

# Inhalt

Vorwort 04

Einleitung 05

Rhythmus und Bodypercussion  
im Musikunterricht 06

Zur Arbeit mit „BodyGroove Kids 2“ 09

**Die Spielstücke** 09  
**Die DVD** 10

Übersicht der Körperklänge 10

1. Die fünf Körperklänge 11

Klatschen 12

**Klatschen – da oben, da unten** –  
Nachmachspiel 14

**Patschen** 16

**Beat Your Body** – Vor- und Nachmachspiel 18

**Schnippen** 20

**Schnippen** – Vor- und Nachmachspiel 20

**Händereiben** 22

**Händereiben** – Spielstück 22

**Stampfen** 24

**Stampfen** – Spielstück **Beat, Beat, Beat** – Spielstück 24

2. Warm-ups 26

Die Spielstücke 27

**Cooler Auftritt** – Rhythmus-Kleinigkeit 27

**Let Me Hear You Drum** – Vor- und Nachmachspiel 28

**Up and Down** – Aufwärmspiel 30

**Fliegenjagd** – Aufwärmspiel 32

**Happy Feet** – Aufwärmspiel 34

3. Rhythustraining 36

Die Spielstücke 38

**Beat Is in the Feet** – Übungsspiel für die Fußbeats 38

**Eins, zwei, drei – ist doch nix dabei** – Übungsspiel  
im 3/4-Takt 40

**Hand zu Hand** – Übungsspiel mit Viertel- und  
Achtel-Variante 42

**Vier Klatscher** – Notenwerte-Übungsspiel 45

**Überraschungsei** – Übungsspiel mit Akzenten  
im 6/8-Takt 46

**Offbeats** – Übungsreihe 48

**Vitamine** – Offbeat-Übungsspiel 49

**Universalrhythmus** – Übungsreihe 50

**Auszeit** – Universalrhythmus-Spielstück 52

## 4. Kreisspiele

### Die Spielstücke

- Who Let the Frog Out?** – Partner-Kreisspiel im Doppel-Stehkreis
- Jamaica** – Partner-Kreisspiel im Doppel-Stehkreis
- Voll Elan** – Muntermacher-Kreisspiel im Stuhlkreis
- Blauer Fleck** – Kreisspiel im 3/4-Takt
- Dreiecke** – Geschicklichkeitsspiel im 6/8-Takt
- Autobahn** – Spielstück im Sitzkreis

## 5. Rhythmen und Fills

### Tipps zur Erarbeitung

### Die Rhythmen

- Rock-Rhythmen**
- Hip-Hop-Rhythmen**

### Die Fills

- Ganztaktige Fills**
- Kurze Fills**

### Song-Begleitungen gestalten

### Spielmöglichkeiten

## 6. Kanons

### Tipps zur Erarbeitung

- Einstimmige Erarbeitung**
- Aufstellungsmöglichkeiten**
- Gestaltungsmöglichkeiten für Mehrstimmigkeit**
- Die Kanons auf der DVD**

### Die Spielstücke

- Alles klar!**
- Just for Fun** – Kanon im Sitzkreis
- Cool Down** – Kanon
- Guter Vorsatz** – Kanon
- Wetter-Kanon** – Kanon im Stehkreis
- Rhythm Is in the Air** – Kanon
- Turn up the Bass** – Kanon

53

- Was ist ein Kanon?** – Kanon im Stehkreis **81**
- Mückenstich** – Kanon im Stehkreis 4-Takt **82**
- Das ist mein Stuhl** – Kanon im Sitzkreis **83**

54

54

56

58

59

60

62

64

65

66

66

67

67

68

68

68

68

68

68

68

68

68

68

68

68

68

68

68

68

68

68

68

68

68

68

68

68

68

68

68

68

68

68

## 7. Rhythmen

### Tipps zur Erarbeitung

- Erlernen der Stimmführung**
- Aufbau der Mehrstimmigkeit**
- Ablaufmöglichkeiten**
- Spielvarianten**
- Signale und Zeichen**
- Die Rhythmen auf der DVD**

### Die Spielstücke

- Are You Ready? Version 1** – Rhythmical **88**
- Are You Ready? Version 2** – Rhythmical **89**
- Happy Birthday** – Rhythmical **90**
- Weihnachten** – Rhythmical **91**
- Was ist Rhythmus?** – Rhythmical **92**
- Guten Morgen** – Rhythmical **93**
- War war's?** – Rhythmical **94**
- It's Go Cha-Cha-Cha** – Rhythmical **96**

## 8. Aufführungsstücke

### Die Spielstücke

- Wetterfrosch, wach auf!** – Aufführungsstück **99**
- Rock Your Body #1** – Aufführungsstück **102**
- Rock Your Body #2** – Aufführungsstück **104**
- Unterwegs** – Aufführungsstück **105**
- Geschafft!** – Aufführungsstück **108**
- Let Us Play the Groove!** – Aufführungsstück **110**
- Walfisch und Thunfisch** – Aufführungsstück im Sitzen **112**

## Anhang

- Die Autoren** **115**
- Inhalt DVD** **116**

## Klatschen – das kann jeder – Vor- und Nachmachspiel



01

und Musik: Ulrich Moritz  
© Helbling

### Refrain

**Alle** 3x

Klat - schen – das kann je - der, der zw - ein - de hat.  
 Klat - schen – das kann laut sein o - der ganz matt.  
 Klat - schen – kann man ganz al - lein auch zu zweit.

**Einer**

Klat - schen – seid ihr jetzt be - reit? Na klar!

### Vormach-Nachmach-Teil (Beispiele)

**1 Einer/Alle**

Mit der ent - spann - ten

**2 Einer/Alle**

Mit der ge - w - en Hand:

**3 Einer/Alle**

Mit der ge - w - en Hand:

**4 Einer/Alle**

Und ja und ab:

### Schluss

**Alle** *mit Partner klatschen*

Das kann je - der, doch jetzt reicht's!

- K = klatschen
- Ⓚ = mit gewölbten Händen klatschen (Hohlhand-Klatscher)
- \*K = Hände mit leicht gespreizten Fingern flach aufeinander klatschen (Stern-Klatscher)
- ↑↓K = auf- und abwärts klatschen
- PK = mit einem Partner klatschen

In diesem Imitationspiel setzen wir als Körperklang nur das Klatschen ein. Aber Reduktion macht erfinderisch: Klatschen kann erstaunlich unterschiedlich klingen. Schon im Refrain können wir die Klatscher differenzieren: laut, leise, allein oder mit einem Nachbarn.

Im Vormach-Nachmach-Teil darf der Vormacher Rhythmen erfinden und alle Klatsch-Klänge zeigen, die ihm einfallen: über die im Notat ausgewählten Beispiele hinaus auch Klatscher mit zwei Fingern, mit dem Handrücken, mit einer Nachbarhand oder beiden Nachbarhänden, lautlos in der Luft etc. Er spricht und klatscht die Rhythmen vor, die Gruppe wiederholt die Ansage und den Klatsch-Rhythmus mit den vorgegebenen Sounds. Refrain und Schluss müssen vorher geübt werden.

Jeder, der möchte, darf einmal Vormacher sein. Der Vormacher muss immer – wie in den Beispielen – vorher seine Klatsch-Sounds ankündigen. Sie als Spielleiter an, wann in den Refrain gewechselt wird und wann der Schluss gespielt wird.

-> Klatscher siehe Fotos S. 12/13

# Musterseite



# 3. Rhythmusstraining

In diesem Kapitel sind Übungen gesammelt, bei denen die **Entwicklung elementarer Rhythmus- und Spielfähigkeiten** im Mittelpunkt steht. Beides sind Aspekte des Musizierens, die kaum voneinander zu trennen sind; sie werden in jedem Stück dieses Buches geübt.

**Rhythmusfähigkeit** ist die Fähigkeit, Rhythmus zu empfinden und zu produzieren. Das kann mit der Stimme (Gesang), mit den Händen und Füßen (Bodypercussion, Drumset), mit dem ganzen Körper (Tanz) an den unterschiedlichen Instrumenten mit einzelnen Fingern, mit der Zunge, mit der Atmung geschehen. Die Spezialisierungsfähigkeit der Menschen ist groß: Rhythmisch virtuose Gitarristen, Blockflötenspieler, Rapper, sogar Schlagzeuger müssen nicht unbedingt souveräne Tänzer sein. Und Tänzer scheitern manchmal an einfachen Trommel- und Unabhängigkeitsübungen der Hände. Aber das heißt nicht, dass sie „alle den Rhythmus!“

Zur Rhythmusfähigkeit gehören

- die „Gleichabständigkeit“ in der Musik fühlen und äußern zu können. In anderen Worten: den Beat zu spüren.
- die Schwerpunkte in einer Folge von Beats hören und darstellen zu können. So bündeln wir die Beats zu Takten und später zu mehrtaktigen Gruppen. Die Differenzierung „schwer – leicht“ befähigt uns auch zur Empfindung der unterschiedlichen Taktarten.
- die Unterteilung des Beats fühlen und äußern zu können; also Achtel, Achteltriole, Sechsentel zu empfinden, zu sprechen und zu spielen.
- die Energie eines Beats als eine Art „parallele Energie“ zu der Kraft der Beats fühlen und äußern zu können.

In „BodyGroove Kids 2“ geht es um Perkussion, um das Sammeln auf und mit dem Körper, und um die Verbindung rhythmischer Bewegung mit rhythmischer Sprache. Hier wird eine bestimmte **Spielfähigkeit** erlernt, durch bestimmte Klänge und Bewegungen kommen vor.

Zur spezifischen rhythmisch-musikalischen Spielfähigkeit gehört also, ...

- die Hände in gleichbleibendem Beat-Tempo zu bewegen. Hierbei ist es noch egal, ob beide Hände gleichzeitig patschen, schlopfen, klatschen oder nur eine Hand dies tut.
- mit den Füßen in gleichbleibendem Beat-Tempo zu stampfen und durch den Raum zu laufen.
- auf die Beat-Ostinato-Bewegung rhythmische Strukturen mit der Stimme oder mit den Händen zu gestalten.
- mit den Händen abwechselnd Rechts-Links (oder Links-Rechts) in gleichbleibendem Tempo zu trommeln (Hand-zu-Hand-Technik). Das bezieht Viertel, Achtel, Triolen und Sechzehntel mit ein.
- die Achtel-Offbeat (in „Und“ zwischen den Zählzeiten) ganzkörperlich darzustellen: Ein Fuß (im Sitzen) oder beide Füße (im Stehen) tippen oder stampfen die Beat- und die Stimme spricht und / oder die Hände spielen dazu einen oder mehrere Beats.

Überraschungsei – Übungsspiel mit Akzenten im 6/8-Takt



15

Refrain

1. Der Pa - pa - gei leg - te ein Ei, wenn es groß.  
 2. Die Ma - ma - gei wun - dert sich: Was ist da los?  
 3. Ich le - ge die Ei - er!“ Der Pa - pa sagt: „Nein!  
 4. Das soll doch ein Ü - ber - ra - schungsei sein!“

Rhythm notation for Refrain:  
 Staff 1: 6/8 time signature, notes for lyrics.  
 Staff 2: Rhythm notation with letters: Rük, Br, Os, Os, Br, Os, Os, P, C, Os, Br, Os, Os.

1.-3. | 4.

Rhythm notation for Refrain continuation:  
 Staff 1: Rhythm notation with letters: Rük, Os, Os, Rük, Os, Os, Os, Os.  
 Staff 2: Rhythm notation with letters: Rük, Os, Os, Rük.

Bodypercussion-Strophen

1. Rhythm notation for Bodypercussion-Str. 1:  
 Staff 1: Br, Os, Os, Os, Os, Os, Rük, Os, Os, Rük, Os, Os.  
 Staff 2: OsN, Os, Os, OsN, Os, Os, K, K, K, K. 4x

2. Rhythm notation for Bodypercussion-Str. 2:  
 Staff 1: Br, Os, Os, Ba, Os, Os, OsN, Os, Os, OsN, Os, Os.  
 Staff 2: Br, Ba, Ba, Os, Os, Sn, Sn, Ei!

Groove

Rhythm notation for Groove:  
 Staff 1: Br, Os, Os, Br, Os, Os, Br, Os, Os, Br, Os, Os.

RüK = auf den Handrücken klatschen (siehe Foto S. 61)  
 Br = auf den Brustkorb patschen  
 Os = auf die Oberschenkel patschen  
 K = klatschen  
 OsN = auf den Oberschenkel des rechten Nachbarn patschen  
 OsL = auf den Oberschenkel des linken Nachbarn patschen  
 Ba = auf den Bauch patschen  
 Sn = schnipsen

Eines hat im Stück „Vier Klatscher“ (S. 45) noch gefehlt: Wir können einen Beat auch in drei gleich lange Abschnitte unterteilen. Diese Rhythmen können wir als Achteltriolen oder, wie im „Überraschungsei“, als Achtel im 6/8-Takt aufschreiben. Hier bilden Dreier-Gruppen mit ihren zwischen rechts und links wechselnden Beat-Betonungen das rhythmische Grundgerüst.

Dazu kommt der „Rückhand-Klatscher“: Dabei klatscht die aktive Hand (deren Handsatz über der Note steht) mit der Handinnenfläche auf den Handrücken der anderen Hand (siehe Foto S. 61). Wie im Video gut zu sehen ist, geschieht das dicht über den Oberschenkeln, da wir direkt davor und danach auf die Oberschenkel trommeln.

## Ablauf

„Grooven“ Sie die Gruppe in jedem Refrain mit vier Takten Br–Os–Os ein (vgl. Übung S. 46). Auf dem letzten linken Brustkorb-Patscher Bewegung kurz, und der Text beginnt mit folgendem Ablauf aus:

- > 4 Takte Eingrooven – Refrain – Bodypercussion-Strophe 1
- > 4 Takte Eingrooven – Refrain – Bodypercussion-Strophe 2
- > Schluss auf „Ei!“ (Strophe 2) nach der letzten Wiederholung

## Varianten

- > Die Schüler erfinden eine eigene Bodypercussion-Strophe im 6/8-Takt
- > Ein Spieler soliert über dem Groove (von allen gespielt), z.B. vor dem zweiten Refrain.





# 7. Rhythmicals

Unter dem Begriff „Rhythmical“ sind mehrstimmige Musikstücke mit Bodypercussion und kurzen Sprechtexten zusammengefasst. Die Hilfstexte der Stücke kreisen immer um ein Thema, unterstützen das Erlernen von Bewegungsrhythmen und das Memorieren, können aber auch als eigenständige Sprechrhythmen musikalisch eingesetzt werden.

Rhythmicals können zwei-, drei- oder vierstimmig sein; bei „Let’s Go Cha-Cha-Cha“ finden Sie sogar ein fünfstimmiges Stück. Einfache Rhythmicals bestehen nur aus einem eintaktigen, mehrfach wiederholbaren Groove-Teil. Die Grooves von schwierigeren Rhythmicals sind länger, räumlich komplexer – und sie können eine Intro, mehrere Breaks und einen Schluss-Teil haben. Alle Rhythmicals in diesem Band sind allesamt im vertrauten 4/4-Takt gehalten; 3/4- und 6/8-Takte wurden noch vermieden. Oft sind es schließlich die ersten Erfahrungen mit rhythmischer Mehrstimmigkeit, die Schüler hiermit machen können.

Mehrstimmigkeit ist eine Spielübung und eine Übung des Zusammenlebens: Jeder handelt überzeugt und selbstbewusst für sich, aber alles funktioniert nur im Vertrauen aufeinander und in der Abhängigkeit voneinander. Mehrstimmiges Spiel ist immer lebendig, abwechslungsreich und erfrischend. Die Einzelstimmen verflechten sich miteinander, umarmen sich, kämpfen gegen- und ergänzen sich miteinander. Kein Takt ist immer wiederholend der gleiche, alles ändert sich und beeinflusst sich gegenseitig. Die Schüler haben die Aufgabe, diese Mehrstimmigkeit zu unterbrechen und die gesamte Gruppe für kurze Zeit in einem Unisono-Rhythmus zu vereinen. Danach geht es wieder auf das vielstimmige Geflecht und spielt die eigene Stimme mit neuer Frische.

Neben dem (musikalischen und sozialen) Übungsaspekt sind Rhythmicals wunderbar geeignet, schnell ein Erfolgserlebnis zu erzielen. Insbesondere die Möglichkeit, den Ablauf beliebig und oft spontan zu gestalten, macht sie für den Unterricht perfekt: Zahlreiche individuelle Gestaltungsmöglichkeiten in Bezug auf Abläufe, Choreografien, Dynamik etc. sind denkbar. So können aus den kleinen Stücken attraktive Beiträge für Konzerte und Aufführungen entstehen.

# Tipps zur Erarbeitung

## Erlernen der Stimmen

**Sie als Lehrer sollten möglichst alle Stimmen auswendig können.** Ein Blick in die Unterlagen mit einem humorvollen Kommentar ist natürlich auch erlaubt. Nach einer oder zwei Proben finden Sie in Ihren Schülern ein zuverlässiges Gedächtnis, das Sie sich zu Hilfe nehmen können. Es ist in jedem Fall lohnenswert, sich die Zeit zu nehmen, mit der Gesamtgruppe alle Einzelstimmen kurz zu erarbeiten.

**Jeder Mitspieler sollte alle Stimmen kennen,** aber muss sie nicht unbedingt perfekt beherrschen. Zum Erlernen ist wie immer die Kreisform am besten geeignet. Zuerst sprechen wir die Rhythmustexte, dann kommen die Körperklänge dazu. Das alles muss gar nicht so lange dauern, aber wir sollten Texte und Bewegungen in der nächsten Rhythmussunde kurz wiederholen. Und beim übernächsten Mal ebenso.

## Aufbau der Mehrstimmigkeit

Dann beginnt die **Erarbeitung der Mehrstimmigkeit**. Die vier Gruppen stehen sich einander im Quadrat gegenüber. Bei einer Aufführung wird die Aufstellung dann in vier Blöcken mit Blickrichtung zum Publikum vorgenommen; diese neue räumliche Situation muss unbedingt vorher geübt werden!

Die **Groove-Stimmen** werden nach und nach erarbeitet. Die vier Gruppen sind in Blöcken aufgestellt. Die Spieler klatschen über die Oberschenkel. Die Spieler sprechen zunächst den Text ohne die Körperklänge: Die erste Stimme spricht ihren Rhythmus und wiederholt ihn fortlaufend, während die zweite Stimme dazu kommt. Wenn der zweistimmige Rhythmus exakt ist, kommt die dritte Stimme ein, danach folgt die vierte Stimme.

Wenn das vierstimmige Sprechen in den Blöcken klappt, kommen die **Körperklänge und Bewegungsfolgen** dazu. Wenden Sie sich jeder Gruppe nach und nach zu. Erarbeiten Sie durch Vor- und Nachmachen die Körperklänge, bis der vierstimmige Block in der Blöcken-Formation-Rhythmik erklingt.

Flechten Sie **Variationen** ein. Geben Sie Signale (vgl. S. 86/87), dass die Rhythmustexte nicht mehr gesprochen werden müssen, dass nur gesprochen wird. Blenden Sie jeweils ein paar Takte aus, dann wieder ein, dann nur eine Gruppe weiterspielen.

Üben Sie den **Schluss** ein. Anschließend muss der Übergang vom Groove zum Schluss trainiert werden.

Ebenso werden die **Breaks** gesondert erarbeitet, danach die Wechsel vom Groove zu den Breaks und wieder zurück.

Jedes der folgenden Rhythmicals ist ein **Rhythmusbaustein**, aus dem Sie verschiedene Stücke entwickeln können. Diese **Arrangierarbeit** kann spontan geschehen, indem Sie als Spielleiter in den Erarbeitungsprozess mit Signalen und Zeichen eingreifen (Fotos dazu siehe S. 86/87). Auch Kleingruppen können sich einen Ablauf überlegen, erproben und ihn dann der Gesamtgruppe vorstellen.

Sind die Gruppen in ihren Stimmen sicher, könnte ein standardisierter Ablauf eines Rhythmicals im Unterricht so aussehen:

- > Nacheinander setzen die Stimmen 1 bis 4 mit ihren Groove-Patterns ein.
- > Wir lassen den Rhythmus laufen, auf Zeichen ohne Texte; auf ein anderes Zeichen folgt der Break.
- > Der Groove setzt wieder ein, diesmal spielen alle auf Antrieb gemeinsam.
- > Der Wechsel vom Break zum Groove kann beliebig oft wiederholt werden.
- > Der Schluss wird auf Zeichen gespielt. Wenn es keinen ausgeschriebenen Schluss gibt, klatschen oder stampfen wir zum Abschluss auf Zählzeit 1.

## Spielvarianten

Einige Möglichkeiten, Übungs- und Aufführungsabläufe abwechslungsreich zu gestalten, wurden bei den Erarbeitungstipps (siehe S. 85) bereits vorgestellt. Sie und Ihre Schüler werden jedoch noch weitere Varianten entdecken. Anschließend noch ein paar Tipps:

- > Auf Zeichen wechseln wir die **Gestaltungsebenen**. Wir spielen z.B. nur Körperklänge; oder wir sprechen nur; wir spielen die kompletten Rhythmen, sprechen aber nur bei den Klatschern; wir sprechen alles, spielen aber nur die Oberschenkel-Patscher etc.
- > Wir experimentieren mit verschiedenen musikalischen **Parametern**: z.B. mit Dynamik, dem Aus- und Einblenden von Stimmen, mit Verlangsamung und Beschleunigung oder einer leisen Instrumentalbegleitung.

- > Für eine Aufführung erfinden wir eine **Choreografie** mit Gesten für die Rhythmen, einer Auftrittsortung und einer Choreographie.
- > Wir behalten die Rhythmen bei, ignorieren aber die vorgegebene Rhythmlänge. Dann geben Sie Kleingruppen den Arbeitsauftrag, für ihre Stimme eine **neue Percussion-Umsetzung** zu entwickeln und einzühen. Am Schluss kombinieren wir in der Gesamtgruppe alle Stimmen.
- > Wir vertonen die Rhythmustexte auf **Perkussionsinstrumenten** oder auf spieltaugliche Alltagsgegenstände wie Hände, Schuhe, Stühle, Stifte, Plastikbecher oder Flaschen.

## Signale und Zeichen

Eine klare Zeichensprache im Unterricht hilft bei der Vorbereitung und Ablauf der Rhythmicals und trägt zum Gelingen bei. Die Gesten für „Achtung!“, Break und Schluss spielen!“, „Nicht mehr Sprechen!“ und „Nicht sprechen! nicht spielen!“ müssen der Gruppe verständlich sein.

Unverlässlich ist es, **Blickkontakt** zur Gruppe herzustellen, wenn wir Zeichen geben wollen. Ein ruhiges, klares, **rhythmisch präzises Einzählen** ist eine gute Starthilfe für jede Rhythmusaktion.



Achtung



weeterspielen (Hände kreisen umeinander)



einzählen: „eins“



einzählen: „zwei“



einzählen: „drei“



einzählen: „vier“



Stopp/Schluss



Break



nur sprechen, nicht spielen



nicht sprechen, nur spielen

## Die Rhythmicals auf der DVD

Auf den Video-Aufnahmen sind standardisierte Abläufe zu sehen, in denen die Einzelaktionen und das Zusammenspiel in kurzer Form verdeutlicht werden:

- > Die Spieler der ersten und vierten Stufe setzen nacheinander mit Sprüngen und Bewegung ein und spielen weiter.
- > Der Groove wird mehrstimmig gespielt und gesprochen.
- > Der Break wird einzeln gespielt.
- > Der Break wird ohne Text gespielt.
- > Der mehrstimmige Groove wird (ohne Bodypercussion) gesprochen.
- > Der Groove wird weitere vier Mal mehrstimmig gespielt und gesprochen.
- > Dann folgt der Schluss.

Was ist Rhythmus? – Rhythmical



45

Grundidee: Ulrich Moritz  
© Helbling

beliebig wdh.

**Groove**

1. Sn Sn Br Br Os Os | Br Br K

Hey du, bit - te, sag mir: Was ist Rhythmus?

2. Ba Ba Os Os K | Ba Os Os K

Das ist nicht schwer, du. Hör dich mal her, du!

3. K K Br Br Br | K

Manch - mal tut sich was, manchmal nix!

**Ketten-Break**

1. Br Br Os Os

Ja, ja, das stimmt!

2. Os Os

Ja, ja, das stimmt!

3. Sn Rük

Cool, Mann!

**Schluss-Break**

Alle *Stimme hoch*

K K | K K Hey!

Rhyth-mus! Rhyth - mus!

1. K K Os Os K K | Os Os Br Br Os Os

Rhythmus ist toll! Rhyth - mus ist toll! Im - mer wie - der

2. K K Os Os Os | K Hey!

Rhyth - mus ist su - per - toll!

Endlich ist die alte Frage geklärt: Jetzt wissen wir, was Rhythmus ist! Dieses Rhythmical können wir im Steh- oder Sitzkreis spielen. Mit den Füßen können wir Viertel

stampfen. Bei „nix!“ werden die Arme ausgebreitet, die Hände wie im Bedauern nach oben geöffnet. Als Intro kann Zeile 1 des Schluss-Breaks gespielt werden.

## Rock Your Body #1 – Aufführungsstück



50

### Refrain (2x spielen)

4/4 **Br Sn K Sn Br Sn K Sn** 3x **Br Ba Br Os ROs ROs**

Bum Clap Bum Clap! Up and down and left and right and:

*Text und Musik: Richard Filz © Helbling*

### Break 1

*Sprung mit Viertel-Drehung rechts*

**Br Sn K Sn Br Sn K Sn** **R+L Sp** improvisieren 4x

Bum Clap Bum Clap Jump!

### Break 2

1 **K K K St St St Br Br** Dou - ble Clap, dou - ble Step. One and

2 **K K K St St Br Br** Dou - ble Clap, dou - ble Step. two and

3 **K K K St St Br Br** Dou - ble Clap, dou - ble Step. three and

4 **K K K St St Br Br** Dou - ble Clap, dou - ble Step. four and:

### Schluss

*jeweils Sprung mit Viertel-Drehung rechts* *Sprung mit Viertel-Drehung links* *Schlusspose*

1 **R+L Sp** Jump! **R+L Sp** Yeah!

2 **R+L Sp** Jump! **R+L Sp** Yeah!

3 **R+L Sp** Jump! **R+L Sp** Yeah!

4 **R+L Sp** Jump! **R+L Sp** Yeah!

**Br** = auf den Brustkorb patschen  
**Sn** = schnippen  
**K** = klatschen  
**Os** = auf die Oberschenkel patschen  
**Ba** = auf den Bauch patschen  
**LOs** = auf den linken Oberschenkel patschen  
**ROs** = auf den rechten Oberschenkel patschen  
**Sp** = springen  
**St** = stampfen

## Rock Your Body #1 und #2

Die zwei „Rock Your Body“-Stücke basieren auf ähnlichen Grooves: auf Drumset-Rhythmus in Funk-Stilistik. Und sie beinhalten ähnlich methodisch diese Grooves mit solistischen, virtuosen und Show-typischen Passagen zu unterbrechen. In beiden Stücken werden in Break 2 und im Schluss-Teil sogenannte **Rhythmusketten** gespielt. Dieselbe Aktion wird um je eine Zählzeit versetzt von vier Personengruppen gespielt.

Die Textzeilen in den Stücken sind Hilfstexte, die bei einer Performance nur in kurzen Phasen eingesetzt werden sollten. Die zweite Version ist schwieriger als die erste.

## Tipps zur Erarbeitung

Auf den Groove kommt's an! Spielen Sie den ersten Refrain-Takt mit der Gruppe im Kreis; mit den Füßen können wir die Viertel-Beats dazu stampfen, solange wir noch nicht bei den Sprüngen und dem Stampf-Takt in den Breaks angekommen sind. Gönnen Sie der Gruppe Zeit, mit dem **Basis-Groove** (Refrain, Takt 1) zu experimentieren: Spielen Sie ihn eine Weile, bauen Sie Solo (wie bei Break 1) und Vorspiel-Nachspiel-Breaks ein. Falls der Schnipser mit der linken Hand nicht laut genug ist, können wir auch mit rechts oder mit beiden Händen schnippen.

Allmählich nähern wir uns der angestrebten endgültigen Form des **Refrains**: Wir spielen den Groove dreimal und pausieren wir einen Takt. Dieser Takt kann dann von einem Mitspieler oder von mehreren gleichzeitig mit einer Improvisation gefüllt werden. Stellen Sie sich eine Weile den auskomponierten Fill des zweiten Refrain-Taktes vor, üben ihn mit den Schülern und hängen ihn an die drei Groove-Takte an.

## Performance-Tipps

Die Schüler können in einer Reihe stehen (oder in zwei oder drei Reihen hintereinander, je nach Zahl der Mitspieler und Bühnengröße). Kalkulieren Sie unbedingt den Platz für die 90-Grad-Drehungen mit ein. Für die Rhythmuskette wird es interessanter aus, wenn sich die Gruppe in vier Blöcke teilt. Die vier Stimmen stehen dann blockförmig geordnet nebeneinander.

Als Variante ist ein Solo auf einem leise gespielten Groove des ersten Refrain-Taktes denkbar.

Die Übung **Break 1** sollte zuerst ohne Drehung und ohne Fills, aber mit Weisersprechen („Jump, zwei, drei, vier“) geübt werden. Danach wird mit Viertel-Drehungen experimentiert, die nach viermaligem Spielen des Breaks wieder in Ausgangs-Blickrichtung zurückführen. Die **Fills** werden immer von einem Spieler oder von vier festgelegten Spielern nacheinander improvisiert.

In **Break 2** und im **Schluss** spielen wir Rhythmusketten: eine schnelle Reihung identischer Bewegungen, die sich durch die Gesamtgruppe fortsetzt. Sie sehen auf dem Papier so einfach aus, sind aber in der Praxis – und besonders im Gesamttablauf – immer extrem schwierig zu realisieren. Eine flüssige Spielweise verlangt hohe Konzentration und viele Übungswiederholungen. Gelingt die Rhythmuskette dann, erreicht man damit optisch einen tollen Effekt. Als weiteren Hingucker können im zweiten Takt von Break 2 in den Wiederholungen andere Sounds eingesetzt werden.

Ein Ablauf kann wie folgt aussehen:

- > 2 x Refrain
- > 4 x Break 1
- > 2 x Refrain
- > 4 x Break 2
- > Solo auf Groove des ersten Refrain-Taktes
- > auf Zeichen 2 x Refrain
- > Schluss

# Inhalt DVD

## Videoaufnahmen

Nr.	Spielstück	Dauer	Nr.	Spielstück	Dauer
<b>Kapitel 1: Die fünf Körperklänge</b>					
01	Klatschen – das kann jeder	01:00	32	Allgemein	01:17
02	Beat Your Body	00:32	33	Januar	00:22
03	Schnips-Reise	00:51	34	April	00:23
04	Sonderbar	00:50	35	Oktoberfest	00:22
05	Beat, Beat, Beat	01:01	36	Wetterfrosch	00:20
<b>Kapitel 2: Warm-ups</b>					
06	Cooler Auftritt	00:34	37	Rhythm Is in the Air	00:22
07	Let Me Hear You Drum	00:27	38	Die Bass	00:19
08	Up and Down	01:11	39	Was ist ein Kanon?	01:19
09	Fliegenjagd	00:54	40	Mühschick	00:31
10	Happy Feet	01:00	41	Das ist mein Stuhl	00:36
<b>Kapitel 3: Rhythmustraining</b>					
11	Beat Is in the Feet	01:21	<b>Kapitel 7: Rhythmicals</b>		
12	Eins, zwei, drei – ist doch nix dabei	01:21	42	Are You Ready? (Version 2)	01:02
13	Hand zu Hand (Version 1 und 2)	02:00	43	Happy Birthday	01:01
14	Vier Klatscher	00:33	44	Frohe Weihnachten	01:02
15	Überraschungsei	00:26	45	Was ist Rhythmus?	01:43
16	Offbeats	00:26	46	Guten Morgen	01:52
17	Vitamine	00:26	47	Wer war's?	01:53
18	Universalrhythmus	00:40	48	Let's Go Cha-Cha-Cha	01:47
19	Auszeit	00:31	<b>Kapitel 8: Aufführungstücke</b>		
<b>Kapitel 4: Kreisspiele</b>					
20	Who Let the Frog Out?	01:15	49	Wetterfrosch, wach auf!	00:53
21	Jamaica	00:35	50	Rock Your Body #1	01:11
22	Voll Elan	00:20	51	Unterwegs	02:15
23	Blauer Fleck	01:17	52	Geschafft!	01:11
24	Dreieck	01:08	53	Let Us Play the Groove!	01:34
25	Autobahn	01:11	54	Walfisch und Thunfisch	01:21
<b>Kapitel 5: Rhythmen und Fills</b>					
26	Rhythmen (ohne Hi-Hat-Snaps)	01:04	<b>Audioaufnahmen* </b>		
27	Rock-Rhythmen (mit Hi-Hat-Snaps)	01:03	Nr.	Soundtrack	Dauer
28	Hip-Hop-Rhythmen (ohne Hi-Hat-Snaps)	00:46	01	Übungsloop 1 (4/4-Takt, 85 bpm)	03:42
29	Hip-Hop-Rhythmen (mit Hi-Hat-Snaps)	00:44	02	Übungsloop 2 (4/4-Takt, 100 bpm)	03:44
30	Ganztaktige Fills	00:45	03	Übungsloop 3 (4/4-Takt, 110 bpm)	03:35
31	Kurze Fills	00:44	04	Übungsloop 4 (4/4-Takt, 120 bpm)	03:39
			05	Übungsloop 5 (3/4-Takt, 100 bpm)	03:03

## Audioaufnahmen\*

Nr.	Soundtrack	Dauer
01	Übungsloop 1 (4/4-Takt, 85 bpm)	03:42
02	Übungsloop 2 (4/4-Takt, 100 bpm)	03:44
03	Übungsloop 3 (4/4-Takt, 110 bpm)	03:35
04	Übungsloop 4 (4/4-Takt, 120 bpm)	03:39
05	Übungsloop 5 (3/4-Takt, 100 bpm)	03:03

\*Abspielbar über das DVD-Menü am DVD-Player bzw. mit einem entsprechenden Player am Computer oder downzuloaden als MP3s über den Explorer Ihres Rechners im Ordner „Übungsloops“.