PHBern, Institut für Weiterbildung
Weltistrasse 40, CH-3006 Bern
T +41 31 309 27 11, F +41 31 309 27 99
weiterbildung.phbern.ch, info-iwb@phbern.ch

PHBern
Institut für Weiterbildung

1,2,3 – alle sind dabei!

Tagung Purzelbaum

Tanz-Rhythmus-Musik:
spielend und bewegt lernen

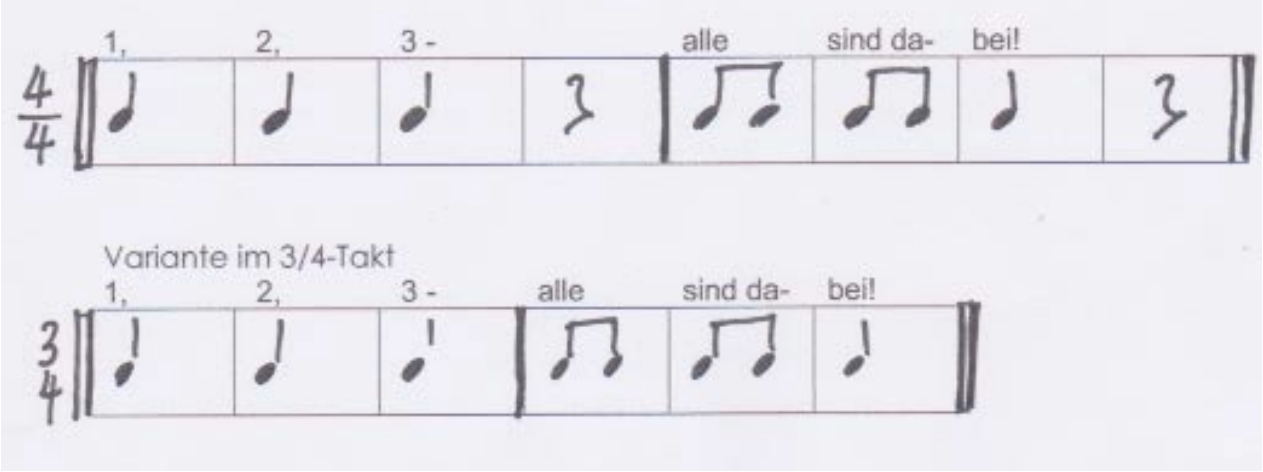
istockphoto.com

Workshop
Gabrielle Friolet
Bern, 03. November 2018

1.Bewegungspielereien mit Puls-Metrum-Takt-Rhythmus

a. 1,2,3 – alle sind dabei!

G. Friolet 2018



- „1,2,3“ begleiten mit klatschen, stampfen, patschen, auf einem Instrument spielen...

Variationen:

1,2,3 – (Namen eines Kindes) ist dabei!

- Das entsprechende Kind zeigt eine Bewegung vor – alle machen nach.
- Geht es mit „1,2,3“ weiter, unterbrechen alle die Bewegung. Ein nächstes Kind wird genannt und zeigt etwas vor.
- Geht es mit „1,2,3“ weiter, unterbrechen alle die Bewegung. Ein nächstes Kind wird genannt und zeigt etwas vor.

1,2,3 – du bist auch dabei!

- Bei „du“ auf ein Kind zeigen
- Anschliessend dessen Namen klatschen, stampfen, patschen, auf einem Instrument spielen...
- Namenkette: alle bereits gespielten Namen hintereinander zu einer Namens-Rhythmus-Kette zusammenbauen

1,2,3 – (Thema aus NMG) ist auch dabei!

- Wörter-/ Bildersammlung zu NMG-Thema
- Wortrhythmen klatschen, stampfen, patschen, auf einem Instrument spielen...
- Wortkette: alle bereits gespielten Wöter hintereinander zu einer Wort-Rhythmus-Kette zusammenbauen
  → Beispiel: 1,2,3 – Herbst ist auch dabei! Wortkette: Sonnenblume, Kürbis, Nebel, Frost

b. Im Raum - durch den Raum

- Im Raum umhergehen, Arme kommen ins Schwingen, regelmässiger Puls durch die Schritte
- Kissen/ Säcklein auf dem Kopf richtet die Haltung auf
- Verschiedene Tempi ausprobieren
    - Wie schnell kann ich gehen, ohne dass ich renne?
    - So langsam wie möglich (Zeitlupe)
    - Alle beginnen in ihrem Tempo. Finden wir ohne zu sprechen ein gemeinsames Tempo?
- Regel: weder Gegenstände noch andere Kinder berühren!

Stoppspiel

- Stopp-Signal: z.B. ein Klatscher/ ein Instrument → alle bleiben stehen
- Möglichkeiten bei Stopp:
    - alle bleiben versteinert stehen
    - Statue
    - Auf Boden sitzen
    - Zu zweit/ zu dritt... zusammenstehen (kann auch zur Gruppenbildung genutzt werden)
- Variation: Im Puls einer Musik im Raum herumgehen

Genau hinhören

- Ein Kind geht im Raum umher in einem frei gewählten Tempo.
- Die anderen Kinder sitzen am Boden und schliessen die Augen.
- Sobald das Kind stehenbleibt, stehen alle auf und gehen in demselben Tempo herum.
- Anpassungen je nach Raum. Z.B. nur die Hälfte bewegt, die anderen patschen im Puls mit
- Variation: Ein Kind geht herum und zeigt das Tempo an, andere bespielen im entsprechenden Puls irgendwelche Gegenstände im Raum, den Boden, den eigenen Körper mit den Händen, mit Schlägeln oder Essstäbchen

Hintereinander durch den Raum:

- Immer 3-4 Kinder hintereinander in einer Reihe
- vorderstes Kind zeigt immer genau, wie man durch den Raum gehen soll, alle anderen machen nach
- Ohne oder mit Musik möglich
    - Lieblingsmusik meiner SuS während Fussball-WM: The Final Countdown (Europe)
- Wechsel der vordersten Person durch Signal oder Musikstopp

→ kombinierbar mit Bärenlied oder Jupidu (siehe unten)

Metrisch frei-metrisch gebunden:

- Zwei Instrumente, die unterschiedlich lang klingen:
  - Gong: sehr lang, metrisch frei
  - Trommel mit 2 Schlägeln: metrisch gebunden
- LP schlägt den Gong an.
  - Die Kinder gehen leise im Raum umher, bis der Gong verklungen ist.
  - Füsse am Boden „festkleben“ (in der Vorstellung). Nun bewegt sich der Körper bis der Ton verklungen ist
  - „Schmelzen“: Kinder stehen aufrecht und eingefroren (Eisstatue). Gong gibt Impuls zum Schmelzen. Wenn der Ton verklungen ist, liegen alle auf dem Boden.
- LP spielt auf Trommel:
  - Die Kinder gehen im Puls der Trommel im Raum umher
  - Langsam und schnell
- Gong und Trommel im Wechsel:
  - Gong: schmelzen (siehe oben); Tommel: wieder aufrichten
  - Gong: Nur langsame Bewegung am Platz (metrisch frei); Trommel: Roboterhafte Bewegungen
- Variation mit Musik: „Ametrisch-metrisch“ aus dem Zytglogge Werkbuch „einfach lostanzen“ (U. Meyerholz, S. Reichle)

Idee Freispiel/ bewegte Pause:

Gong und Trommel:

- Eine Musik erfinden mit Gong und Trommel (oder mit anderen lang- und kurzklingenden Instrumenten).
- Vorspielen in der Klasse/ im Kreis. Die anderen SuS bewegen sich entsprechend dazu.

Robotertanz:

- PA: Ein Kind macht eine Robotermusik, das andere tanz dazu

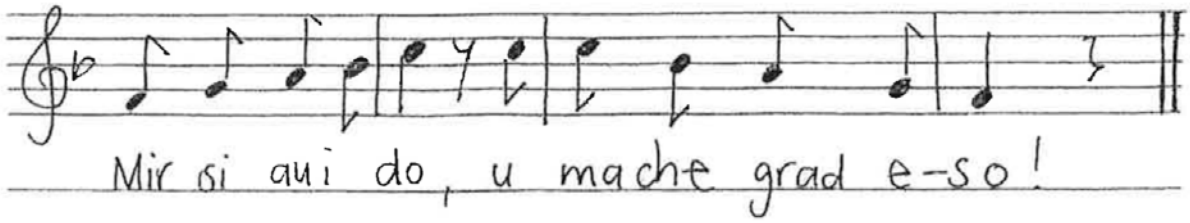
Tanz zu „metrisch-ametrisch“ (siehe oben):

- Zur Musik einen Tanz alleion, zu zweit oder in der Gruppe erfinden und der Klasse vortanzen.

2. Rhythmisch bewegte Lieder

a. Mir si aui do

G. Friolet



Wir sind al- le da und ma- chen so, hur- ra!

- Lied singen, am Schluss auf ein Kind zeigen
- Dieses macht etwas vor, die anderen machen nach.
    - am Platz
    - im Raum
    - mit der Stimme
    - am eigenen Körper (Bodypercussion)
    - mit Instrumenten

b. Lied für die Füsse, die Hände, den Kopf...

„Lueg emal mini Füess aa“ von G. Bächli
Quelle: Liederbuch „eifach singe“, Lehrmittelverlag Kt. Zürich 2006

Variationen:

- Lueg emal mini Händ aa...
    - Chlatsche...
    - Patsche...
    - Schnipse...
- Lueg emal mi Buuch aa...
    - Dräie...
    - Chlopfe...
- Lueg emal mini Bei aa...
    - stampfe...
    - schwinge...
    - dräie...
    - gwaggle...

c. Bärenlied

„En grosse Bär“ von R. Weber
Quelle: Liederbuch „eifach singe“, Lehrmittelverlag Kt. Zürich 2006

- ... ein „Hintereinander“-Lied
- zu dritt der Grösse nach hintereinander durch den Raum
- bei „tip, tap, tip, tap, pum, pum: Bewegungen erfinden

d. Im Bummelzug von G. Bächli
Quelle: Liederbuch „Im Bim-Bam Bummelzug“, Gerda Bächli, Pan-Verlag, 1988

Ein altes Lied von Gerda Bächli, das immer noch Spass macht und ebenfalls das „Hintereinander durch den Raum“ aufnimmt.

- Lokführer mit Hut und Pfeife ausstatten
- Nach jedem Durchgang weitergeben

e. Ein ruhig bewegtes Lied

„Spiegellied“ von W. Heusser
Quelle: Liederbuch „eifach singe“, Lehrmittelverlag Kt. Zürich 2006

Mit Partnerwechsel:
- Nach zweimaligem Singen erklingt eine schnelle Musik
- Kinder laufen durch den Raum und suchen einen neuen Spiegel

f. Fröhlich im Kreis

„Juppidu“ von U. Amsler
Quelle: Liederbuch „eifach singe“, Lehrmittelverlag Kt. Zürich 2006

Begleitung mit Körperpercussion:

- Im Puls des Liedes mitspielen (Visualisierungshilfe: Klangkarten →siehe 3.a.)
- Nur in den Pausen jeweils 2 Schläge spielen
- Nach jeder Phrase zweimal klatschen, stampfen, patschen... (x)

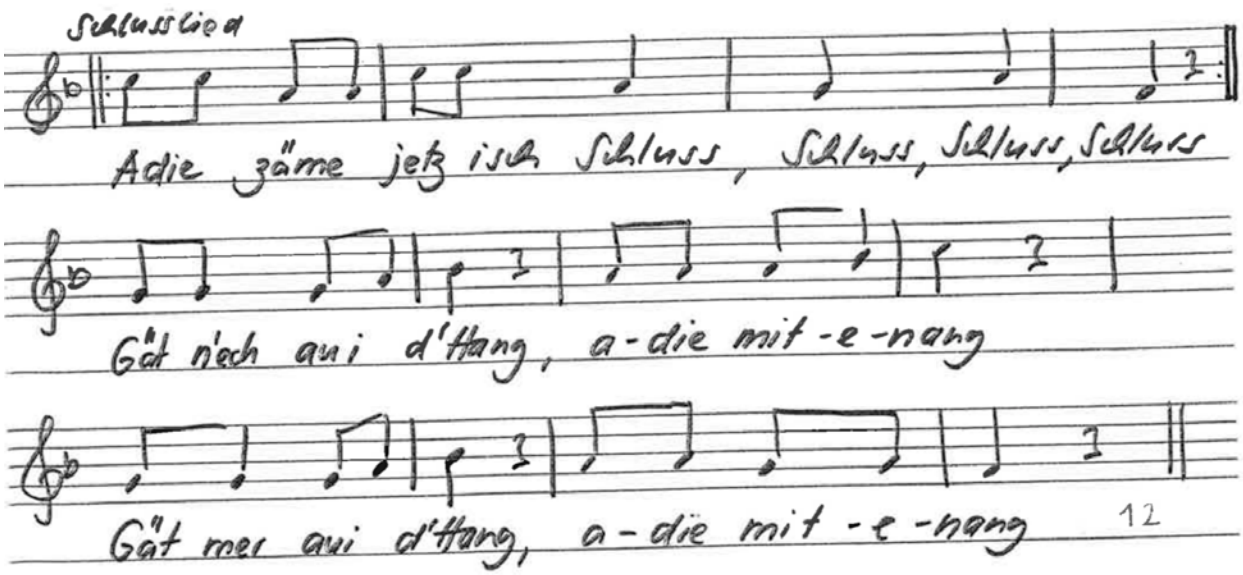
Variation:

- Bei jedem Durchgang zeigt ein Kind eine Begleitung vor (klatschen, patschen etc.). Alle vorhergehenden werden jeweils wiederholt. Die Pausen werden dadurch immer länger.
  Beispiel:
  1. Durchgang: klatsch-klatsch
  2. Druchgang: klatsch-klatsch-patsch-patsch
  3. Durchgang: klatsch-klatsch-patsch-patsch-stampf-stampf

- Kinder stehen im Kreis, eines geht herum, andere singen und klatschen/ stampfen... dazu. Kind wählt ein anderes aus, das neue Kind ist vorne, das erste hintendran. Neues Kind führt immer an. Am Schluss geht die ganze Klasse hintereinander.

g. Adie zäme

G. Friolet



- Adie zäme: winken
- Schluss, Schluss, Schluss: stampfen
- Gät nech aui d'Hang: Im Kreis die Hand geben
- Adie mitenang: Im Metrum Hände schütteln
- Gät mer aui d'Hang: In der Kreismitte alle Hände aufeinander
- Adie mitenang: Alle Hände im „Handgemenge“ schütteln

3. Bodypercussion

a. Klangkartenspiel von Richard Filz

Quelle: Body Groove Kids 1, Richard Filz und Ulrich Moritz, Helbling-Verlag 2012

Zu sechs verschiedenen Bodypercussion-Klängen wurden lustige Tierkarten entworfen:

Bär –	Br –	auf Brust patschen
Nilpferd –	Ba –	auf Bauch patschen
Tiger –	Os –	auf Oberschenkel patschen
Krokodil –	K –	Klatschen
Affe –	Sn –	Schnipsen
Schwein –	St -	Stampfen

Einsatz der Klangkarten:

- Als Erinnerung einer Abfolge
- Als Ideen für Variationen
- Sichtbarmachen von Rhythmen

Idee Freispiel/ bewegte Pause:

- Zu bekannten Liedern mit den Bodypercussion-Karten eine Reihenfolge legen
- Eigene Abfolge legen und zu spielen (auch zu Musik möglich)

b. Morgenerwachen

Aufgewacht! 2

Quelle: Bum Bum Clap, Richard Filz, Janice Höber, Rhythm One 2016, www.rhythm-one.com

- Gähnen und strecken: Die entsprechenden Gesten machen; metrisch frei oder metrisch gebunden
- Nach und nach kommen Körperteile hinzu: Beine, Köpfchen, Bauch...
- Spielen mit den musikalischen Parametern: schnell, langsam/ verdoppeln, halbieren/ laut und leise/ hoch tief
- Auch die Gegenstände des Zimmers können geweckt werden

Idee Freispiel/ bewegte Pause:

- Weiter Ideen zum Wecken sammeln, (symbolisch) notieren und am nächsten Morgen mit der Klasse durchführen

c. Und nochmals Bären...

„Bärenkinder tapsen leise“
Quelle: Bum Bum Clap, Richard Filz, Janice Höber, Rhythm One 2016, www.rhythm-one.com

- Zeile um Zeile erarbeiten
- Es können auch nur die ersten beiden Zeilen im Wechsel gesprochen werden.
- Wenn Paukenschlag erklingt: einfrieren (freeze)

d. Leise, leise...

„Manches Mal mag ich es still!“
Quelle: Bum Bum Clap, Richard Filz, Janice Höber, Rhythm One 2016, www.rhythm-one.com

- Laut leise herausarbeiten
- Bei „wild“: Wirklich wie wild auf den Boden stampfen; das Metrum kann beim Sprechen beibehalten werden
- Letzte Zeile: andere feine Geräusche finden (z.B. über Arme oder Beine streichen)
- Auch ohne Text bzw. nur im Kopf gesprochen
- Zwischen den Zeilen eine Pause machen, in welcher die Aktion weitergeführt wird (z.B. auf Zehenspitzen gehen)

4. Ideen für das musikalische Freispiel oder die bewegte Pause

Zusammenstellung der Ideen der Teilnehmenden der beiden Workshops vom 3.11.2018 in Bern

Grundsätzlich:

- Raum für Musik und Tanz schaffen
- Wenn möglich eigener Raum wegen des „Lärms“
- Raum kann mal Konzertlokal, mal Tanzstudio/Tanzraum sein

Musikgestell:

- Auf diesem befinden sich Instrumente oder musikalische Freispielangebote

Ideen für Angebote:

- Eigene Musik mitbringen, vorstellen oder dazu tanzen
- Zu Musik Tanz erfinden
- „Schlittschuhlaufen“: Plastiksäcklein an die Füsse, durch den Raum gleiten, geniessen
- Trommeln: auf Stühlen mit eigenen 2 Schlägeln (Schlägelkopf: angebohrter Tennisball; Holzstab)
- Maustraining aus „Tipolino“ (Lehrmittel 1. Zyklus, Helbling)
- Experimentieren mit Alltagsgegenständen oder Mobiliar
- Einfache Instrumente erfinden und bauen
- Einfache Liedbegleitungen in der Gruppe üben

istockphoto.com

1,2,3 – es ist vorbei!

Viel Vergnügen beim rhythmisch-bewegten Spiel!

Anhang:

Begrifflichkeiten Puls- Metrum - Rhythmus

Puls:
In regelmässigen, rhythmischen (mit einem entsprechenden Ton, Geräusch verbundenen) Stössen erfolgende Bewegung (Duden, 2000).
Die Anzahl der Schläge pro Minute bestimmt das genaue Tempo.
M.M ♩=80 heisst: Mälzels Metronom – 80 Schläge pro Minute
Oder eine andere Bezeichnung, die heute oft verwendet wird:
bpm (BPM als Abkürzung für Englisch *beats per minute)*: Schläge pro Minute.

Metrum (gr. μέτρον *métron* „Maß“):
Organisation von Schlägen in einem regelmäßigen Betonungsmuster. Sobald in einer Pulsation jeder zweite Schlag betont wird, entsteht ein zweiteiliges, binäres Metrum. Wird jeder dritte Schlag betont, entsteht ein dreiteiliges, ternäres Metrum.

Takt:
„Die Taktart bestimmt den quantitativen Taktinhalt und dessen durch Akzent und Gewicht geregelte Strukturierung. Die Taktart ist in rhythmischer wie in metrischer Hinsicht von Bedeutung. Die wichtigsten Taktarten sind 2/4- und 4/4-Takt, der 3/4- und der 6/8-Takt. Wir unterscheiden zwischen binären und ternären Zählzeiten: Im 2/4-Takt sind die Zählzeiten zweigeteilt, das Metrum ist binär. Im 6/8-Takt sind die Zählzeiten dreigeteilt, das Metrum ist ternär.“ (Danuser, Elisabeth; Pachlatko, laudia; Lanfranconi, Jürg (2011): Groove Pack basics – Impulse für Musik und Bewegung. Academia Verlag, Zürich.)

Rhythmus:
„Folge von musikalischen Dauerverhältnissen. Ein Rhythmus entsteht dort,

- wo Schläge einer Pulsation verschieden gewichtet werden (jedes Metrum ist somit schon ein Rhythmus).
- wo sich Schläge unterschiedlicher Länge folgen. In taktgebundener Musik stehen Länge und Kürze in bestimmten Relationen zueinander.

Der Rhythmus ist ein zeitliches Ordnungs- und Gestaltungsprinzip. Rhythmus und Metrum sind abängig voneinander. Bald stimmen sie überein, bald stimmen sie nicht überein, weil eine gewisse Spannung entstehen soll.“ (Danuser, Elisabeth; Pachlatko, laudia; Lanfranconi, Jürg (2011))