel dat ik veel duidelijker, ruimer en ruimtelijker in en om me heen zie. Ongelooflijk dat dit zo snel en effectief veranderen kan."*

*"Je hebt waargemaakt wat je beloofde; voor mij is een wereld open gegaan."*

*"Ik durf nu te tekenen, omdat het nu lukt! Het was een eyeopener!"*

*"Het heeft mij echt leren zien zoals de dingen werkelijke zijn!"*

*"Ik ben verbaasd, dat je in zo korte tijd zo tekenen kunt leren. Ik zie nu veel meer en veel beter. Het was leuk om te doen."*

*"In de cursus heb ik echt anders leren kijken waardoor het tekenen veel makkelijker is geworden. Door de cursus heb ik veel meer zelfvertrouwen gekregen."*

*"U heeft mij niet alleen anders leren zien, maar ook terug de energie gegeven om mij met volle overgave te storten op mijn creatieve bezigheden."*

*"Ik had niet verwacht, dat mijn tekenvaardigheid in zo'n korte tijd zo'n sprong vooruit heeft gemaakt."*

*"Ik vind de stapsgewijze opbouw van de lesstof erg helder en overzichtelijke en daardoor stimulerend."*

*"Ik heb nog meer dan anders geleerd om met verwondering naar de dingen om mij heen te kijken."*

*"Ik zou willen dat ik alles wat je me geleerd hebt eerder had geweten."*

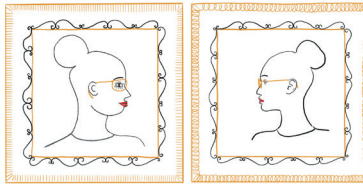
*"Het is geweldig!!!! Ik kijk nu anders tegen de 'werkelijkheid' aan. Ik had nooit gedacht of verwacht, dat ik dit nog zou leren, maar het is mij gelukt, en het geeft mij een mooie hobby in mijn leven erbij."*

# INHOUD

Voorwoord .....	5
Dankwoord .....	6
Leerlingen aan het woord .....	9
Inleiding .....	15
Video's bij de oefeningen .....	17
Betekenis wegwijzers .....	22
Downloaden & Sociale Media .....	25
Benodigde teken materialen .....	27
<b>1 Kunstenaarsbrein .....</b>	<b>29</b>
Waarnemen met het rechterbrein .....	31
'Vooraf' - tekeningen .....	33
Het linkerbrein denkt in symbolen .....	34
De vaastekening .....	37
Op z'n kop tekenen .....	42
<b>DEELVAARDIGHEID 1  ZIEN EN TEKENEN VAN RANDEN .....</b>	<b>49</b>
<b>2 Teken en kun je leren .....</b>	<b>51</b>
Teken en is een vaardigheid .....	53
Blindelings contourtekenen .....	54
<b>2.1 De uitdaging .....</b>	<b>61</b>
100 dagen blindelings contourtekenen .....	63
Muziek voor bij het blindelings contourtekenen .....	65
<b>3 Het hoeft niet te lijken .....</b>	<b>67</b>
Het blindelings contourtekenen volgens Nicolaïdes .....	69
<b>4 Tools .....</b>	<b>75</b>

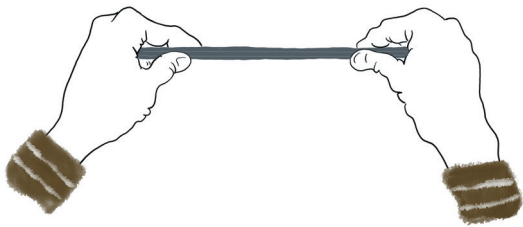
	Zoeker maken .....	77
	Ooglapje maken .....	77
	De zoeker als hulpmiddel .....	79
<b>5</b>	<b>Teken je eigen hand</b> .....	<b>85</b>
	Tekenen naar de werkelijkheid .....	87
	Tekenen van de hand .....	88
	Tekenpapier voorbereiden .....	88
	Tekenpapier overbrengen .....	89
<b>DEELVAARDIGHEID 2</b>	 <b>ZIEN EN TEKENEN VAN RUIMTEN</b> .....	<b>99</b>
<b>6</b>	<b>Negatieve ruimten</b> .....	<b>101</b>
	Negatieve ruimten leren zien .....	105
<b>7</b>	<b>De fietser</b> .....	<b>111</b>
	Tekenen van randen en ruimten .....	113
<b>8</b>	<b>Teken een stoel</b> .....	<b>119</b>
	1 - De Basis Eenheid .....	121
	2 - Coördinaten op zoeker én tekenpapier zetten en tekenpapier grijs maken .....	122
	3 - De negatieve ruimten zien .....	122
	4 - De compositie .....	123
	De stoel tekenen .....	125
<b>DEELVAARDIGHEID 3</b>	 <b>ZIEN EN TEKENEN VAN VERHOUDINGEN</b> .....	<b>133</b>
<b>9</b>	<b>De ruimte</b> .....	<b>135</b>
	Het perspectief .....	137
	Viseren .....	139
<b>10</b>	<b>De zwi</b> .....	<b>141</b>
	De zwi gebruiken .....	144
<b>11</b>	<b>Leren viseren</b> .....	<b>147</b>
	Deel 1: viseren van verhoudingen .....	150
	Deel 2: viseren van hoeken .....	153

<b>12</b>	<b>Droogzwemmen</b> .....	159
	Drie deelvaardigheden .....	161
	Tekenen zonder taal .....	163
<b>13</b>	<b>Het rechterbrein in actie</b> .....	175
	Perspectieftekenen met het rechterbrein .....	178



<b>14</b>	<b>Een portret: tekenen zonder taal</b> .....	185
	De onbetrouwbare werkelijkheid van het linkerbrein .....	187
	Meten is weten .....	189
	1 - De ooghoogte in de kop .....	189
	2 - De breedte van de wang bij een profil portret .....	191
	3 - De breedte van de nek .....	193
<b>15</b>	<b>Het rechterbrein vrij spel</b> .....	197
	Het linkerbrein in ruststand .....	199
	Zo is portrettekenen niet moeilijk meer .....	201
<b>16</b>	<b>Portret en profil</b> .....	211
	De magie van de Gestalt .....	213
	Een portret naar het leven tekenen .....	214
	Kennis die behulpzaam kan zijn .....	218
	Het oog en profil .....	218
	De neus .....	218
	De mond .....	218
	Het oor .....	219
	De bril .....	219
	De haren .....	221
	De kleding .....	221
	Het portret en profil in fasen .....	223

<b>DEELWAARDIGHEID 4</b>		<b>ZIEN EN TEKENEN VAN LICHT EN DONKER</b>	229
<b>17</b>	<b>Vorm scheppen</b>		231
	De derde dimensie		233
<b>18</b>	<b>Vorm en het rechterbrein</b>		237
	Het rechterbrein vult aan		239
<b>19</b>	<b>Licht en donker als vorm</b>		245
	Portret en face tekenen		248
	Het oog		250
	De mond		251
	De neus		252
<b>20</b>	<b>Een gelijkend portret</b>		255
	De maten in het vooraanzicht		258
	1. Centrale as		258
	2. Ooglijn		258
	3. Afstand tussen twee ogen		260
	4. Punt van de neus		260
	5. Breedte van de neus		260
	6. Middenlijn van de mond		261
	7. Mondhoeken		261
	8. Oren		262
	9. Nek		262
<b>21</b>	<b>Zelfportret in licht en donker</b>		269
	De finale: opnieuw een zelfportret		271
	Voorbereiding		272
	Het portret tekenen		274
	Wat ik nog wil zeggen		281
	Er is nog een vervolg		283
	Colofon		286



# INLEIDING

Misschien heb jij er altijd van gedroomd om goed naar de werkelijkheid te kunnen tekenen. Of, ben je één van die schilders/beeldhouwers die met zoveel plezier schildert/beeldhouwt en toch nooit echt tevreden is over het resultaat omdat je het tekenen niet beheerst.

Dan is er goed nieuws voor je. In dit *doe-het-zo* boek vind je een methode waarmee ook jij goed kunt leren tekenen! Als kunstenaar en tekendocente heb ik mij de afgelopen twee decennia gespecialiseerd in de tekenmethode die in de jaren 60 ontwikkeld is door de Amerikaanse schrijfster en kunstenaar Betty Edwards. Wereldwijd heeft zij miljoenen mensen geïnspireerd met haar boek *Drawing on the Right Side of the Brain*.

De titel zegt het al: tekenen met het rechterbrein.

Betty Edwards ontdekte als professor en onderzoekster aan de California State University dat kunstenaars om te kunnen tekenen gebruik moeten leren maken van hoe het rechterbrein waarneemt.

Dit kun je leren en dit is wat je gaat leren als je de oefeningen in het boek één voor één gaat doen!

Voor mij zie ik een lange stoet cursisten die bij mij de vijfdaagse tekentraining "Leer Teken" kwamen volgen. Velen waren ontzettend onzeker over hun vermogen om goed te kunnen tekenen. Altijd kon ik hen geruststellen: 'Wacht maar af? Aan het einde van de week kun je alles tekenen wat je ziet!'

En altijd bleek het waar te zijn!

Daar waar ze onzeker begonnen, was er aan het eind van de vijfdaagse tekentraining de vreugde! Alle onzekerheid was verdwenen! Door te leren waarnemen met het rechterbrein wéét je hoe moet tekenen!

Tekenen is vooral het aanleren van een vaardigheid. De vaardigheid van het waarnemen. Dit kun je leren en dat is wat je in dit boek leert!

Het is een *stap-voor-stap* methode waarbij je leert hoe je moet waarnemen met het rechterbrein. Bij elke stap die je doet, ga je al beter tekenen.

Uit eigen bevindingen is het mijn overtuiging (en ik wacht nog steeds op de wetenschapper die mijn inzichten wetenschappelijk kan onderbouwen) dat door te leren tekenen met het rechterbrein je een ander soort intelligentie in jezelf ontwikkelt.

Door te leren tekenen ontwikkel je niet alleen het vermogen tot waarnemen en kunnen tekenen wat je ziet, maar je ontwikkelt tegelijkertijd de aspecten die men toeschrijft aan het rechterbrein. Je gaat er letterlijk anders (creatiever) door naar de wereld om je heen en jezelf kijken.

Na jarenlang lesgeven en eigen kunstenaarspraktijk ben ik er steeds meer van overtuigd geraakt, dat het ons rechterbrein is dat gelukkig maakt. Dit deel van ons brein zoekt verbinding, kent empathie, is een bron van wijsheid en mededogen. Het is het kind in ons dat speelt, fantaseert en creatief is.

Eén van de meest gehoorde uitspraken van cursisten is: 'Ik word er zo blij van!'

Het rechterbrein is de bron van deze vreugde! Het linkerbrein kan daarbij behulpzaam zijn, maar niet meer dan dat.

In dit boek vind je een m.e.t.h.o.d.e, d.w.z. een methodisch aanpak om te leren tekenen. Zie het als leren dansen. Eerst leer je de stappen die je moet maken. Dat gaat allemaal in het begin stroef. Je moet er voortdurend bij nadenken. Hoe vaker je het doet, hoe makkelijker het gaat. Als je volhoudt en vaak oefent, komt er een moment waarop je zonder enig nadenken '*danst!*'.

Zo is het met de tekenmethode die je in dit boek vindt ook! Je leert het stap voor stap. Dat kost moeite, omdat je iets nieuws aan het leren bent. Maar, het is net zoals met de danspassen: als je eenmaal de danspassen hebt geleerd en flink geoefend, krijg je vleugels! Dan '*teken*' je!

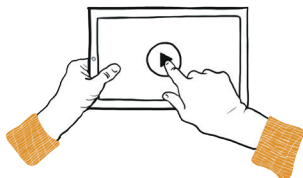
Daar gekomen zul je de magie van de paradox ontdekken: hoe de methode waarbij je trouw alle voorgeschreven oefeningen doet, je uiteindelijk de vrijheid geeft! Dan zal degene die naar jouw tekeningen kijkt, *jóu* zien in het werk! Vanuit het rechterbrein waarnemend ben je in staat wie je ten diepste bent uit te drukken in jouw tekening. Dat ontroert, dat verwondert en maakt blij! Een cursiste noemde het eens treffend: ziele diepte!

Ik wens je toe *dát* je zo mag (leren) tekenen en ik hoop dat dit boek hieraan mag bijdragen.

A handwritten signature in black ink that reads "Marianne Spaek". The signature is written in a cursive, flowing style. A long, thin horizontal line is drawn underneath the name, extending from the left side of the 'M' towards the right.

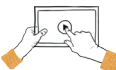


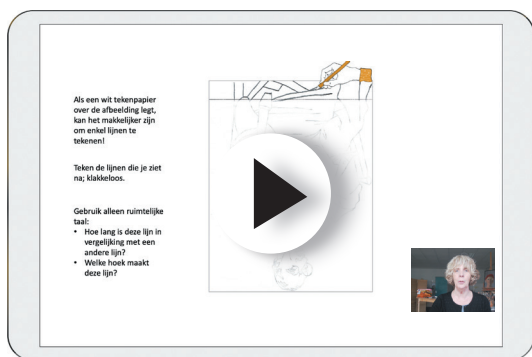
# VIDEO'S BIJ DE OEFENINGEN



Het kan helpen als je de oefeningen in dit boek niet alleen leest, maar ook kan zien hoe je ze doet.

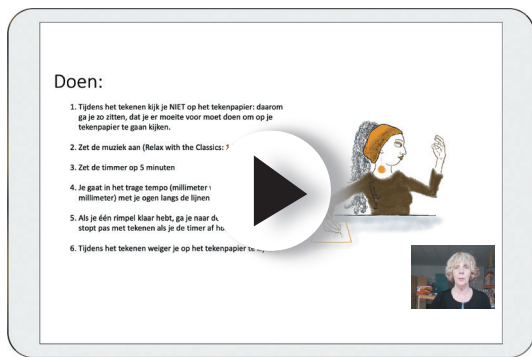
Daarom heb ik van de belangrijkste oefeningen een instructievideo gemaakt.

Als je  bij een oefening ziet staan, betekent dit dat er ook een instructievideo beschikbaar is.



## 1. Kunstenaarsbrein

- Iedereen kan leren tekenen



## 2. Teken en leer

- Met het rechterbrein waarnemen

**Blindelings contourtekenen van Nicolaïdes**


Voor veel mensen is het moeilijk om de overgang te maken van blindelings contourtekenen naar het tekenen van de werkelijkheid. Deze oefening is door Nicolaïdes ontworpen om de overgang naar de werkelijkheid tekenen makkelijker te maken.  
Boek: The Natural Way to Draw




### 3. Het hoeft niet te lijken

- De tussenstap

**Zoeker maken**



1. Neem een stuk papier (of foambord) en zet hier een kruisje.
2. Teken een rechte lijn die het kruis langs elke zijde kruist.
3. Herhaal dit met elkaar.
4. Het resultaat is een hobbymeetje uit.



### 4. Tools

- Hulpmiddel bij het leren tekenen

• Neem de grafietstift en kleur hiermee het kader in. Niet te donker en niet te licht.

• Daarna neem je een tissue en de rest van het grijs te wrijven krijg je een mooie egale laag waar je kunt tekenen.




### 5. Teken je eigen hand

- Een hand tekenen is niet moeilijk meer


**De negatieve ruimten**  
Wat zijn negatieve ruimten?




### 6. Negatieve ruimten

- Het linkerbrein te slim af

Eén voor één tekenen je de negatieve ruimten



A thumbnail for a video lesson. On the left, there is a silhouette of a person riding a bicycle against a yellow background. To the right of this is a white play button icon. Further right is a faint line drawing of a bicycle. In the bottom right corner of the thumbnail, there is a small portrait of a woman with blonde hair.

## 7. De fietser

- Er zijn alleen nog maar negatieve ruimten

De negatieve ruimten in de stoel zien



A thumbnail for a video lesson. On the left, there is a red and white director's chair. To the right of this is a white play button icon. Further right is a faint line drawing of the chair. In the bottom right corner of the thumbnail, there is a small portrait of a woman with blonde hair.

## 8. Teken een stoel

- En nu de werkelijkheid

De zweep maken



A thumbnail for a video lesson. On the left, there is a drawing of a whip. To the right of this is a white play button icon. Further right is a faint line drawing of the whip. In the bottom right corner of the thumbnail, there is a small portrait of a woman with blonde hair.

## 10. De zweep

- Hulpmiddel bij het leren tekenen

1 Viseren van de verhoudingen



A thumbnail for a video lesson. On the left, there is a drawing of a door and a bicycle. Above the drawing is a small icon of an eye and a hand holding a pencil. To the right of the drawing is a white play button icon. In the bottom right corner of the thumbnail, there is a small portrait of a woman with blonde hair.

## 11. Leren viseren

- Het perspectief met ogen en potlood meten

1. Kies een Basis Eenheid

Gebruik de Basis Eenheid of eerste maat om de lengte van de lijnen die je gaat tekenen te bepalen.

## 12. Droogzwemmen

- Randen, ruimten en verhoudingen

Bepaal je composite en gebruik een Basis Eenheid

## 13 Het rechterbrein in actie

- Ik teken een interieur

Meten: ooghoogte - kin = ooghoogte - kruin

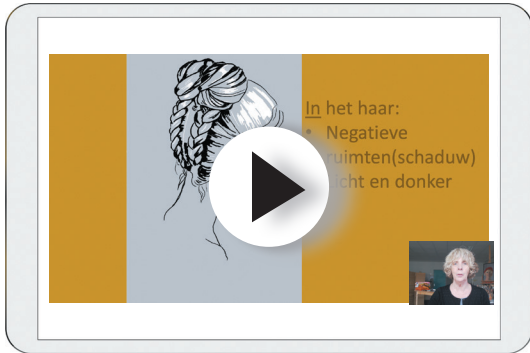
## 14. Een portret: tekenen zonder taal

- Dit moet je weten

Binnenruimte in + buitenruimte, achterkant en

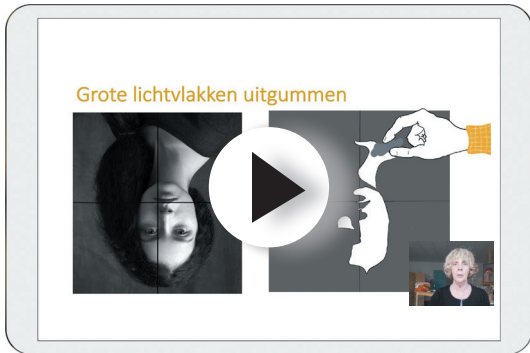
## 15. Het rechterbrein vrij spel

- Een portret tekenen is nu niet moeilijk meer



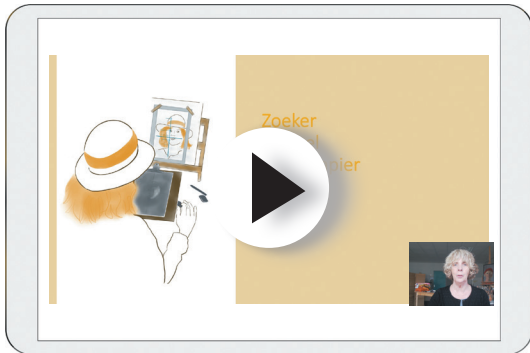
## 16. Portret en profil

- Een portretstudie naar de waarneming



## 19. Licht en donker als vorm

- Zo doe je dat!



## 21. Zelfportret in licht en donker

- De finale

# BETEKENIS WEGWIJZERS

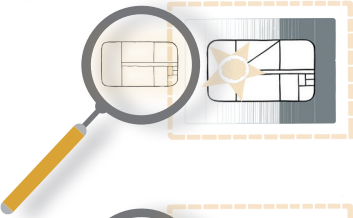
In dit boek vind je een aantal icoontjes die je met één oogopslag laten zien waar het om gaat.



Hier leer je de 1<sup>e</sup> deelvaardigheid: leren zien en tekenen van randen



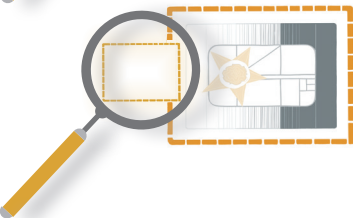
Hier leer je de 2<sup>e</sup> deelvaardigheid: leren zien en tekenen van ruimten



Hier leer je de 3<sup>e</sup> deelvaardigheid: leren zien en tekenen van verhoudingen



Hier leer je de 4<sup>e</sup> deelvaardigheid: leren zien en tekenen van licht en donker






Hier ga je tijdens het tekenen de 'Gestalt' ervaren

 <p>Je gaat een oefening doen</p>	 <p>Op de privé facebookgroep "Tekenen kun je leren" kun je jouw tekening aan anderen laten zien en met elkaar over wat je geleerd hebt communiceren.</p>
 <p>De oefening duurt ongeveer 15 minuten</p>	 <p>Kijk hier naar</p>
 <p>De oefening duurt ongeveer 20 minuten</p>	 <p>Je maakt iets wat nodig is om verder te kunnen in het boek.</p>
 <p>De oefening duurt ongeveer 30 minuten</p>	 <p>Let op! Belangrijk!</p>
 <p>De oefening duurt ongeveer 60 minuten</p>	 <p>Dit is een vraag</p>
 <p>Je kunt van deze oefening een instructievideo bekijken.</p>	 <p>Beluister deze muziek tijdens het tekenen</p>
 <p>Deze afbeelding kun je ook downloaden <a href="http://www.leertekenen.nl/download-tekeningen/">www.leertekenen.nl/download-tekeningen/</a></p>	

# BETEKENIS WEGWIJZERS

(...vervolg)

			
Gebruik hier een 2B potlood	Gebruik hier een 4B potlood	Hier heb je een grafietstift nodig	
			
Knippen	Wrijf het grijze vlak uit met een tissue	Gum de lichtvlakken uit	
			
Gebruik hier de boardmarker	Gebruik hier de permanente marker	Dit viseer je	
	"Droogzwemmen": Hier ga je op het platte vlak oefenen.		Dit zijn regels die je helpen om goed te leren tekenen.



# DOWNLOADEN & SOCIALE MEDIA

	<p>De officiële website van de Sophia academie <a href="http://www.leertekenen.nl/">www.leertekenen.nl/</a></p>		
	<p><b>Download de muziek</b> <a href="https://www.leertekenen.nl/download-muziek/">https://www.leertekenen.nl/download-muziek/</a></p> <p>Deze muziek is door wetenschappers samengesteld en als je ernaar luistert, komen je hersenen in het alfagebied (7 tot 14HZ). Hier ben je ontspannen en toch alert. Als je hersenen op dit niveau zijn kan je het beste leren en informatie opnemen.</p>		
	<p><b>Download de tekeningen</b> <a href="http://www.leertekenen.nl/download-tekeningen/">www.leertekenen.nl/download-tekeningen/</a></p>		
	<p><b>Deel je tekeningen met de privé Facebook groep</b> <a href="https://www.facebook.com/groups/tekenenkunjelers/">https://www.facebook.com/groups/tekenenkunjelers/</a></p>		
	<p><b>Bekijk de video instructies</b> <a href="http://www.leertekenen.nl/bekijken-videos/">www.leertekenen.nl/bekijken-videos/</a></p>		
			
			



# BENODIGDE TEKEN MATERIALEN

- **Eenvoudig tekenpapier A4**  
Een goedkoop tekenblok voldoet
- **Tekenpapier van goede kwaliteit A4** (224 grams met lichte grain)  
Bijvoorbeeld Canson
- **Potlood 2B en 4B**  
Hoe hoger het nummer van de B des te donkerder tekent het potlood
- **Kneedgum**  
Door het gebruik van een kneedgum ben je meer flexibel met uitgummen
- **Potloodgum**  
Dit is een gumstift met een houder en heel makkelijk in gebruik. Ook voor onderweg
- **Zwarte afwasbare boardmarker**
- **Permanente zwarte stift**
- **Rode stift**
- **Grafietstift 2B en 4B**
- **Puntenslijper**
- **Schilderstape**  
Om het tekenpapier op de tafel op een tekenplank vast te plakken
- **Tekenplankje 30 x 40 cm**  
Een houten dienblad is ook prima
- **Timer/keukenwekkertje**
- **Karton of foamboard A4**
- **Liniaal**
- **Hobbymesje**
- **Schaar**
- **Transparant (overheadsheets) A4 plastic**
- **4 papierklemmen middel groot**
- **Tissue**
- **Ooglapje**
- **Splitpen**
- **2 reepjes karton 3 x 15 cm (zwei)**
- **Priem of schaar met scherpe punt**
- **Aantal portretfoto's**
- **Spiegel**
- **Lamp**
- **Pet, hoed**