



Stundenbeispiele

Thema 6

Vom Gehen zur Rhythmisierung: Spiel mit Zeiten, Zeitpunkten, Zeiträumen

- Ziele:**
- Förderung akustischer Sinneswahrnehmung
 - Entwicklung und Förderung des Musikgefühls
 - Kenntnisse musikalischer Grundelemente: Metrum und Rhythmus
 - Reaktionsfähigkeit
 - Korrektur- und Kritikfähigkeit
- Zielgruppe:** ältere Kinder / Jugendliche
- Zeit:** 90 Minuten
- Material:**  Kassettenrecorder;  CD-Spieler
evtl. Tafel/Kreise – großes Plakat/ Buntstifte, Matten / Woldecken
- Legende:**
- ☐ = Organisationsrahmen
 - = Absichten / Gedanken
 - = Inhalte
 - ▼ = Hinweise
 - & = Musikstück

Einübung

- ☐ Alle Teilnehmenden frei verteilt in kleinem Raum; in der Hälfte eines großen Raumes/einer Halle.
- Alle gehen kreuz und quer durch den Raum/die Hallenhälfte; wenn eine/r stehen bleibt, reagieren alle und bleiben ebenfalls stehen. Erst wenn er/sie wieder losgeht, bewegt sich auch die Gruppe weiter. Die Leitung beginnt, d.h. gibt die ersten Halteimpulse. Dann ergreift bei jedem nächsten Durchgang ein/e andere/r die Initiative und „stoppt“ die Gruppe. Tempo steigern bis zum Laufen.
- Reaktionsfähigkeit; räumliche Wahrnehmungsfähigkeit; Initiative ergreifen können, der Gesamtgruppe einen Impuls zu geben. Die „Stopp“ unterbrechen die Gleichmäßigkeit des Gehtempo (Grundschatlag) als Vorbereitung auf die Rhythmisierung (zeitliche Einteilung des Grundschatlags).
- ☐ Paarweise, frei in der ganzen Halle, Spielform: „Immer links bleiben“.
- Die Teilnehmenden finden sich zu zweit zusammen; sie gehen paarweise nebeneinander her. Eine/r führt, d.h. bestimmt den Raumweg und das Tempo; der/die Partner/in folgt, aber verbleibt immer an der linken Seite der/des Partners/in. Selbständiger Führungswechsel.
- Reaktionsvermögen; Orientierung im Raum koordiniert mit der räumlichen Anpassung an den/die Partner/in.
- ▼ Langsam beginnen, da die Anpassung anstrengend sein wird; an der Seite bleiben, aber ohne Körperkontakt.

4

Stundenbeispiele

Thema 6

Zu Dritt, Partner/innen nebeneinander, frei im Raum.

- Drei Partner/innen finden sich zusammen und gehen nebeneinander, kreuz und quer durch den Raum. Der/die Mittlere gibt den Raumweg und das Tempo vor; die beiden Äußeren passen sich an und wechseln sehr häufig die Plätze, über vorne oder hinten. Immer wieder genau neben den/die Mittlere/n placieren und wieder im Gleichschritt gehen. Selbständiger Führungswechsel.

Musikalisch gesprochen heißt das: die „Mitte“ geht den Grundschatz aus und die äußeren Positionen müssen den „Gleichschritt“ unterbrechen, um mit größeren/kleineren Schritten zu wechseln – eine Vorbereitung auf die Rhythmisierung.

- Immer wieder darauf achten, dass die beiden Äußeren sich wirklich sofort nach dem Wechsel im „Gleichschritt“ mit der/dem Mittleren befinden.

Wieder zu zweit, die Partner/innen nebeneinander, frei im Raum.

- Zu zweit, ein/e Partner/in bestimmt den Raumweg und geht im Tempo der Musik (Grundschatz); der/die andere passt sich an, wechselt aber häufig auf die andere Seite des/der Partners/in; zwischendurch wieder nebeneinander im „Gleichschritt“ gehen.

& **Matt Bianco** **„WAP BAM BOOGIE“**

- Die Musik gibt nun eine Zeitstruktur vor, in die sich beide klarer einordnen müssen.
- Die Leitung achtet darauf, dass der/die Mittlere das Tempo hält.

Schwerpunkt

Einzel, frei im Raum.

- ♦ Die Leitung geht und klatscht ein mittleres Gehtempo; alle übernehmen dieses Tempo, gehen und klatschen ebenfalls:



- ♦ dasselbe Tempo halten und doppelt so schnell klatschen:



Vertiefung des musikalischen Grundelementes: Grundschatz.

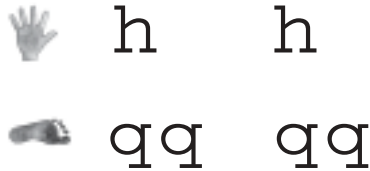
Die Füße übernehmen den „Grundschatz“, die Basis und die Hände übernehmen die Zeitaufteilung, sie rhythmisieren schon.

4

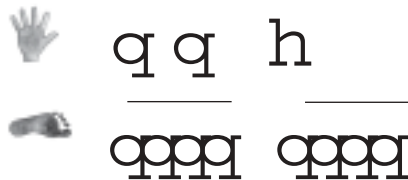
Stundenbeispiele

Thema 6

- ◆ das Gehtempo halten und das Klatsch-Tempo halbieren (nur jeden 2. Schritt begleiten):



- Zwischendurch das qGehtempo durch ein e -Lauftempo ersetzen, d.h. jede/r läuft und klatscht das halbe Tempo oder begleitet nur jede ①.



- Koordination von Händen und Füßen; Reaktionsvermögen.

- Alle vorgenannten Formen in wechselnder Reihenfolge üben lassen.

- Die Leitung sollte sich hierbei selbst sicher fühlen.

- Alle stehen auf einer Kreislinie.

- Alle stehen auf dem Kreis, übernehmen folgenden Rhythmus und bewegen folgenden Ablauf:

- Übernehmen einer einfachen rhythmischen Folge.

: hm	qqqq	qqqqqqqq :
am Ort re stamp- fen li stamp- fen	vw mit 4 Schritten zur Kreis- mitte	rw mit 8 Lauf- schritten zurück zur Kreislinie

Die Leitung spricht den Rhythmus mit, z.B. „di da jada d a d a lideldidelda-deldudel“ (hierbei dynamisch steigern).

- Laute/Worte beleben den Rhythmus und helfen den Rhythmus zu begreifen, musikalisch zu spüren.

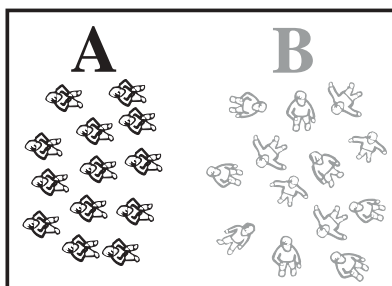
Stundenbeispiele

Thema 6

Einzel, frei im Raum.

- Jede/r bewegt diesen Rhythmus in beliebiger räumlicher Aufteilung aus (vorwärts, rückwärts, seitwärts / weit, eng / hoch, tief)
- Räumliche Gestaltung eines Rhythmus.
Die Teilnehmenden können individuell üben (den Rhythmus); der vielleicht für manche zu einfache rhythmisch-zeitliche Ablauf erhält durch die offen stehenden Möglichkeiten der räumlichen Dimension einen neuen Reiz. Leistungsdifferenzierte Lernsituation.
- Jede/r „mischt“ die h, die q, die e wie er/sie will beliebig im Raum; es können auch neue Rhythmen entstehen.
- Improvisationsphase, die verschiedenen Leistungsniveaus (Kenntnisse, Fähigkeiten) gerecht wird.

Zwei Gruppen: Eine (A) steht dicht zusammen, die andere (B) verteilt sich auf eine Raumhälfte direkt vor ihr:



- Gruppe A, als „Begleitband“, klatscht den „Grundschat“ (die Leitung gibt das Tempo vor und unterstützt sie), Gruppe B „rhythmisiert“, d.h. wiederholt die letzte Aufgabe – nur jetzt auf einem vorgegebenen Zeit-„Teppich“.
 - Der Grundschat engt ein, aber gibt auch die Sicherheit, eine klare zeitliche Basis zu haben; eine Orientierungshilfe, um sich gemeinsam im gleichen Zeitmaß bewegen zu können.
- Die Leitung leitet den Gruppenwechsel ein.
- Schulung von Bewegungsbegleitung, die mit der Beobachtung der Bewegungsgruppe gekoppelt ist.
- Auf die Dynamik der Begleitung achten. Leitung steuert, d.h. dirigiert, ob sie laut/er oder leise/r klatschen sollen (differenzierte akustische Wahrnehmung, dynamische Differenzierung).
- Die Bewegungsbegleitung wird z.B. leiser, damit die Rhythmisierungen der Füße deutlicher hörbar werden.

Stundenbeispiele

Thema 6

○ Alle sitzen im Kreis.

- Die Leitung erläutert noch einmal das Prinzip des Rhythmus und der Rhythmisierung, beantwortet Fragen.

○ Einzel, auf einer Art „imaginären Schiene“, etwas über hüftbreit, etwa 3-4 m lang; die „Schiene“ sind so verteilt, dass keine/r gestört wird.

- Jede/r sucht sich einen Platz im Raum und stellt sich eine Art „Eisenbahnschiene“ vor, die nur ein paar Meter lang ist.

Auf dieser „Schiene“ bewegen (Fortbewegungsart: Gehen): vorwärts, rückwärts, seitwärts.

Sich vorstellen, dass die vielen Bodenkontakte, ob leise bis deftig laut, die musikalische Begleitung bilden. Jede/r „komponiert“ somit eine eigene Musik.

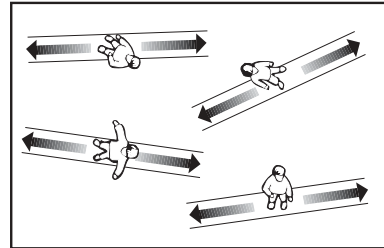
Alle Bewegungsmöglichkeiten sind erlaubt: Fortbewegungsarten wie z.B. Gehen, Laufen, Hüpfen, Rollen in räumlichen Variationen, Tempowechsel vor allem Stopps/Haltepunkte.

- Jede/r ruht sich aus, Rückenlage, die Beine in der Luft ausschütteln.
„Nun stellt Euch vor, Ihr könntet Euch/Eure ‚Schiene‘-Bewegungen, d.h. Eure ‚Schiene‘-Musik noch einmal ansehen und anhören; als wäre eben ein Video gedreht worden, das jetzt vor Eurem ‚inneren‘ Auge abläuft. Schaut es Euch an!“

Jede/r liegt auf dem Rücken und lässt die letzte Bewegungsphase „Revue passieren“.

Ist der „Film“ zu Ende, setzt er/sie sich wieder aufrecht hin.

- Kognitive Verarbeitung der bisherigen Aufgabenstellungen; evtl. graphische Darstellung auf Tafel/ großem Plakat.



- Räumliche Eingrenzung um konzentrierter an den zeitlichen Variationen arbeiten zu können.

„Weniger ist mehr!“

- Die räumlichen Ebenen „hoch – tief“ und „weit – eng“ berücksichtigen. Immer wieder auf die Ausschöpfung dieser (und anderer) Möglichkeiten hinweisen.

- ♦ Individuelle Reflexionsphase der zuvor erarbeiteten Aufgabe.
♦ Bewusstmachen der eigenen Bewegungsabläufe und deren musikalischer Qualität.
Gedächtnisleistung, d.h. Erinnerungsfähigkeit.

- Damit die Leitung weiß, wann die Teilnehmenden fertig sind.

4

- Jede/r überprüft ihre/seine „Film-Musik“ daraufhin, ob sie eintönig verlief oder dynamische Bögen enthielt im Sinne von „leise“, dann wieder laute/re/dichtere Momente, Pausen, usw.
- Erneute Reflexion: Erkennen von Veränderungsmöglichkeiten der Gestaltung.
- Jede/r bewegt sich wie zuvor noch einmal eine kurze (Leitung bestimmt die Länge) Phase auf der „Schiene“ und beachtet die genannten, musikalischen Kriterien (Zeit und Dynamik).
- Korrektur der „Schwach-Stellen“, die als eintönig erlebt wurden.
 1. Improvisationsphase.

Alternative:

- Paarweise: eine/r bewegt sich auf der „Schiene“, dieselbe Aufgabenstellung, der/die Partner/in sitzt in der Nähe und beobachtet die Improvisation: Beobachungskriterien: „musikalische“ Variationsbreite (rhythmische Gestaltung), räumliche Gestaltung.
- ♦ Entwicklung der Beobachtungsfähigkeit. Erkennen, ob bestimmte Kriterien erfüllt werden für eine konstruktive Kritik.
- Gespräch über die eigene Einschätzung der 2. Bewegungsphase (was habe ich verändert?) und die Beobachtung („Was habe ich gesehen? Wie war der „musikalische“ Verlauf?“).
- ♦ Verbesserung der im „Film“ entdeckten Schwachpunkte.
- Rollenwechsel und anschließendes Gespräch.
- Paarweise auf einer „Schiene“ im Raum (vielleicht alle „Schienen“ parallel).
- Beide Partner/innen bewegen sich auf einer „Schiene“, aufeinander zu / voneinander weg – in Anpassung an – Reaktion aufeinander; sie geben sich Impulse, irritieren sich mit Stopps, usw.
- „Spiel mit der Zeit“ zu zweit auf einem begrenzten Raum. Anpassung an Partner/in, Kontrapunkte herausarbeiten etc. Der/die Partner/in verstärkt die dynamische Dimension in der Bewegung, lässt Spannung entstehen, mit der gespielt werden kann.

Stundenbeispiele

Thema 6

- Beide sprechen über ihre Erlebnisse, Bewegungen, Raumverhalten, Rhythmisierungen, die Dynamik.

Alternative:

Einzel, „Schiene“.

- Jede/r bewegt sich auf der „Schiene“ (wie zuvor) zu einer Musik.
Entweder: eine stark metrisch geprägte Musik, d. h. der Grundschatlag und das Metrum ist dominant. Folglich muss der/die Tanzende die Rhythmisierung aus eigener „Kraft“ erarbeiten!
Oder: eine Musik, die durch Melodiebögen, Rhythmen, Instrumentenvielfalt differenzierter, verspielter ist. Folglich erhält der/die Tanzende Akzente aus der Musik, wird von der Musik getragen, kann Rhythmen aufnehmen bzw. wird zum Rhythmisieren animiert.

- Kein „Psychodrama“ entwickeln lassen.
Die Partner/innen sollen auf die Bewegungsvariationen, Zeitimpulse, Dynamikakzente reagieren – sich nicht nur in die Augen schauen, das „verkopft“ die Bewegung – die Partner/innen könnten sich in stereotypen Bewegungsschablonen verlieren.

& stark metrisch, aber nicht zu monoton, z.B. **Yello**
„Swing“

rhythmisch differenzierter, z.B. **Cotton Club / Duke Ellington**
„East St. Louis Toddle-O“
oder z.B. Musik von **Rainer Trüby „Cufo“**

- Die Musik gibt nun einen (Zeit-) Rahmen vor. Der Musik entsprechend werden die Tanzenden die erprobten Rhythmisierungen einbringen können. Da eine stark metrische Musik auch eher ein Gleichmaß in der Bewegung erzwingt, wird der/die Tanzende eine solche Musik als „Teppich“ oder klare Zeitbasis (Tempogeberin) etc. aufnehmen und aus eigener Initiative zeitliche Akzente, Variationen, dem Thema gemäß „Rhythmisierungen“ schaffen. Eine rhythmische Musik, die differenzierter aufgebaut ist, kann als Partnerin begriffen werden, mit der die Tanzenden spielen können.
- Sollten diese Rhythmisierungen den Teilnehmenden schwer fallen, auf jeden Fall die zweite Musik anbieten!

4

Stundenbeispiele

Thema 6

Ausklung

- Alle sitzen im Kreis (evtl. auf Matten oder Wolldecken).
 - ◆ Einzelnen die Fuß-Bein-Muskeln ausklopfen, dann Gesäßmuskeln (die jeweilige Po-Hälfte kurz anheben). Achillessehnen ausstreichen,
 - ◆ In Rückenlage Füße und Beine ausschütteln.
 - ◆ Weiterhin Rückenlage: beide Beine gebeugt aufstellen, ein Bein gebeugt Richtung Oberkörper heranziehen, mit beiden Händen unterhalb der Kniescheibe zufassen und den Zug Richtung Brustbein leicht verstärken.
- Lockerungs-, Entspannungsphase.
 - Evtl. Matten oder Wolldecken unterlegen.
- Entlastung der Lendenwirbelsäule, u.a. Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur/Rückenmuskulatur (unterer Bereich) und der Gesäßmuskeln.
 - Keine ruckartigen Bewegungen, sondern eine langsame, gleichmäßige Zugbewegung, dabei in Ruhe ausatmen, die Atmung fließen lassen.

Alternative:

- Paarweise, frei im Raum, evtl. eine Matte oder Wolldecke.
 - Die Paare bleiben zusammen (s. Variation 1) oder finden sich zusammen. Eine/r begibt sich in Rückenlage (je nach Boden- oder Hallentemperatur auf eine Matte oder Wolldecke), der/die Partner/in setzt sich bequem re/li neben den/die Partner/in. Nun die Beine bis zu den Füßen hin ausstreichen; dann das rechte Bein mit beiden Händen fassen, sanft anheben, langsam vorsichtig kreisen und ablegen. Ebenso mit dem linken Bein verfahren. Eventuell vom Fussende aus das rechte Fussgelenk fassen, das Bein leicht anheben und vorsichtig schütteln, dann sanft ablegen. Ebenso mit dem linken Bein. Abschließend beide Beine zu den Füßen hin wieder ausstreichen.
- Lockerungs-Erholungsphase; eine Leitung, die noch keine eigenen Erfahrungen (z.B. durch Fortbildungen) mit derartigen Entspannungs- und Körperarbeitsübungen gesammelt hat, sollte auf diese Übungen verzichten und durch bekannte Lockerungs- und Dehnübungen ersetzen.
 - ☀ **Diese Übungen fördern neben der körperlichen Entspannung Verantwortungsbewusstsein und Einfühlungsvermögen.**
 - Geschlechtshomogene Paare bilden lassen. Wer nicht mag, wird nicht gezwungen.
 - ☀ **Ein „NEIN“ heißt „NEIN“ und sollte respektiert werden!!**
- Abschließendes Gespräch über den Stundenverlauf, über das Befinden der Teilnehmenden. Klärung eventueller Fragen zu dem Thema „Rhythmisierung“.
- Reflexionsphase.