

DIE HALLE ZUM KLINGEN BRINGEN

Rhythmusschulung in der Sporthalle

Vorbemerkungen/Ziele

Rhythmus begleitet unser ganzes Leben: Atmung und Herzschlag sind vom Rhythmus bestimmt. Sprechen und Bewegen ist Rhythmus. In Intervallen wechseln sich Tag und Nacht ab, kommen die Jahreszeiten. Aus dem Rhythmus kommen bedeutet, sich unwohl fühlen. Der Mensch fühlt sich wohl im Rhythmus. Eine schöne Melodie „bewegt“ unseren Körper. Leichtes Hin- und Herwippen, rhythmisches Klatschen bis hin zum Tanzen machen Spaß.

Jeder Mensch kann Musik erzeugen. Es ist nicht notwendig, ein Instrument zu beherrschen. Die Rhythmisierungsfähigkeit ist ein Element der Koordination. Koordinative Fähigkeiten bilden in jedem Alter die Grundlage der menschlichen Bewegung. Sie sind genauso wichtig wie ein kräftiges Muskelsystem und eine gute Beweglichkeit. So wie wir mit Gegenständen des täglichen Lebens (Töpfe, Kochlöffel usw.) Klänge erzeugen können, finden wir in der Turnhalle Kästen, Stäbe, Erbsensäckchen usw. In der hier vorgestellten Stunde wird der Rhythmus bewusst in den Vordergrund gestellt.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

● Geräteaufbau

Gemeinsam werden die „Rhythmusgeräte“ in der Halle aufgebaut.

● Gewöhnung an die Schlag-Instrumente

⊕ Jede/r TN hält zwei Rundhölzer in den Händen.

Zu rhythmischer Musik

- gehen alle TN kreuz und quer um die Geräte herum, bleiben stehen und schlagen mit den Schlägern in viertel Notenwerten auf die Geräte;
- im Wechsel 16 Zählzeiten (ZZ) gehen, 16 ZZ stehen und den Rhythmus schlagen;
- verschiedene „Schlag-Materialien“ ausprobieren: Holz, Leder, Kunststoff;
- im Wechsel auf Holz und Leder schlagen;
- im Wechsel mit der rechten und linken Hand spielen/schlagen;
- laut und leise spielen/schlagen;

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● Einstudieren einer Percussion-Melodie (ohne musikalische Begleitung) – Phase 1

- 8 Schritte gehen
- 8 Schläge auf Holz
- 8 Schritte gehen
- 8 Schläge auf Leder
- 8 Schritte gehen
- 8 Schläge auf die Weichbodenmatte
- 8 Schritte gehen
- 8 Schläge auf den Fußboden

Rahmenbedingungen

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene

Material: 4 große Kästen, 4 kleine Kästen, 1 Weichbodenmatte, pro TN ein Erbsensäckchen, pro TN 2 Rundhölzer (ca. 40 cm lang und 12 mm Durchmesser) als Schlagstöcke

Ort: Sport-/Turnhalle

Literaturhinweis:

Jürgen Zimmermann: *JUBA, die Welt der Körperpercussion. Techniken, Rhythmen, Spiele.* Fidula-Verlag, 1999

Zu dem Buch ist auch ein Video erhältlich.

Absichten und Hinweise



- ⊕ Vertraut werden mit den Schlagstöcken, verschiedene Klänge erproben (Holz, Leder, Kunststoff)
- ⊕ Beim Gehen die Schläger eng am Körper halten.
- ⊕ Die Übungsleitung (ÜL) gibt den Schlag-Rhythmus vor.

⊕ Rhythmusschulung

- ⊕ Die Percussion-Melodie mehrmals wiederholen, auch abwechselnd mit der rechten und linken Hand.
- ⊕ Die Übungsleitung (ÜL) gibt den Schlag-Rhythmus vor.





Stundenverlauf und Inhalte

Absichten und Hinweise

● Einstudieren einer Percussion-Melodie (ohne musikalische Begleitung) – Phase 2

Nun wird die Melodie etwas schwieriger.

Wir bleiben in unserem 8er-Rhythmus und zählen:

1 + 2 + 3 + 4 + 1 + 2 + 3 + 4 + (= 8 Zählzeiten).

Das nennt man in der Musik eine Phrase (= 8 Zählzeiten).

Vier Phrasen bilden einen Musikbogen (= 32 Zählzeiten).

Melodie (8 Zählzeiten):

		Phrase							
ZZ		1	2	3	4	1	2	3	4
		x	x	x	x	x	x	x	

Nur dort, wo ein Kreuz steht, wird ein Schlag gespielt.

Leerfelder bedeuten eine Pause.

● Die „+“ sind die so genannten „off beats“, die zwischen den einzelnen Zählzeiten „down beats“ liegen.

● Einstudieren einer Percussion-Melodie (ohne musikalische Begleitung) – Phase 3

⊙ Die TN werden in zwei Gruppen eingeteilt.

- Eine Gruppe schlägt den Grundschatz (= Viertel Noten jeweils auf der 1, 2, 3 und 4). Die andere Gruppe spielt die Melodie (s. o.).
- Nacheinander die Melodie auf den verschiedenen Materialien spielen, eine Gruppe schüttelt den Grundschatz mit den Erbsensäckchen.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15 Minuten)

● Konzert auf Turnhalleninstrumenten

⊙ Die TN verteilen sich an den verschiedenen „Instrumenten“. Jede „Musikgruppe“ spielt ihren vorgegebenen Rhythmus. Ein Konzert der Turnhalleninstrumente kann z. B. so aussehen:

		1/2 Musikbogen															
		Phrase								Phrase							
ZZ		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Leder		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Holz		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Matte		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Erbsensäckchen		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

Anschließend gemeinsam die Geräte abbauen.

⊙ Gemeinsam auf den Turnhalleninstrumenten ein Lied spielen

● Den unterschiedlichen „Musikgruppen“ einen Zettel mit dem Schlagrhythmus vorlegen oder einen eigenen Schlagrhythmus finden lassen

AUSKLANG (5 Minuten)

● Rücken-Rhythmus

⊙ Die TN bilden einen Innenschulterkreis und die Hände werden auf den Rücken der Vorderfrau bzw. des Vordermannes gelegt. Mit den Händen sanft einen einfachen Rhythmus 1 + 2 + 3 + 4 + auf den Rücken klopfen.

Dann den Rhythmus durch eine Wischbewegung von den Schultern bis zum unteren Rücken erweitern.

Zum Schluss gibt es einen leichten Trommelwirbel mit den Fingern.

⊙ Gemeinsamer ruhiger Abschluss



● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊙ = Absicht, ● = Hinweis

Autorin:
Monika Ellinger