

# Stundenbeispiele

## Thema 3

### Erfahren des musikalischen Grundelementes „Grundschat/Metrum“ als Basis für ein gemeinsames Bewegungstempo

- Ziele:**
- Entwicklung von Zeitgefühl (Tempo halten)
  - Anpassungsfähigkeit an eine Musik / eine/n Partner/in
  - Konzentrationsfähigkeit

**Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche

**Zeit:** 45 – 60 Minuten

**Material:**  Kassettenrecorder;  CD-Spieler  
3 – 4 kleine Kieselsteine/Kastanien  
evtl. Tafel/Kreide, großes Plakat/  
Buntstifte

- = Organisationsrahmen
- = Absichten / Gedanken
- = Inhalte
- = Hinweise
- & = Musikstück

#### *Einstimmung*

- Alle sitzen dicht nebeneinander im Kreis

● **Indianisches Steinspiel (Kanada):  
„Heya“**

Alle Teilnehmenden und die Leitung finden sich auf einem Kreis zusammen; wenn möglich im Fersensitz dicht nebeneinander. Ein Stein (oder mehrere) wandert (wandern) nun in den Händen versteckt im Kreis herum und zwar singend mit folgendem Ablauf:

- ◆ 2 x mit beiden Fäusten gleichzeitig auf die Oberschenkel klopfen (re Hand/Faust auf re Oberschenkel, li Hand/Faust auf li Oberschenkel);
- ◆ 2 x auf den Boden;
- ◆ 2 x wieder auf die Oberschenkel und dann
- ◆ 2 x mit der re Hand/Faust auf den li Oberschenkel der Person auf der re Seite und gleichzeitig mit der li Hand/Faust auf den re Oberschenkel der Person auf der li Seite.

Während dieser letzten Bewegung (seitlich klopfen) kann/können der/die Stein/e weiter wandern, d.h. von dem Nachbarn/der Nachbarin übernommen werden. Langsam beginnen, das Tempo kann gesteigert werden.



- Geschicklichkeit, Koordination für Gesang und Bewegung.

In kalten Jahreszeiten kann die Leitung die Steine vorher auf die Heizung legen, sie können dann die Finger wärmen.



# Stundenbeispiele

## Thema 3

Die Leitung gibt den/die Stein/e in die Runde.

Eine außerhalb des Kreises stehende Person geht um den Kreis herum und sucht den/die Stein/e. Sie tauscht dann mit der Person, die einen „Fehler“ macht, d.h. den/die Stein/e fallen lässt.

○ Auch ohne die außenstehende „Kontrollinstanz“ macht das Spiel, das Singen Spaß.

### Schlusspunkt

☐ Alle sitzen frei verteilt im Raum.

- ◆ Erläuterung der Leitung zum Puls fühlen.
- ◆ Jede/r fühlt den eigenen Puls am Handgelenk / Hals.
- ◆ Jeder Pulsschlag wird durch eine Körperbewegung „sichtbar“ gemacht: z.B. mit dem ganzen Körper, den Füßen, dem Kopf.

○ Fragen klären; deutlich erklären und zeigen, wie der Puls gefühlt wird (mit Zeige- und Mittelfinger, nicht mit den Daumen).

➤ Augen schließen, um sich zu konzentrieren und ungestört wahrnehmen zu können.

☐ Stand.

- ◆ Jede/r steht auf und lässt den Puls als Bewegungswelle durch den ganzen Körper fließen.
- ◆ Den zuletzt gefühlten Puls in Schritte umsetzen und im Raum ausgehen.
- ◆ Jede/r begleitet den eigenen „Geh-Puls“ mit der Stimme: ein Pulsschlag (= 1 Schritt) = ein Laut.

➤ Augen öffnen zur Raumorientierung, aber jede/r bleibt auf sich konzentriert.

○ Konzentrationsfähigkeit, sich nicht von den anderen, d.h. evtl. schnelleren, langsameren aufeinander folgenden Pulsschlägen / Gehtempo irritieren lassen.

➤ Meist findet sich die Mehrheit bei einem Tempo wieder.

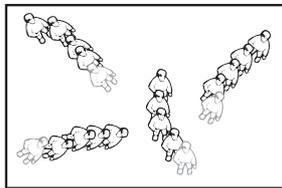
- Zwischendurch das eigene Gehtempo, den eigenen Puls, verlassen und sich anderen anschließen (auch die stimmliche Begleitung übernehmen). Aber wieder zum eigenen Tempo zurückkehren.

○ Zeit-/Tempogefühl.

# Stundenbeispiele

## Thema 3

- Gespräch: „Wie schwer/wie leicht war es, den Puls umzusetzen und sich gegen andere Tempi durchzusetzen?“ Die Leitung erklärt den Zusammenhang von Grundschlag und Tempo (evtl. an der Tafel/großem Plakat).
- Zu zweit, frei im Raum.
- Eine/r wählt ein Tempo (Puls/Grundschlag) und setzt es in Schritte um. Der/die Andere stört sie/ihn, d.h. will den/die Partner/in aus dem Tempo bringen – durch Stampfen, Trippeln, etc. entweder langsamer oder schneller in Füßen und Stimme sein.
- Reflexionsphase; kognitive Verarbeitung der in der Bewegung zuvor erfahrenen Elemente.
- Konzentrationsfähigkeit; Tempo halten.
- Der/die „Störende“ soll möglichst ein „Stör“-Tempo wählen, dass fast dem vorgegebenen Tempo gleicht. Kein Körperkontakt.
- Gespräch zu zweit / und in der Gesamtgruppe: „Hatte die Störung Erfolg? Warum? Warum nicht?“
- Reflexionsphase.
- 4er, 5er-Gruppen, verteilt im Raum Aufstellung in einer Reihe:



Die Teilnehmenden finden sich zu viert/fünft zusammen und organisieren sich jeweils in einer Reihe (hintereinander).

Eine/r übernimmt die Führung, wählt ein Tempo, einen Begleitlaut und führt die Gruppe durch den Raum. Die anderen (hinter dem/der Führenden) passen sich an.

Führungswechsel selbst gestalten (möglichst auch Tempowechsel und eine andere, stimmliche Begleitung wählen).

### Variation:

eine Handgeste/Armbewegung, die jeden Schritt begleitet, finden.

- Anpassung innerhalb der Gruppe, Koordination von Stimme und Bewegung, Orientierung im Raum.
- Immer in freie Räume bewegen; Dynamik: leise und laut einbeziehen.
- Koordinationsvermögen.

# Stundenbeispiele

## Thema 3

Zu zweit, neben- oder hintereinander, frei im Raum.

- Paarweise zusammenfinden. Die Leitung gibt eine Musik mit deutlich hörbarem Grundschatz / Metrum ein. Ein/e Partner/in übernimmt die Führung und bewegt den Grundschatz in Gehschritten aus. Zwischendurch Stopps einbauen. Partner/in passt sich an.

z.B. **Grace Jones**

& „Walking“

und/oder

**Bobby Mc Ferrin**

„I'm my own walkman“

- Anpassung an ein vorgegebenes Tempo, Tempo halten können, Reaktionsfähigkeit, Orientierung im Raum, Stopps bewirken, dass das Tempo bewusst wahrgenommen wird/werden muss.
- Die Musikauswahl erfolgt je nach Zielgruppe. Vielleicht 2-3 Geh-Musiken mit in den Unterricht bringen und je nach Stimmung entscheiden, welche die Leitung einbringen kann.

- Paarweise, wie zuvor: bei den Stopps bewegen sich beide ganzkörperlich (nur kurz); Jede/r nach Belieben – strampeln/stampfen/springen/zum Boden bewegen, usw.; der/die Führende bestimmt, wann beide den Grundschatz wieder aufnehmen und weitergehen. Dieselbe Musik.

### Ausblung

- Jede/r bewegt sich nach ihrem/seinem Wunsch zur Musik.

- Zum Austoben nach der konzentrierten Arbeit.

### Alternative:

Spielform „Sei wachsam, sonst erwische ich Dich“

Zu zweit:

Jede/r versucht dem/der anderen auf den Rücken oder andere Körperteile z.B. Schultern, Knie, Arme, Fersen, etc. zu tippen (nicht schlagen). Am Ort bleiben, nicht weglaufen. Auch in der Gesamtgruppe möglich, jede/r mit jeder/jedem!

Der Aktionsradius der Teilnehmenden erweitert sich auf den ganzen Raum.

Die Leitung bestimmt die Körperteile, die angetippt werden. Nicht im Brustbereich (z.B.) um die Mädchen zu schützen.

Diese Spielform (als Beispiel) einbringen bei Gruppen, die ein freies Ausatzen vielleicht nicht umsetzen können.

4