

# Inhalt

	Seite	CD-Track
<b>Rhythmustraining</b>	4	
Body Talk	6	
Einheit 1: Achtel-Offbeat	8	13–14
Einheit 2: Synkope, Bindebogen	10	15–17
Rhythm Check 1	14	18–20
Einheit 3: Sechzehntelpause, Sechzehntel-Offbeat	16	21–22
Einheit 4: Sechzehntel-Rhythmusbausteine	20	23
Einheit 5: Sechzehntel-Mix	24	24–28
Einheit 6: Punktierte Achtelnote	28	29–33
Rhythm Check 2	32	34–37
<b>Innere Uhr – Äußere Uhr</b>	34	
Einheit 7: Achteltriolenpause, Achteltriolen-Offbeat	36	38
Einheit 8: Achteltriolen-Rhythmusbausteine	38	39
Einheit 9: Achteltriolen-Mix, Vierteltriolen	42	40–46
Rhythm Check 3	46	47–49
Einheit 10: Notenwert-Mix, Rhythmusraster	48	50–51
Rhythm Check 4	52	52–54
<b>Fünf Minuten Rhythmus Workout</b>	54	
<b>Fünf Elemente-Koordination</b>	56	
<b>XD-Übungsmatrix Level 2</b>	61	
<b>CD Index</b>	63	

# Vorwort

„Rhythm is it!“ – so könnte man die zahlreichen Reaktionen auf den Rhythm Coach Level 1 zusammenfassen. Begeistert haben Kollegen, Freunde, Schüler und Studenten dieses ganzheitliche Rhythustraining probiert und angewendet. Viele haben die Vorzüge des Übens ohne Instrumente, unabhängig von Lärmproblemen und Raum erkannt und das Gefühl genossen, wenn sie den Rhythmus am eigenen Körper gespürt haben.

Rhythm Coach Level 2 setzt das bewährte Konzept fort. Die neuen rhythmischen Herausforderungen werden mit abwechslungsreichen, progressiv aufbauenden Übungen trainiert und gemeistert. Die einfache Formel, nämlich den Puls zu fühlen und die Noten auf den „richtigen“ Platz zu setzen sowie die **Bildung eines soliden rhythmischen Fundaments** stehen im Mittelpunkt.

Neu sind die stilistisch vielfältigen Übungsloops, die als motivierende Übungsbegleitung verwendet werden können. Die CD enthält neben den vorgestellten Übungen auch einige Instrumentalplaybacks. Damit kannst du die neu erworbenen rhythmischen Fähigkeiten gleich auf deinem Instrument ausprobieren.

Bei meinen Workshops hat sich immer wieder gezeigt, dass das gemeinsame Trainieren mit Freunden besonderen Spaß bereitet. Dieser ist neben Motivation und Geduld auch der wichtigste Schlüssel zum Erreichen deiner (musikalischen) Träume und Ziele.

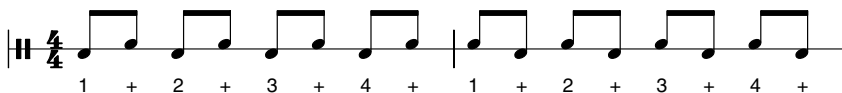
Viel Freude und Erfolg wünscht dir

The image shows a handwritten signature in black ink, which appears to be 'Puls & Rhythmus'. To the right of the signature is a simple stick figure drawing with a square head, a vertical line for a body, and two diagonal lines for legs. The figure has a small square on its head, possibly representing a hat or a specific feature.

# Einheit 1: Achtel-Offbeat

Mit neuen Übungsszenarien zu dem bereits aus Band 1 bekannten Achtel-Offbeat startet das Rhythustraining.

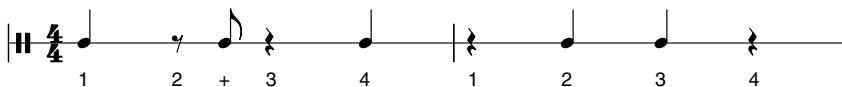
**rex 1** Zuerst wird der Wechsel von Beats und Offbeats trainiert. Wiederhole jeden Takt mehrmals, bis du ihn sicher beherrschst. Dann kannst du versuchen, taktweise zu wechseln. Die Übungsloops unterstützen dich beim Üben in verschiedenen Tempi (bpm 80–110).



● Noten unter der Linie mit einem Fuß (oder L/R abwechselnd) stampfen, Noten über der Linie klatschen und laut zählen

● Viertelpuls mit der Silbe „ta“ singen, Noten unter der Linie mit einem Fuß (oder L/R abwechselnd) stampfen, Noten über der Linie klatschen

13 **CD** **rex 2** Der kubanische Son-Clave ist ein populärer Rhythmus, der sich aus Beats und einem Offbeat zusammensetzt. Eine Latin-Band begleitet dich beim Üben.

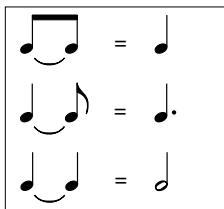


● im Viertelpuls gehen, Clave-Rhythmus klatschen (oder mit Claves/ Klanghölzern spielen) und laut zählen

● Viertelpuls klatschen, Clave-Rhythmus mit einem Fuß stampfen und laut zählen

## Bindebogen

Werden Noten über den Takt oder über die Taktmitte gehalten, dann werden Bindebögen verwendet. Dadurch bleibt das Notenbild übersichtlicher. Wie der Name schon sagt, verbinden Bindebögen zwei Noten miteinander. Der entstehende Notenwert ist die Summe der Notenwerte der einzelnen Noten.



17 **CD** **rex 6** Synkopen auf der „2+“ werden mit Bindebögen notiert. Die Übung wird im Call & Response-Stil vorgesungen, imitiere danach die Beispiele während des Leertaktes.

Exercise 1: Measure 1 has notes on 1, 2+, 3, 4. Measure 2 has notes on 1, 2+, 3+, 4+.

Exercise 2: Measure 1 has notes on 1, 2+, 3, 4. Measure 2 has notes on 1, 2+, 3+, 4.

Exercise 3: Measure 1 has notes on 1+, 2+, 3, 4. Measure 2 has notes on 1+, 2+, 3+, 4+.

Exercise 4: Measure 1 has notes on 1, 2+, 3+, 4+. Measure 2 has notes on 1+, 2+, 3+, 4+.



## Rhythm Check 1 Fühle den Puls und setze die Noten auf den richtigen Platz! Viel Spaß beim Spielen zur Play-Along-Version (Track 20).

- Viertelpuls mit dem Fuß klopfen und die Melodie spielen oder singen
- Viertelpuls mit der Silbe „ta“ singen und die Noten auf deinem Instrument spielen (gilt für Klavier, Gitarre, Bass, ...)

Stimmton a' = 440 Hz. Eine B- bzw. Es-Stimme findest du auf der Website [www.filz.at](http://www.filz.at).

♩ = 110

1 + 4 + 1 2 + 3 + 4 + 1 + 2 3 + 4 +

1 + 2 + 3 + 4 + 1 2 3 4 +

1 2 + 3 4 1 2 3 + 4 +

1 2 + 3 4 1 2 3 + 4

1 2 + 3 4 1 + 2 + 3 + 4

1 + 2 + 3 + 4 + 1 + 2 3 4 +

1 2 + 3 + 4 1 2 + 3 + 4

1 + 2 + 3 + 4 1 2 3 4

## Einheit 5: Sechzehntel-Mix

In abwechslungsreichen Übungsszenarien werden Sechzehntel-Rhythmusbausteine kombiniert.

**rex 16** Los geht es mit eintaktigen Samba-Patterns. Singe die Rhythmen mit der Silbe „ta“ zum Samba-Playback. Wiederhole jeden Takt mehrmals, bis du das Gefühl hast, dass jede Note wirklich am richtigen Platz ist.

3

1 + 2 + 3 e + e 4 e + e 1 + 2 + 3 e + e 4 e + e

1 + 2 e + e 3 e + e 4 e + e 1 + 2 e + e 3 e + e 4 e + e

24 **CD** Du kannst auch den Rhythmus der Agogo Bells singen.

din gu gi gun di gi gun gi gun di gi



- im Viertelpuls gehen und einen Samba-Pattern singen
- im Viertelpuls gehen, mit den Händen Sechzehntel reiben (siehe S. 7) und den Rhythmus singen



Auf der CD wird die Übung gesprochen. Du kannst diesen CD-Track als Playback für alle Übungsszenarien verwenden.

- Viertelpuls mit dem Fuß klopfen und die Silbenfolgen sprechen
- im Viertelpuls gehen, die Silbenfolgen sprechen und die Übung klatschen
- Viertelpuls klatschen, die Silbenfolgen sprechen und die Übung mit den Füßen abwechselnd stampfen

$\text{♩} = 70$

$\frac{4}{4}$

ta ki ta ki ta ki te ta ta na ki te ta na ki te ta ki

ta ki te ta ki te ta ki ta ki ta ta ta na ki te

ta ki ta ki te ta ki te ta ta ki te ta ki ta

ta ki ta ki ta ki ta ta na ki te ta na ki te ta ki te ta

ta ki ta ki te ta ki ta ki te ta ki te ta ki ta na ki te ta

ta na ki te ta na ki te ta ki te ta ki te ta ta ki

ta na ki te ta ki te ta ta ki te ta na ki te ta

ta na ki te ta ki te ta na ki te ta ki te ta ki te ta na ki te ta ki ta