



Fachtagung "Bewegt ÄLTER werden in NRW!"

26. bis 28. August 2016
Sport- und Tagungszentrum in Hachen

Workshop

„Körperklänge und Bodypercussion“

Referent: Marco Grawunder

SPORT
BEWEGT NRW!

Körperklänge und Bodypercussion

Abkürzungen: TN = Teilnehmer

Ziele:

- Einführung in das musikalisch-sportive Thema Bodypercussion
- Erlangung einer Basiskompetenz in der musikalischen Ausführung
- Aufzeigen von Übungen zur Integration in die eigene Trainertätigkeit
- Begeistern für ein Welt der Bodypercussion

Materialien:

- 8 einzelne Stühle/Sitzgelegenheiten, keine Sitzbank
- Klebepunkte (3 Farben)
- Notizzettel (3-5 Farben)

<i>Einstimmung, 15 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform Anmerkungen
kognitive und körperliche Einstimmung	Tempoklatschen „im Kreis klatschen“ (einer nach dem anderen), dabei immer schneller werden, bei gleichen Abständen der Klatscher zueinander.	im Kreis
	Spiel: Klatschkreis 1x Klatschen – Impuls weitergeben 2x Klatschen – Richtungswechsel Ducken – Pause (der Nächste ist dran) Stampf-Klatsch-Fingerzeig – Impuls an beliebige Position im Raum schießen	
Überleitung: „Was gibt es denn eigentlich noch so für Klänge, die wir mit dem Körper erzeugen können?“		

<i>Einstieg, 15 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform Anmerkungen
Klänge finden...	<p><u>Aufgabe:</u> siehe Überleitung</p> <ul style="list-style-type: none"> • erst Exploration • dann sammeln <p><u>Erweiterung Aufgabe:</u> Gibt es Klangvariationen? → lauter-leiser, höher-tiefer, länger-kürzer</p> <p>Improvisation mit den Klängen: Augen schließen und musizieren.</p> <p><u>Hinweis:</u> Hört auf das, was um euch herum passiert.</p> <p><u>Hinweis 2:</u> Körperklänge funktionieren ohne rhythmische Struktur, streben aber aufgrund überwiegend kurzer Einzelklänge nach rhythmischem Bezug oder sogar rhythmischer Ordnung.</p>	<p>frei im Raum im Kreis</p> <p>im Kreis</p> <p>erst im Kreis, dann frei im Raum</p>
...und diese sortieren, bzw. musikalisch innerhalb eines Rhythmus platzieren	<p>Klänge sortieren</p> <p><u>Aufgabe:</u> Alle gehen in einem gemeinsamen Metrum und platzieren Körperklänge bewusst auf oder zwischen den Schritten.</p>	frei im Raum
<p>Überleitung: „Wie finden wir denn eigentlich Rhythmen beim gemeinsamen Musizieren?“</p>		

<i>Hauptteil 1, 20 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform Anmerkungen
Klangfarben und deren Bezug zu Rhythmen vorstellen	<p>Schlüssel suchen</p> <p>Üben der Abfolgen:</p> <p>Der "3er":</p> <p>1 = klatschen</p> <p>2 = rechte Hand auf Brust</p> <p>3 = linke Hand auf Brust</p> <p>Der "5er":</p> <p>Wiederholung 1 bis 3</p> <p>4 = rechte Hand auf rechten Oberschenkel</p> <p>5 = linke Hand auf linken Oberschenkel</p> <p>Der "7er":</p> <p>Wdhg. 1 -5</p> <p>6 = rechte Hand auf rechte Pohälfte</p> <p>7 = linke Hand auf linke Pohälfte</p> <p>Der "9er":</p> <p>Wdhg. 1-7</p> <p>8 = stampfen rechter Fuß</p> <p>9 = stampfen linker Fuß</p> <p><u>Hinweis:</u> Beim Üben immer einen Schlag Pause am Ende anfügen</p> <p><u>Hinweis 2:</u> Die Abfolgen sind koordinativ unterschiedlich schwierig. Vom 3er (=einfach) bis zum 9er (=schwieriger)</p>	im Kreis
verschiedene Rhythmen ausprobieren und diese zusammen klingen hören	<p>Weiterführung der Schlüssel-Sucherei</p> <ul style="list-style-type: none"> Kombinieren verschiedener Abfolgen auf eine durch 4 teilbare Zahl: z.B. 3er + 5er (=8) oder 7er + 3er + 5er + Pause (=16) gleichzeitig in Gruppen verschiedene 	

	Abfolgekombinationen spielen: z.B. Gruppe 1: 3er + 5er + 3er + 5er Gruppe 2: 7er + 3er + 5er + Pause	
--	---	--

<i>Hauptteil 2, 15 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform Anmerkungen
Rhythmen nach ,Noten'/Notation spielen	<p>Das menschliche Notenblatt</p> <p>Stühle mit Mitmusikern als Notation verstehen:</p> <p>Stehen eine(r) vor dem Stuhl = Klatschen Sitzt eine(r) auf dem Stuhl = Stampfen bleibt der Stuhl frei = Pause</p> <p><u>Hinweis:</u> Es ist einfacher, wenn 8 Musiker (=2 4/4-Takte) oder 6 (2 3/4-Takte) gespielt werden. ‚Krumme‘ Takte (7, 5 13...) sind aber ebenfalls möglich.</p> <p><u>Variation:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Klangvariation: andere Geräusche mit einbauen • Rhythmische Komplexität steigern zwei oder mehr Personen auf einen Stuhl setzen • Reagieren auf neue Notation: selbstständiges Umbauen/Umsetzen der ‚Notenmenschen‘ im jeweils gerade nicht gespielten Takt <p><u>Hinweis:</u> Pausen machen Rhythmus!</p> <p><u>Hinweis 2:</u> Es gibt keine falschen Rhythmen, nur eingängige und ‚ver-rückte‘.</p>	<p>Material:</p> <p>8 freistehende Stühle</p> <p>8 Stühle in einer Reihe aufstellen. Ein Teil der Gruppe befindet sich bei den Stühlen, der Rest der Gruppe steht mit ausreichend Abstand davor.</p>

<i>Hauptteil 3, 15 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform Anmerkungen
<p>Nachmachen vorgegebener Rhythmen (Vorgabe akustisch und visuell). Außerdem Vorstellen von einzelnen Rhythmus-Segmenten</p> <p>Außerdem Test der Rhythmisierungsfähigkeit der TN</p>	<p>Call and Response Begonnen wird mit einem Rhythmusmotiv (Call), daraufhin antworten die TN (Response)</p> <p>z.B.</p> <p>Zählzeit: 1 2 3 4 Aktion: „Ich leg vor 3 4“</p> <p>Zählzeit: 1 2 3 4 Aktion: „Ihr macht nach 3 4“</p> <p>Zählzeit: 1 2 3 4 Aktion: Klatsch Klatsch „Jetzt ihr!“</p> <p>Zählzeit: 1 2 3 4 Aktion: Klatsch Klatsch „Jetzt ich!“</p> <p><u>Hinweis:</u> auf der Grundlage eines 4/4-Taktes spielt es sich am einfachsten.</p>	<p>im Kreis</p>

<i>Hauptteil 4, 20 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform Anmerkungen
<p>Erlernen eines kompletten Rhythmus</p>	<p>1 2 Stampf Klatsch Brust Brust Knie</p> <p>3 4 Stampf Klatsch</p> <p>1 2 Stampf Klatsch Brust Brust Knie</p> <p>3 4 Stampf Stampf Klatsch Klatsch</p>	<p>im Kreis</p>

	Die ersten vier Schläge werden Schlag für Schlag vermittelt und geübt. Die zweiten vier Schläge, als Variation (am Ende doppelt stampfen und doppelt klatschen), können i.d.R. im Ganzen gespielt werden. Am Ende wird der Wechsel zwischen beiden 4ern eingeführt.	ggf. später Kleingruppen zum Festigen des Rhythmus
--	---	--

Hauptteil 4, 10 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform Anmerkungen
<p>Kennenlernen von Mehrstimmigkeit sowie einer weiteren Möglichkeit der Visualisierung von Rhythmen.</p> <p>Die Musiker werden von der Bewegung am Ort zur Bewegung durch den Raum geleitet.</p>	<p>Trampelpfad</p> <p>8 Punkte markieren 8 Zählzeiten. Der Weg wird von jedem TN abgelaufen, jeder Punkt ein Schritt. Die TN laufen der Reihe nach. Außerhalb der Punkte marschieren sie im Metrum und stellen sich schnell wieder an.</p> <p>Die TN legen neben die Zählzeiten-Punkte Markierungen, die eine Betonung/Akzentuierung darstellen und definieren, welcher Klang die Markierung darstellt. Dabei ist pro Pfad vorerst nur ein Klang zu verwenden.</p> <p>Parallel zum ersten Trampelpfad werden zwei weitere Trampelpfade angelegt, so dass dann z.B. folgende Pfade definiert sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stampf-Pfad • Klatsch-Pfad • Schnips-Pfad <p>Über das parallele Ablaufen der Pfade – 3 Pfade = 3 Musiker – mit dem gleichen Metrum – wird hierbei eine Mehrstimmigkeit erzeugt.</p> <p><u>Variation:</u> Pro Pfad können verschiedene Klänge markiert werden, wodurch jeder Pfad einen eigenen Rhythmus bekommt. (=Steigerung des Schwierigkeitsgrades).</p>	<p>in Reihe(n) vor dem/n aufgeklebten Trampelpfade(n)</p> <p><u>Material:</u></p> <p>Klebpunkte und Notizzettel in verschiedenen Farben und Größen.</p>

<i>Ausklang, 5-10 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform Anmerkungen
Zusammenfassung der erlebten Unterrichtsinhalte, Reflexion dieser mit Bezug auf die Trainingssettings der TN	<u>Wichtige Erkenntnisse:</u> Jeder kann Klänge mit/an seinem Körper erzeugen. Jeder kann sich Rhythmen ausdenken und sogar in unkonventioneller Notation lesen. Es bedarf keiner Expertise in Bodypercussion, um in diesem Feld Trainings-,Experimente' zu wagen. ...	im Kreis

Viel Freude beim Ausprobieren!

Links

ein weiterer BP-Beat (viel Spaß beim Üben):

<https://www.youtube.com/watch?v=GfADTvXCbdY>

mehr Informationen zum ‚Klatschkreis‘ und viele andere gute Ideen:

<http://improwiki.com/de/wiki/improtheater/klatschkreis>

hier finden sich gelegentlich kostenlose Bodypercussion-Trainings:

<http://www.spielraum-smt.de/>

Kontakt zum Trainer:

<https://www.dshs-koeln.de/visitenkarte/person/marco-grawunder/>

<http://www.spielraum-smt.de/setcards/3-marco-grawunder>