

# HALLO **K3** FAN

♥♥♥♥♥ liefste



Met trots stellen wij jou "Het Grote K3 Boek" voor, boordevol tips en tricks van ons drie.

K3 zijn is zingen, dansen, poseren, maar vooral heel veel FUN beleven! En die FUN spat er van af in dit boek! We hebben het onder andere over lekker eten, geheimpjes bewaren, vakantie,- school en knutseltips,... We verklappen hoe we in topconditie blijven voor de vele optredens en geven tips weg voor een gezonde geest in een gezond lichaam.

Met dit boek hopen we jou een stukje K3 geluk te mogen geven.

**Glitter, schitter en straal!**

Vele lieve groetjes van

Marthe  
Julia  
Hanne

ONZE EERSTE  
FOTO SAMEN!





# ZINGEN

We kunnen er niet om heen: alles begint met een goed liedje, dus ook K3. Zingen is ontspannend en het maakt je blij. En wist je dat echt iedereen kan zingen? Ja, echt; ook jij!



## Stap 1: ZING UIT VOLLE BORST

Ok, misschien klink jij niet echt als een nachtegaal en ontsnapt er al eens een valse noot, maar geen nood; het belangrijkste is dat je met overgave zingt.

Zet je favoriete K3 liedje op, adem diep in en zing keihard! Heerlijk, toch?



## Stap 2: CONTROLEER JE HOUDING

Zingen doe je niet alleen met je stem, je hele lichaam doet mee! Dus zet die voeten stevig op de grond, doe je borst vooruit en schouders naar achter. Houd je hoofd mooi rechtop, alsof er een onzichtbare draad aan je hoofd hangt waar iemand heel zacht aan trekt.



## Stap 3: BLIJVEN ADEMEN

Je stembanden hebben lucht nodig! Als je inademt laat je je buik als een grote ballon vollopen. Als je uitademt loopt de ballon langzaam leeg en wordt je buik weer plat. Oefen dit regelmatig met je handen op je buik. Zo train je jezelf om op de juiste manier te ademen en kan je steeds langer zingen zonder ademtekort.



## Stap 4: GELOOF ER IN!

Voel wat je zingt en zing wat je voelt! 😊



### Opwarmers!

Stembanden zijn spieren en, net zoals bij het sporten, is een goede opwarming nodig.

Je favoriete liedje eerst neuriën is ideaal alvorens het uit volle borst te zingen. Maak je mond en kaken los door je lippen op elkaar te houden en er toch lucht door te blazen.



Oefen leuke tongtwisters!

Zeg 10 keer snel achter elkaar:

“Jeukt jouw jeukerige jeukneus net zoals mijn jeukerige jeukneus jeukt?”

of

“Als jouw tekkel mijn tekkel tackelt, dan tackelt mijn tekkel jouw tekkel terug.”



# DANSEN

Ken jij de choreo van Waterval al?

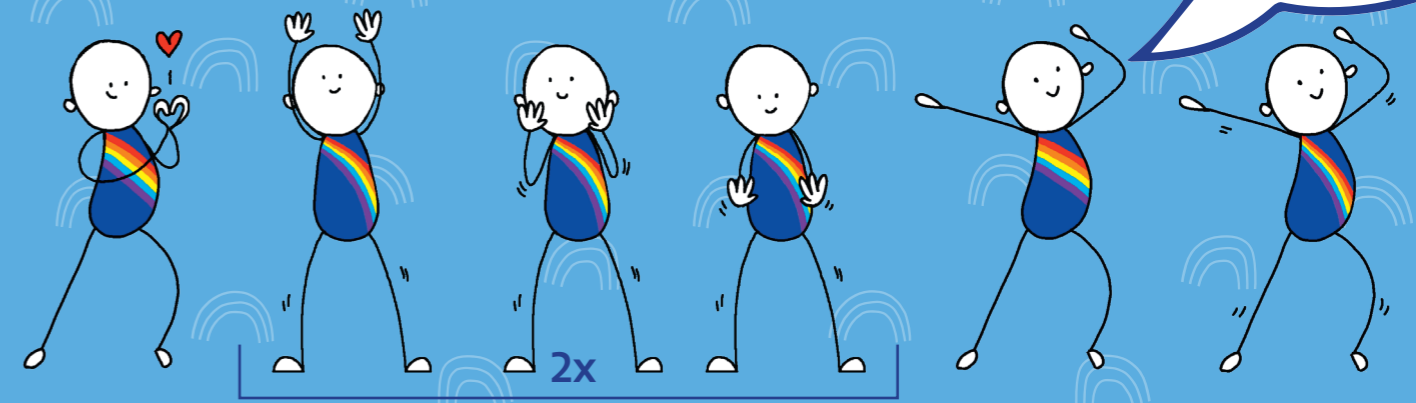


**YAY!**

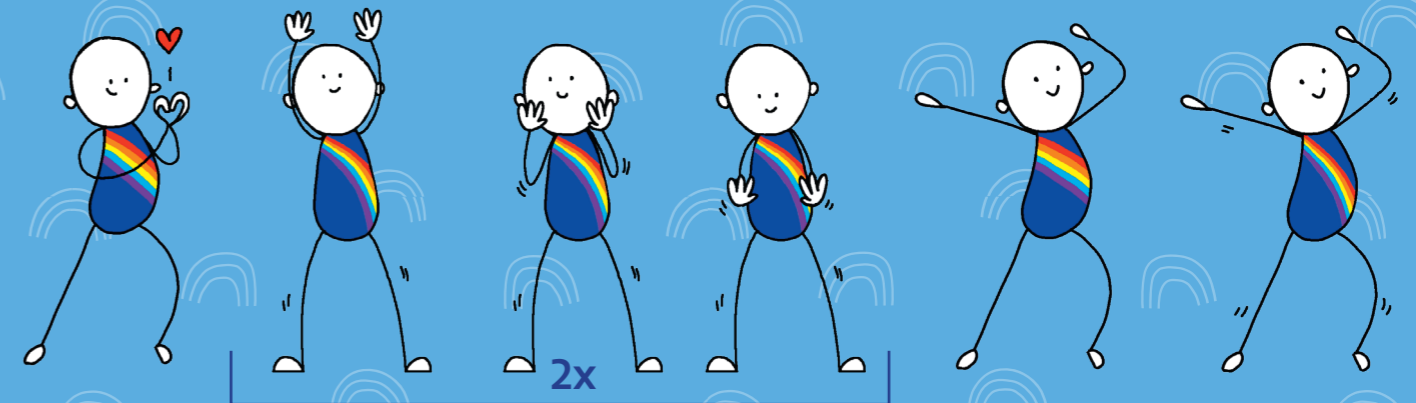
Zing met ons mee!

- 1 Onze liefde is een waterval, een waterval Hey-ey! Wo-oh!
- 2 Onze liefde is een waterval, een waterval Hey-ey! Wo-oh!
- 3 De hoogste berg die je ooit beklom Ben je klaar voor die grote sprong?
- 4 Onze liefde is een waterval, een waterval Hey-ey! Wo-oh! Een waterval!

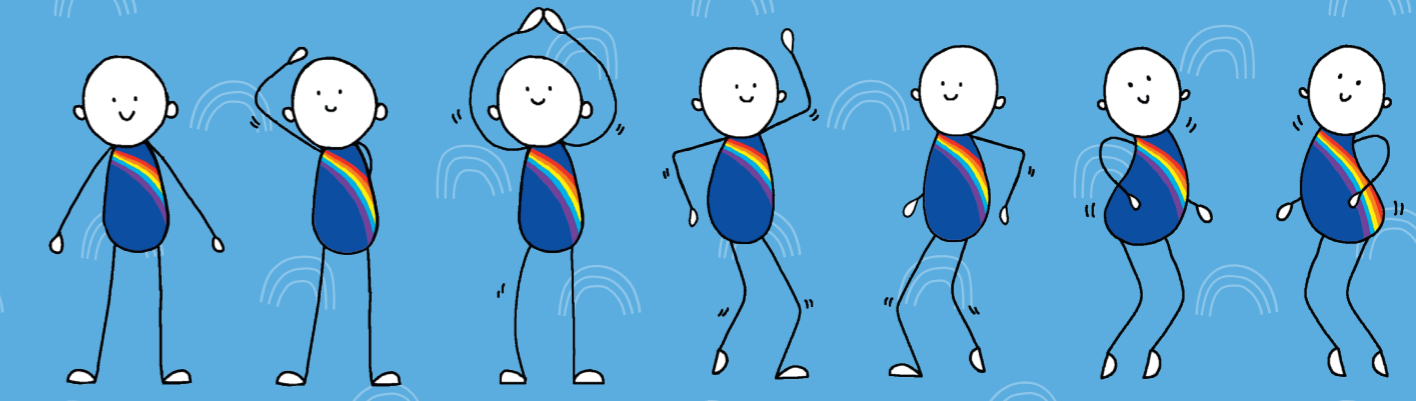
1



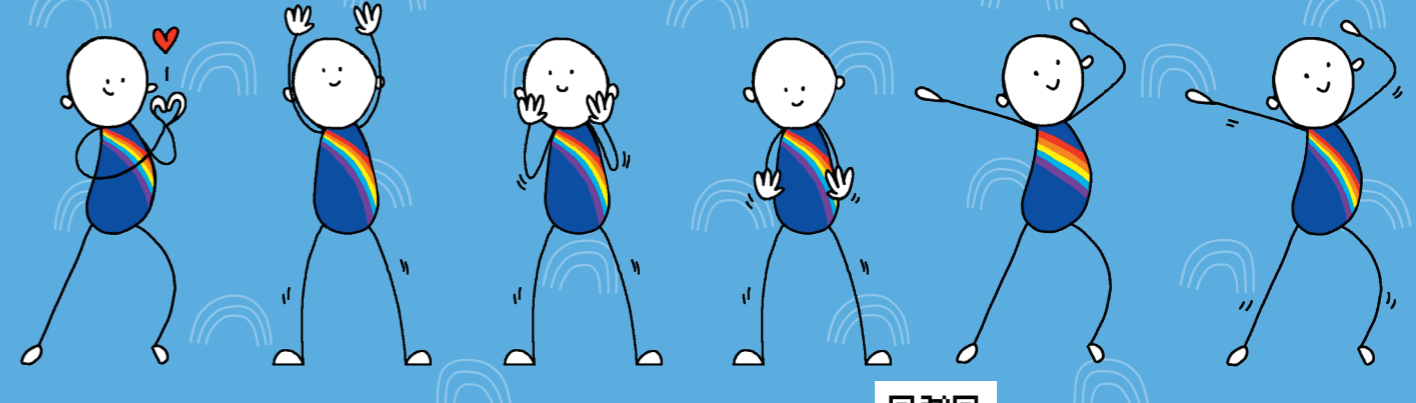
2



3



4



▶ Check het K3 youtube kanaal voor de videoclip!

