WESTLOTTO

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Fachtagung 2014 „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“

Gemeinsam - engagiert - mobil - fit - sportlich!

Handout für den Workshop
Körperklänge - Bodypercussion

Workshop-Leitung
Marco Grawunder

SPORT BEWEGT NRW!

www.lsb-nrw.de

Ministerium für Familie, Kinder,
Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen

1. Informationen zum Thema

Unseren Körper haben wir immer dabei. Und das ist, seit Menschen sich versammeln, genug, um sich als Gruppe zu stärken, einen gemeinsamen Puls zu finden und sich gemeinsam zu bewegen. Jede/r Einzelne verfügt über ein ganzes Percussion-Instrumentarium, das es zu entdecken gilt. Gemeinsam in einer Gruppe mit dem ganzen Körper musizieren ist nicht nur ein sozialer Prozess, sondern darüber hinaus ein motorisches Training, das Kopf und Körper gleichermaßen beansprucht – ganz nebenbei.

Wie intensiv die Lernprozesse beim gemeinsamen Musizieren sind, zeigt eine wachsende Zahl an Kognitionsstudien: Musische sowie sozio-emotional basierte Lernprozesse fördern signifikant die exekutive Funktionen[1] (EF) unseres Gehirns. Darüber hinaus belegen sie einen verhältnismäßig deutlichen Transfer der erworbenen Fähigkeiten auf andere Bereiche, der in nicht-körperlichen Trainingsmethoden nicht festzustellen ist.

Bodypercussion, verstanden als gemeinsame musikalische Erfahrung, ist ohne Vorkenntnisse und Instrumente zu realisieren. Eine Bodypercussion-Session in der Gruppe ist ein Bewegungskonzept, in welchem der soziale Charakter, ähnlich dem von Teamsportarten, gemeinsame Gestaltungsprozesse sowie musische Trainingsaspekte miteinander verbunden sind.

Das vorliegende Handout enthält eine Sammlung von Übungen und Spielen, die je nach Gruppenstärke, rhythmisch-koordinativer Erfahrung und Unterrichtszeit variabel kombiniert werden können. Die vorgegebene Reihenfolge zu empfehlen, aber nicht verbindlich. Auch der Schwierigkeitsgrad innerhalb einer Übung ist von der Gruppenleitung individuell zu bestimmen.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

---

[1] **Arbeitsgedächtnis**: Informationen memorieren und diese oder andere bearbeiten
Inhibition: Impulskontrolle
Kognitive Flexibilität: Fähigkeit Aufmerksamkeit auf wechselnde Inhalte zu fokussieren, Perspektiven zu wechseln und Inhalte zur Problemlösung kreativ und zielgerichtet zu verknüpfen

Beschreibung der Inhalte

Übung/Spiel: **Warm-Up: Klatschkreis**

Ziel: Fokussieren

Beschreibung: Das Klatschen als bekannteste Klanggeste der Bodypercussion eignet sich zum Einstieg in das Thema Körperklänge. Im Klatschkreis wird ein Impuls im Kreis herumgegeben, indem sich einmal klatschend in Richtung des Partners zur linken gedreht wird. Dieser gibt den Impuls weiter, indem er ebenfalls klatscht, während er sich nach links dreht.

Hat dir Gruppe Tempo aufgenommen, so kann die Variation ‚2x Klatschen = Richtungswechsel' hinzugenommen werden. Erschwerend kann im Anschluss daran noch ein „Wegducken" hinzugenommen werden. Der Impuls wird dann an den übernächsten Partner weitergegeben. Durch das Einfügen dieser „Wegduck"-Pause entsteht der erste Rhythmus.

Organisatorische Hinweise: im Kreis

Materialien: keine

Übung/Spiel: **Klangkette**

Ziel: Sensibilisierung auf Körperklänge in Bezug zur Musik

Beschreibung: Dieser Klangkette vorangehend sammeln die TeilnehmerInnen Klänge, die sie an und auf ihrem Körper erzeugen können. Diese werden im Anschluss daran in der Gruppe vorgestellt und Klangkategorien zugeordnet.

Mit den gesammelten Körperklängen wird nun im Rahmen verschiedener musikalischer Parameter, wie Lautstärke, Tempo, Klangfarbe, Tonhöhe und –dauer, gemeinsam experimentiert. Dies kann sowohl wiederum in einer Impulskette oder auch gleichzeitig geschehen.

- Lautstärke: von laut bis leise, lauter werdend, leiser werdend
- Tempo: verschiedene Tempi, schneller werdend, langsamer werdend
- Tonhöhe/Klangfarbe und Tondauer: vergleichen von gesammelten Körperklänge

Organisatorische Hinweise: Das Entdecken von Körperklängen erfolgt frei in der Halle, die Sammlung der Geräusche im Kreis.

Materialien: keine

Übung/Spiel: **Schlüssel suchen und Hände abtrocknen**

Ziel: Förderung der Merkfähigkeit, Hand-Ohr-Koordination

Beschreibung: Mit der Spielidee „Wo ist denn nur mein Schlüssel?“ wird die erste koordinativ anspruchsvolle Bewegungssequenz eingeführt. Mit einem Klatscher fällt mir auf, dass mein Schlüssel weg ist, woraufhin ich meinen Körper abtaste, um ihn zu finden. Je nach Vorkenntnis der Gruppe kann der Rhythmus komplexer gestaltet werden:

Der "3er":
1 = klatschen
2 = rechte Hand auf Brust
3 = linke Hand auf Brust

Der "5er":
Wdhg. 1 bis 3
4=rechte Hand auf rechten Oberschenkel
5=linke Hand auf linken Oberschenkel

Der "7er":
Wdhg. 1 -5
6= rechte Hand auf rechte Pohälfte
7 = linke Hand auf linke Pohälfte

Der "9er":
Wdhg. 1-7
8 = stampfen rechter Fuß
9 = stampfen linker Fuß

Am Ende wird der Schlüssel mit einem Schnipser gefunden. Dieses rhythmische Motiv kann nun durch die Verwendung anderer Klänge variiert werden.

Organisatorische Hinweise: Im Kreis. Je sicherer die Gruppe im Ablauf wird, desto mehr kann das Tempo gesteigert werden.

Materialien: keine

Übung/Spiel: **Das menschliche Notenblatt**

Ziel: Förderung von Konzentration und situative Anpassungsfähigkeit

Beschreibung: Anstelle von einem abstrakten Notierungssystem können Rhythmen auch durch und mit Gruppenmitglieder notiert werden. Dazu stehen acht (alternativ: vier) TeilnehmerInnen in einer Reihe. Nun bedarf es einer Zuordnung von Körperposition und Klang, z.B.: Stehen = Klatschen, Sitzen = Stampfen, keine Person am Platz = Pause. Eine weitere Person „baut" nun einen Rhythmus, indem sie einzelne Personen hinsetzt oder bitten, wieder aus der Reihe zu treten. Der Rest der Gruppe ‚spielt' nun ab, was das menschliche Notenblatt vorgibt, am besten als Loop (= mehrmals ohne Pause hintereinander).

So entstehen ohne von Teilnehmern geschaffene Rhythmen, die in der Gruppe sofort spielbar sind.

Variationen:

- Integration von mehr Klängen durch mehr Körperpositionen
- Verlängerung des Rhythmus´ auf 16 Zählzeiten bei weiterhin acht „Noten-Personen"
- Kanonischer Einsatz der Perkussionisten (in zwei Gruppen)
- Zufällige Entstehung von Rhythmen durch eigenständiges Umsortieren der „Noten-Personen"

Organisatorische Hinweise: menschliches Notenblatt und Perkussionisten stehen sich gegenüber.

Materialien: Bei langen Rhythmen empfiehlt es sich, die Pausen mit Platzhalter, wie Klebeband oder Stühlen, zu belegen.

Übung/Spiel **Call and Response**

Ziel: Gehörbildung, Förderung rhythmisch-koordinativer Fähigkeiten, Konzentrationsfähigkeit

Beschreibung: „Call and Response"-Übungen bieten sich an, um im neue Geräusche einzuführen und den TeilnehmerInnen in kurzer Zeit verschiedene Rhythmen vorzustellen. Ein Rhythmus/ ein Klangmotiv wird von einer Person – zu Beginn vom Leiter, später gerne von den TeilnehmerInnen – vorgegeben (Call – Frage), die Gruppe wiederholt diesen direkt im Anschluss (Response – Antwort).

Organisatorische Hinweise: im Kreis

Materialien: kein

Übung/Spiel: **Abschlusspräsentation**

Ziel: Förderung von Präsentationsfähigkeit, Abbau von Präsentationsängsten

Beschreibung: Als Abschluss einer Bodypercussion-Session empfiehlt es sich, mit einer resümierenden Abschlusspräsentation zu enden. Je nach Atmosphäre in der Gruppe können einzelne Rhythmen aus vergangenen Übungen zu einer Gruppenperformance oder sogar zu einer Folge von Kleingruppen-Rhythmen kombiniert werden.

Organisatorische Hinweise: Bei Kleingruppenpräsentation bedarf es eines klar definierten Rahmens für die „Aufführung“:

- Wie geht es los?
- Wie endet es?

Materialien: keine

2. Medien

Peter Giger:
„Die Kunst des Rhythmus“
Mainz 1993

Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F.:
“Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition.”
2008.

Kubesch, S.:
„Körperliche Aktivität und exekutive Funktionen“ (2. Auflage)
Schorndorf: Hofmann. 2008.

Wan, C.; Schlaug, G.:
„Music Making as a Tool for Promoting Brain Plasticity across the Life Span“
2010.

Posner, M.I. & Rothbarth, M.K.:
Educating the Human Brain.
American Psychological Association. 2007.

Carl Orff, Gunild Keetmann:
Musik für Kinder.
Schott Musik International.1950–54.

Spitzer, M.:
Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens.
Heidelberg: Spektrum. 2006.