

Inhalt

Übersicht der Körperklänge 04

Vorwort 05

Einleitung

Rhythmus und Bodypercussion
im Musikunterricht 06

Zur Arbeit mit
„BodyGroove Advanced“ 08

Die rhythmisch-musikalischen Inhalte

Zur Rhythmussprache

Die Spielstücke

Die DVD

1. Warm-ups 13

Die Spielstücke 14

Bodysounds – Vor- und Nachmachstück 14

Neun Klatsch- – Vor- und Nachmachstück 16

Eins, zwei, Butter – Gesangsreihe 18

Kommt in die Gänge – Hand-zu-Hand-Aufwärmstück 20

Schokoladen- – Hand-zu-Hand-Aufwärmstück 22

So ein Wirbel – 2-stimmiges Wirbel-Aufwärmstück 24

Händereiben, lockere – Übungsreihe 26

Schnipat – Klatsch- und Patsch-Übungsreihe 27

Stomp und Slip – Stomp- und Schleif-Übungsreihe 29

2. Rhythm Games 31

Die Spielstücke 32

Begegnungs-, Kreis- und Abschlussspiele 32

Nach ein kleines Stück – Begegnungsspiel 32

weiter – Begegnungsspiel im 7/4-Takt 34

Glück gehabt – Sitzkreis-Spiel 35

So, das war's! – Abschlusspiel 37

Rhythmus-Puzzles 38

Tipps zur Erarbeitung 38

Zehn Minuten täglich – Rhythmus-Puzzle 39

Herzlichen Glückwunsch! – Rhythmus-Puzzle 40

Gut, gut, gut – Rhythmus-Puzzle 41

Wer zu spät kommt – Rhythmus-Puzzle 42

3. Popular Styles 43

Praxis-Tipps 44

Methodische Tipps 44

Die Rhythmen 45

Rock/Pop-Rhythmen 1–8 45

Rock/Pop-Rhythmen 9–16 46

Rock/Pop-Rhythmen mit Sechzehnteln 48

Blues/Rock-Rhythmen 49

Shuffle-Rhythmen 51

Funk-Rhythmen 52

Hip-Hop-Rhythmen 54

Reggae-Rhythmen 56

Dancehall-Rhythmen 57

4. Ethno Styles

Praxis-Tipps

Modellhafte Erarbeitung

Die Rhythmen

- Cha-Cha-Cha**
- Bossa Nova**
- Samba**
- Oriental**
- Afro-Cuban 6/8**

5. Groove Kanons

Praxis-Tipps

- Einstimmige Erarbeitung**
- Variationen der Mehrstimmigkeit**
- Aufstellungen**

Die Spielstücke

- Schreib mir 'ne Mail!** – Zwei- bis vierstimmiger Kanon
- Dann hör ich auf** – Zwei- bis vierstimmiger Kanon
- Immer versetzt** – Zwei- bis vierstimmiger Kanon
- Was ich wirklich, wirklich will** – Dreistimmiger Kanon
- Wo geht's lang?** – Dreistimmiger Kanon im Stuhlgang
- Hey, was steht an?** – Vierstimmiger Kanon
- So ein 5/4-Takt** – Vierstimmiger Kanon
- Urlaubspläne** – Zwei- bis vierstimmiger Kanon

6. Rhythmicals

Praxis-Tipps

- Aufbau der Melodie**
- Signale**
- Spielvarianten**
- Eigene Rhythmicals entwickeln**
- Die Rhythmicals auf der DVD**

Die Spielstücke

- Let's Rock!** – Vierstimmiges Rhythmical
- Hip the Hop!** – Vierstimmiges Rhythmical

- B-O-D-Y Percussion** – Vierstimmiges Rhythmical
- Frühstück** – Vierstimmiges Rhythmical
- Hallo du!** – Vierstimmiges Rhythmical
- Die Batterie ist alle** – Dreistimmiges Rhythmical
- Start to Dance** – Vierstimmiges Rhythmical
- Dann bis zum nächsten Mal** – Vierstimmiges Rhythmical

7. Performance-Stücke

Praxis-Tipps

- Tipps zum Rehearsal**
- Die Performance-Stücke auf der DVD**

Die Performance-Stücke

- The Beat Takes Everything** – Performance-Stück
- Stomping at School** – Performance-Stück
- Get Your Kicks** – Performance-Stück
- Get Your Feet** – Performance-Stück
- Who's? Who'sses?** – Performance-Stück
- Oh – Bodybeat!** – Performance-Stück
- Rock Step** – Zweistimmiges Performance-Stück
- Ballfieber** – Zweistimmiges Performance-Stück
- Up in the Air** – Zweistimmiges Performance-Stück

Anhang

- Die Autoren**
- Inhalt DVD**

Vorwort

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben den dritten und letzten Band der „BodyGroove“-Reihe vor sich: Schwieriger wird es jetzt nicht mehr! Auf Sie und Ihre Schüler* – oder auf Ihre Studierenden, auf die Mitglieder Ihrer Trommelgruppe, auf die Teilnehmer an Ihrem Rhythmusworkshop – warten die unterschiedlichsten Bodypercussion-Grooves: populäre Beats, abwechslungsreiche Rhythmusspiele und raffinierte Kanons, lustige und knifflige Rhythmicals und actionreiche Performance-Stücke.

Aber keine Angst: Wir Autoren haben auch in diesem Band versucht, immer wieder Anspruch und Vergnügen zu verbinden. Witzige Texte helfen ab und zu, sich die Bewegungsrhythmen anzueignen und sich leichter an sie zu erinnern. Und nicht alle Stücke sind schwierig – wobei das von jedem unterschiedlich empfunden wird. Und fitten Gruppen macht es oft erst dann richtig Spaß, wenn sie sich in ein anspruchsvolles Stück hineinknien können, um es allmählich besser und besser zu beherrschen.

Dieser Band wendet sich an die Altersgruppe 13+, was ist bewusst, wie gewagt und relativ Alterszuordnung von Unterrichtsinhalten gerade im Bereich Rhythmus. Sie stimmen nie exakt. Allgemein sind Jugendliche Schüler in ihren körperlichen Fähigkeiten. Menschen oft gleichzusetzen: in ihrer Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit, ihrer Ausdauer und Stärke. Und in vielen Belangen – wie Schnelligkeit, Genauigkeit, Lerntempo, Gedächtnisleistung – sind sie oft Altersgruppen weilen überlegen. Auch was die kognitive Fähigkeiten bei musikalischer Strukturen betrifft, können Jugendliche den Erwachsenen durchaus ebenbürtig sein. Aber wenn eine achte oder neunte Klasse noch nicht begonnen musiziert hat, in welcher Form auch immer, dann werden die Schüler sich bei einem Bodypercussion-Stück wahrscheinlich ungeschickter anstellen als eine schule vierte Klasse. Das Gleiche gilt natürlich auch für Gruppen von Erwachsenen.

Wir hoffen, dass Sie es als Lehrkraft, als Gruppen- oder Workshopleiter, als Dozent – oder auch als begeistertes Mitglied einer Gruppe – Spaß an den Stücken haben. Den brauchen Sie, um die Grooves, Breaks, Einzelstimmen und Texte zu üben und sich einzuprägen. Und wir wünschen Ihnen, dass Sie kompetent, also mit eigenem Vergnügen, mit Lockerheit und einer gewissen Souveränität vormachen und anleiten können. Dann werden Sie mit Ihrer Begeisterung fast jede Gruppe anstecken!

Wo und wann immer Sie unsere Spielstücke einsetzen: Machen Sie sie zu ihren eigenen! Haben Sie Freude am Trommeln und mit den Menschen!



Richard Filz

Ulrich Moritz

*Der einfacheren Lesbarkeit halber wird jeweils nur die männliche Form verwendet.

Zur Arbeit mit „BodyGroove Advanced“

Die rhythmisch-musikalischen Inhalte

Alle Schüler, alle Klassen, alle Kurs- und Workshop-Gruppen sowie alle Lehrer sind unterschiedlich. Die Geschmäcker (besonders hinsichtlich der Musik) sind verschieden, auch die Fähigkeiten, Fertigkeiten und Bedürfnisse. Wir Autoren hoffen, dass Sie unter den Spielstücken dieses Buches dennoch viele finden, die sprachlich und inhaltlich Ihren Schülern (und Ihnen selbst) angemessen sind. Es ist immer eine Gratwanderung: **Die Stücke müssen einfach genug sein, um nicht abzuschrecken, jedoch gleichzeitig schwierig und humorvoll genug, um nicht zu langweilen.**

In vielen Stücken werden Texte in unterschiedlichen Funktionen eingesetzt: als Hilfstexte, als Rap-Texte, als Refrain und zentrale Botschaft eines Stückes. Seien Sie darauf gefasst, dass manche Texte exakt passen, andere weniger gut ankommen. Sie haben immer die Freiheit, unpassend erscheinende Texte wegzulassen oder sie zu dichten. Oder – noch besser! – fordern Sie Ihre Schüler auf, eigene Rhythmustexte zu formulieren.

Im Vergleich zu den vorigen „BodyGroove“-Büchern kommen nun mehr Stücke ganz ohne Texte vor. In diesem fortgeschrittenen Level sind die Jugendlichen nicht mehr in dem Maß auf Hilfstexte angewiesen und mögen sie teilweise auch nicht. Der rein rhythmisch-musikalische Inhalt eines Stückes ist oft interessant und reizvoll genug und bedarf nicht immer einer sprachlich-inhaltlichen Motivationshilfe (wie sie für kleine Kinder meist nötig ist). Während der Erarbeitungsphase ist es jedoch empfehlenswert, Klang- oder Rhythmusilben zum Einüben und Verinnerlichen von Rhythmen einzusetzen.

Zur Rhythmussprache

Rhythmusilben verstehen und sie mit verschiedenen Handtypen und Gängen auf dem Körper wiederzugeben ist das Grundprinzip der Reihe „BodyGroove“. Durch das Sprechen können Rhythmen dabei möglichst schnell und leicht erlernt und im Gedächtnis gespeichert werden.

Es gibt unterschiedliche Methoden des rhythmischen Sprechens: durch **Merkwörter**, z. B. „Scho-ko-la-de“ (S. 22), durch **Merksätze**, z. B. „Eins, zwei, But-ter-fly“ (S. 19), mit **Klangsilben**, die Trommelklänge imitieren,

Diese Silben fallen wieder, wenn die Bodypercussion-Bewegungen sicher im Körper verankert sind.

Folgende rhythmisch-musikalische Inhalte finden Sie in „BodyGroove Advanced“:

- > **rhythmische Komplexität** mit Achtel-, Sechzehntel- und Triolen-Beats und in polymetrischen Passagen;
 - > **neue Sounds** und raffinierte Klang- und Bewegungsmuster;
 - > Stücke mit schnellen **Klangwechseln**, in die auch die Füße mit schnellen Stampfrhythmen einbezogen werden;
 - > **Sprechrhythmen**, die sich oft kunstvoll mit den Bewegungsrhythmen verzahnen;
 - > **polyrhythmische Mehrstimmigkeit** in Rhythmicals, Kanons und Performancestücken;
- Spiele und Stücke in **geraden und ungeraden Taktarten**, darunter 4/4- und 3/4-, 6/8- und 12/8-Takte, aber auch 5/4- und 7/4-Takte.

Wie immer müssen Sie als Lehrer die Stücke zuerst selbst kennenlernen, um zu überprüfen, ob sie für Ihren Unterricht geeignet sein könnten. Es ist wünschenswert, dass Sie die Bodypercussion-Rhythmen kompetent vormachen können. Denn nichts geht über einen Lehrer, dessen eigene Begeisterung und fachliche Souveränität auf die Gruppe überspringt! Die Videos auf der DVD werden Ihnen die Erarbeitung der Stücke sehr erleichtern.

z. B. „dom da zi“ (S. 105) oder mit **Rhythmussilben** einer Rhythmussprache z. B. „ta na ki te“ (siehe „Kommt mal in die Gänge“, S. 20).

Der Ursprung des rhythmischen Sprechens liegt vermutlich in der Musik Indiens. In Südindien wird die Rhythmussprache „Konnakol“ seit mehr als 2000 Jahren verwendet, um komplexe Kompositionen weiterzugeben und zu memorieren. Ihre Silben imitieren die Klänge von indischen Trommeln wie z. B. Tablas.

Im rhythmuspädagogischen Bereich kommen Rhythmussprachen seit dem frühen 19. Jahrhundert zum Einsatz (Pierre Galin, Lowell Mason). Weit verbreitet ist die Methode des ungarischen Komponisten, Musikpädagogen und Musikethnologen Zoltán Kodály (1882–1967), der Viertelnoten mit „ta“, halbe Noten mit „ta-a“, Achtelnoten mit „ti-ti“ und Sechzehntelnoten mit „ti-ri-ti-ri“ belegte.

Aktuell gibt es eine große Anzahl an Rhythmussprachen, die ein essenzieller Bestandteil von Rhythmus-Trainingsmethoden sind. Die Silbenauswahl und die Silbenfolgen basieren auf bestimmten Kriterien wie z. B. flüssige Aussprache der Klangfolgen, unterschiedliche Silben für ver-

schiedene Positionen im Beat, Takt, Anwendungsgebiet und Zielgruppen.

Im vorliegenden Band „BodyGroove Advanced“ wird eine **pulsbasierte Rhythmussprache** mit abstrakten Rhythmussilben vorgestellt, die die unterschiedlichen Teilungen des Pulses in Aktion wiedergibt: Der Puls (der Beat) wird immer mit der Silbe „ta“, der Achtel-Offbeat mit der Silbe „ti“ wiedergegeben.

- > „ta“ = Viertel
- > „ta ki“ = Achtel
- > „ta ri ti“ = Achteltriolen
- > „ta ri ti ri“ = Sechzehntel

Die Spielstücke

Bis auf die Übungsgrooves im „Popular-Styles“-Kapitel sind alle Inhalte in diesem Band als Spielstücke gestaltet. Sie haben eine **vorgegebene Form, oft mit einer Intro, einem Groove, verschiedenen Themen, Breaks, einem Schluss**. Bei vielen Stücken finden Sie **Variationsmöglichkeiten**, die neue Anregungen, mehr Abwechslung und Vertiefung bringen.

Die Spielstücke sind in den Kapiteln so angeordnet, dass Sie den Zweck bzw. die markanten Akzente der Stücke auf einen Blick erkennen können. Innerhalb eines Kapitels werden die Stücke zunehmend schwieriger. Sie eher einfache Stücke suchen, picken Sie sich aus verschiedenen Kapiteln ein paar der vorliegenden Stücke heraus. Falls Sie „really hard stuff“ suchen, schauen Sie in den Kapitel-Enden.

Im ersten Kapitel „Warm-ups“ (S. 2) werden die Klangfamilien und wichtigen Bewegungsfolgen jeweils einem Übungsstück vorgestellt. Danach werden überwiegend Vornach-Nachmachungen angeboten, die laden zu eigener Gestaltung und Wechsel der Spielleiter ein.

Die DVD

Wie gut, dass die digitale Bildwelt gibt! Gerade Bewegungsabläufe sind in schriftlicher Form, auch wenn die Notation noch so gut überdacht ist, erst einmal rätselhaft aus. Auf beiliegender DVD ist jeder Übungsgroove und jedes Stück als **Video** eingespielt; so lernen Sie die Bewegungsfolgen mit dem dazugehörigen Rhythmustext und die Grundform des Stücks mühelos kennen und bekommen vermutlich Lust, gleich mitzuspielen.

Die „Rhythmic Games“ des zweiten Kapitels (S. 31 ff.) betonen die gemeinschaftsfördernde Funktion von Rhythmus und Bodypercussion; hier mischen sich Spaß und Wettbewerb, besonders in den mehrstimmigen Rhythmuspuzzles.

Die **Audiofiles** auf der DVD sind wichtige Hilfsmittel zum Einüben der Rhythmen des dritten und vierten Kapitels: In den einstimmigen „Popular Styles“ (S. 43 ff.) und in den mehrstimmigen „Ethno Styles“ (S. 59 ff.) werden spezielle Bodypercussion-Rhythmen vorgestellt, mit denen Drumset- und Percussion-Grooves in den entsprechenden Stilarten imitiert werden.

Die „Groove Kanons“ des fünften und die „Rhythmicals“ des sechsten Kapitels (S. 71 ff. und S. 87 ff.) intensivieren das mehrstimmige Bodypercussion-Spiel.

Im abschließenden siebten Kapitel werden in den „Performance-Stücken“ (S. 107 ff.) viele Aspekte der vorangegangenen Kapitel gebündelt und in einer bühnentauglichen, virtuosen Form präsentiert.

Dazu gibt es sechs stiltypische **Playbacks** in verschiedenen Tempi, zu denen Sie die Patterns und Stücke einüben können. Diese groovigen Soundtracks sind am DVD-Player oder mit einem entsprechenden Player am Computer abspielbar. Zudem stehen die Files als MP3s zum Download bereit (im Dateiordner „Übungsloops“).

Die Spielstücke

Die Rhythmusspiele sind – wie die Warm-ups – eher für den gruppeninternen Gebrauch gedacht. Dennoch kann man sie durchaus aufführen, wenn man den Ablauf festlegt und sie Bühnentauglich verkürzt. Anregungen dafür sehen Sie in den kurzen Video-Versionen (📺 10–16).

Die ersten beiden Spiele „**Noch ein kleines Stück**“ (siehe unten) und „**Immer weiter**“ (S. 34) sind Begegnungsspiele mit Partneraktionen. „**So, das war's!**“ (S. 37)

ist ein kleines Aufwärmritual im Shuffle-Rhythmus, das am besten im Stehpaar gespielt wird. Im Sitzkreis wird „**Glück gehabt**“ (S. 36) gerne ein Bewegungs- und Geschicklichkeitsspiel im 3/4-Takt. Danach finden Sie die vier rhythmischen Rollenspiele „**Zehn Minuten täglich**“ (S. 39), „**Herzliches Glückwunsch!**“ (S. 40), „**Gut, gut, gut**“ (S. 41) und „**Wer zu spät kommt**“ (S. 42). Das Zusammensetzen der über alle Stimmen verteilten Textteile muss natürlich erst einmal richtig üben!

Begegnungs-, Kreis- und Abschlussspiele

Noch ein kleines Stück – Begegnungsspiel



Solo-Teil

Text und Musik: Ulrich Moritz
© Helbling

im Beat-Tempo herumgehen und Partner suchen

Rhythm notation for the first part of the solo section. It shows a 4/4 time signature. The first line has notes for 'Os' (patting the thigh) and 'K' (clapping). The lyrics are: "Noch ein klei - nes Stück! Und noch ein klei - nes Stück! Und". Above the notes are letters 'R' and 'L' indicating right and left hand actions.

Partnerhand greifen

Rhythm notation for the second part of the solo section. It shows a 4/4 time signature. The notes include 'Os', 'K', and 'Hs' (handshake). The lyrics are: "noch ein klei - nes Stück! Da hab ich ja Glück!". Above the notes are letters 'R' and 'L' indicating right and left hand actions.

Partner-Teil

die rechten Hände greifen, die linken Hände wie angegeben darüber oder darunter zusammenklatschen

Rhythm notation for the first part of the partner section. It shows a 4/4 time signature. The notes include 'St' (stamp) and 'PK' (partner clapping). Arrows indicate hand directions. The lyrics are: "St PK PK PK St PK".

Rhythm notation for the second part of the partner section. It shows a 4/4 time signature. The notes include 'St', 'PK', 'K' (clapping), and 'R+L' (clapping together). The lyrics are: "St PK St PK St K K PK".

Os = auf die Oberschenkel patschen
K = klatschen

Hs = Handshake (einem Partner die Hand geben)
St = stampfen
PK = mit einem Partner klatschen

Dieses kleine Stück lebt von dem Wechselspiel der beiden Teile: Im Solo-Teil läuft jeder durch den Raum und sucht seinen nächsten Partner, im Partner-Teil halten sich die Partner an den rechten Händen gefasst und klatschen mit ihren linken Händen. Auch im Solo-Teil sollte man bereits im Viertel-Beat-Tempo gehen; dann fällt der Übergang zum Stampfen der Viertel im Partner-Teil leicht.

Rhythmisch herausfordernd ist das Ende des Solo-Teils mit dem Klatscher auf der „3+“ und dem sofort folgenden Greifen der Partnerhand. Und dann kommt das Kniffligste: Partnerklatscher im Sechzehntel-Offbeat!

Tipps zur Erarbeitung

Lassen Sie der Gruppe etwas Zeit, den **Solo-Teil** kennenzulernen. Dafür stehen wir im Kreis, stampfen die Beats im Rechts-links-Pendelschritt und sprechen und spielen den Rhythmus. Das Händeschütteln können wir ersetzen durch ein Ausstrecken der Hand nach vorne, ein Schnippen oder einen Brustkorbschlag. Den Text mal wegzulassen und dann wieder zu sprechen, bringt Abwechslung und Vertiefung. Und es ist spannend, den Beat-Schritten eine Richtung zu geben (seitwärts nach rechts oder links, Platztausch mit einem Mitspieler; durch den Raum gehen; rückwärts gehen etc.) oder beim Üben mal die Hände zu schließen.

Auch der **Partner-Teil** sollte zuerst gemeinsam im Kreis ohne Partner geübt werden. Statt der Partnerhand wird auf den Oberschenkel gepatscht. In der nächsten Übungsstufe können wir die Partnerhände durch die Luft imitieren.

Varianten

- Im Kreis statt frei im Raum zu spielen hilft, den gemeinsamen Rhythmus und das Zusammenspiel nicht zu verlieren. Die folgenden sind die Kreis-Varianten sowie Methoden, mit denen Sie alle Mitspieler umarmen und die Gruppe sich selbst als Ganzes nutzen kann.

Kreis spielen in einem Kreis: Wir stehen im Kreis, jeweils zwei Meter voneinander zugewandt. Die Partner spielen jeweils einmal den kompletten Ablauf. Im nächsten Solo-Teil drehen wir uns mit jedem Beat-Schritten zum anderen Nachbarn um und spielen den Partner-Teil mit ihm. So wechseln wir jeweils einmal von einem Nachbarn zum anderen.

Kreis spielen in Doppelkreis: Die Paare stehen sich gegenüber – einer mit Blick zur Kreismitte, der andere mit dem Rücken zur Kreismitte. Im Solo-Teil drehen wir uns mit jedem Beat-Schritten seitwärts nach rechts, sodass sich die beiden Kreise gegeneinander drehen. Mit ganz kleinen Schritten kommt man zum nächsten, schräg rechts gegenüber stehenden Mitspieler; mit etwas größeren zum übernächsten.

Freie Partnersuche: Nach einem ersten Durchgang mit dem Nachbarn löst sich der Kreis auf und wir suchen im Solo-Teil jedes Mal einen neuen Partner. Wer keinen findet, klatscht ein Solo oder spielt eines auf einem „herumstehenden“ Rücken.

- Wir spielen ohne Text.
- Wir spielen den Solo- und den Partner-Teil je zwei Mal.



Hey, was steht an? – Vierstimmiger Kanon



36

Grundidee: Ulrich Moritz
© Helbling

①

R L R L R L L

Sn Sn Os Os | Sn Sn Os Os | Hr

Hey, was steht an? | Hey, was steht ab? | Ein

②

Hr Hr Hr Hr | Hr Hr Hr Hr | K

biss - chen down, | ein biss - chen schlapp. | Ich

③

R L R L R L R L

Os Os K Os Os K | Os Os K Os Os

fra - ge mich: Woll'n wir 'ne | in - de re - lax - en?

(auf Zeichen → Schluss)

④

R R L R L R L

St K Br B Ba Os Os

Nö! | So schlimm ist es | wie - der nicht!

Intro (optional)
dazu Kanon-Text sprechen

R R R R

Sn Sn Sn Sn

Schluss (optional nach Ende des Kanons)

R L R

St Hr Br Sn K

Jaa! | vä - re | su - per!

- Sn = stampfen
- Os = auf den Oberschenkel klopfen
- Hr = Handflächen gegeneinander reiben
- K = klatschen
- St = stampfen
- Br = auf den Brustkorb klopfen
- Ba = auf den Bauch klopfen



„Hey, was steht an?“ ist, was den Text betrifft, ein Zwiegespräch; daraus lassen sich schöne Ideen für eine Aufführung entwickeln.

Rhythmisch geht es um neue **Bewegungsfolgen in ternären Spielweisen**. Viele Motive kamen zwar in ähnlicher Weise, aber noch nicht so vor: in der ersten Kanon-Zeile zwei Schnipser und zwei Patscher; in der zweiten

Tipps zur Erarbeitung

Dieser 6/8-Kanon arbeitet mit leisen Geräuschen wie Handflächenreiben und Schnipsen. Achten Sie deshalb darauf, dass die Klatscher nicht zu laut werden. Beim Üben ist es ratsam, mit einem Fuß die Beats zu tippen, um das triolische Gefühl nicht zu verlieren. Zum Glück liegt der einzige Stämpfer auch auf einem Beat, sodass das Tippen nicht unterbrochen werden muss. Schon im ersten Takt sollten wir darauf achten, dass der zweite Patscher (und nicht der erste!) auf dem Beat liegt

Performance-Tipps

Je nach Erfordernissen, Spielfreude, eigener Kreativität, Bühnensituation und zur Verfügung stehenden Mitspielern kann die Performance völlig unterschiedlich ausfallen. Sie kann zum Halbjahres-Projekt oder zu einem kurzen Auftritt werden, für den zwei bis drei Protagonisten reichen. Nachfolgend ein Ablaufvorschlag der etwas zeitintensiveren Art.

Die Mitspieler sitzen in Reihe oder Kreis um den Text in der fortgeschrittenen Kanon-Aufstellung (siehe S. 82).

- > **Intro:** Alle schnipsen den Text. Auf Zeichen wird der **Kanon-Text dazu gesprochen**. Die Spieler der Stimmen 1 und 3 sprechen die erste und dritte Kanon-Zeile, die Spieler der Stimmen 2 und 4 sprechen die zweite und vierte.
- > Dann wird die erste Kanon-Zeile mit entsprechender **Bodypercussion** gesprochen.

Zeile Händereiben im Shuffel-Tempo; in der dritten Zeile das Os-Os-K-Motiv (esmeralda) mit dem Klatscher auf dem letzten Achtel (vgl. „Umbeispiele“, S. 86); und in der vierten Kanon-Zeile ein Schnipsen mit Abwärtsbewegung in Zweier-Taktschlägen.

Der Kanon ist vierstimmig. Die Stimmen setzen nach je zwei Takten ein.

Beim Händereiben in der zweiten Zeile muss das Reiben auf dem Beat dreifach so lang sein wie die Offbeat-Bewegung. Die Handstützung mit Achtel-Silben kann wieder hilfreich sein: „Ta-ke-ti“ oder „Vor und rück“. In der dritten Zeile wird das Klatschen auf den zweiten Takt an den Anfangs so manchen Fuß beim Tippen des Beats durchzubringen. Und in der vierten Zeile lohnt es sich erst einmal bis zum ersten Bauchpatscher zu gelangen und ihn als Beat zu empfinden.

Jetzt beginnt der **Kanon**, und zwar **ohne Text**:

Die Spieler der ersten Stimme beginnen, in jedem folgenden Durchgang kommt eine weitere Stimme dazu.

- > Auf Zeichen wird der **Kanon nur gesprochen**: ohne Bodypercussion, aber wieder **mit Beat-Schnipsern**.
- > Auf Zeichen geht es wieder zurück zur **Bodypercussion**.
- > Auf Zeichen wird der **Schluss gesprochen**. Beim zweiten Mal spielt die erste Stimme den Schluss mit **Text und Bodypercussion** und wiederholt sie. Die zweite Stimme macht es ebenso, dann die dritte und vierte. Wenn die vierte Stimme den Schluss gespielt hat, ist – Schluss.



Die Batterie ist alle – Dreistimmiges Rhythmical



44

und Musik: Ulrich Moritz
© Helbling

Thema

4/4

R Os Die Bat - te - rie ist al - le!
Der Ak - ku, der ist leer!
Kein Saft und kei - ne Po - wer!

Hr Hr Hr Hr Hr

3x

R Os Os Br Br Os Os Br Os Os
Wo krieg ich auf die Dau - er,
ich auf die Dau - er

R Br neu - e E - ner - gie her?
K Der

Stimme 1 → Groove

Groove

1 Br Sn Sn K
Beat, zieht dich mit! Der ...

2 Hr Hr Hr Hr Hr K Os Os K
Rhyth-mus gibt dir e. Mit Ga - ran - tie!

3 Sn K K Br Os Sn K K Br Br Os
Trom-mel auf der Tisch: Rhyth-mus hält dich frisch!

beliebig wdh.

Schluss

K Os Os Os
Batterie ist wie - der voll!

R+L R St
Rhyth-mus funk - tio - niert wirk - lich toll!
Oa Rük Oa St

Wirbel

- Os = auf die Oberschenkel patschen
- Hr = die Handflächen gegeneinander reiben
- Br = auf den Brustkorb patschen
- K = klatschen
- Sn = schnipsen
- Oa = überkreuz auf die Oberarme patschen
- RÜK = die Handrücken überkreuz aneinander patschen

Das Gefühl kennt eigentlich jeder: Man hat keine Kraft mehr, zu gar nichts Lust, möchte nur noch auf die Couch sinken und verkräftet höchstens eine Soap-Folge im Fernsehen. Oder man schläft gleich ein. Doch es gibt ein perfektes Hilfsmittel gegen Energieverlust und Müdigkeit: Rhythmus!

Tipps zur Erarbeitung

„Die Batterie ist alle!“ kann im Stehen oder Sitzen gespielt werden; stehend strahlen die Spieler meist mehr Energie aus. Es ist übrigens das einzige Stück in diesem Buch, bei dem der Rhythmus bewusst verlangsamt und wieder beschleunigt wird – gar nicht so einfach, das in einer Gruppe halbwegs synchron hinzubekommen! Im Video (📺 44) sehen Sie, wann das **Ritardando** und **Accelerando** stattfinden.

Das **Thema** beginnt mit einem Frage-Ritual zwischen Sprechrhythmen und Händereiben. Danach folgen zwei Crescendo-Takte, in denen die Bewegung die Sprache doppelt, und plötzlich steht das Spiel der fast verzweifelten Frage allein da, um eine lange Pause. Für die Gruppe bringt es rhythmische Sicherheit, unter dem Thema die Beats zu stampfen. Andererseits reduziert das Stampfen die Dramatik, wenn man Schläffheit besser ohne Beat-Stampfen ausdrücken. Und eine bewegungslose Pause ist oft druckstärker als eine mit Aktive.

Der **Groove** dagegen verbindet das Beat-Stampfen gut: Er verkörpert die Wucht der Bewegung und Kraft. Hier können wir auch mit dem Wechsel von Text und Bodypercussion spielen.

Varianten

- > Spiel ohne Text, nur Groove ohne Text.
- > Oberer Schuss mit einer simplen Botschaft in Ihre Gruppe. Am besten Sie am besten. Sie können ihn umformen (z. B.: „Ich bin jetzt endlich wieder mit! Ihr noch nicht? Dann macht gefälligst mit!“); oder man verzichtet und im Groove auf der „1“ aufhört; oder mit einem Ritardando in Erschlaffung aufhört.
- > Alternativer Textvorschlag für die dritte Groove-Stimme: „Trommeln ohne Stress gibt dir mehr PS!“



7. Performance-Stücke

Die musikalischen Ideen dieses Buches in die Kategorien Stücke, Spiele, Warm-ups und Übungen einzuteilen, ist eigentlich unmöglich. So standen bei vielen Stücken der vorigen Kapitel, auch wenn sie nicht als „Aufführungsstücke“ bezeichnet wurden, Hinweise, was bei einer Performance vorzubereiten zu berücksichtigen ist. Oft wurden Sie aufgefordert, kreativ, mit methodischer Vielfalt und je nach Erfordernissen Ihrer Gruppe variabel mit den Arrangements umzugehen. Wenn dann aus Warm-ups, Kreisspielen oder Rhythmicals bühnentaugliche Stücke werden: perfekt! Und ebenso, wenn Sie in Rhythmicals oder Performance-Stücken Details entdecken, die Sie zu intensiven Übungsrunden oder als neuen Warm-ups umfunktionieren.

Die meisten Spielstücke sind zum Üben, zum Lernen, Spaß-Haben gedacht, also gruppenintern wirksam und prozessorientiert in der Methodik. Doch jeder Lehrer weiß, wie motivierend Aufführungen sein können. Es ist für Lehrer wie Schüler befriedigend und oft auch befreiend, klare Ziele vor Augen zu haben: Termine, Stücke mit festgelegten Arrangements, Verantwortung in der Gruppe. Und es tut den Spielern meist gut, noch konzentrierter, disziplinierter und geduldiger für dieses Ziel zu üben. Insofern beeinflussen solche Vorhaben den Unterricht entscheidend und können erfrischende Impulse geben. Das Üben für eine Aufführung setzt Energien frei, fördert Zusammengehörigkeit und Selbstbewusstsein und erntet am Ende garantiert großen Applaus.

In diesem Kapitel finden Sie bühnengeeignete Stücke, die gezielt auf Publikumswirkung konzipiert sind und entsprechend geübt werden sollten. Lassen Sie sich von den Video-Beispielen inspirieren und wagen Sie sich mit Ihrer Klasse, Ihrer Arbeitstanzgruppe an diejenigen Stücke, die Ihnen besonders zusagen.

Es ist schon, wenn Rhythmus für Sie selbst etwas Lustvolles, Beglückendes ist und bleibt. Tanzen und musizieren Sie deshalb wenn möglich auch außerhalb des schulischen Rahmens und nicht unbedingt immer in der Lehrerrolle. Am besten probieren Sie auch die Performance-Stücke mit einer eigenen Übungsgruppe aus, sodass Sie anschließend mit dem Material spielerisch und kreativ umgehen können.

Praxis-Tipps

Generell gilt: Performance-Stücke müssen nicht schwierig sein, um ein Publikum zu überzeugen! Sie wirken dann am besten, wenn sie für die Gruppe im Moment der Aufführung „angemessen“ sind: Sie sollen im Vorfeld mit vertretbarem Übungsaufwand, mit Fleiß und Hingabe erarbeitet und auf der Bühne mit Spaß, entspannter Konzentration, individuellem Aus-

druck und präziser Groove dargeboten werden können. Dabei besteht mehr Wert auf mehreren oder mehreren schwierigen Teile wegzulassen, die Stimme zu vereinfachen oder einen Sechzehnter-Offbeat zu entschärfen. Die Spielfreude und der Ausdruck der Performance sind viel wichtiger als ein hoher Schwierigkeitsgrad!

Tipps zur Erarbeitung

Ein motivierender Einstieg für die Erarbeitung kann das gemeinsame Anschauen des **Video-Clips** auf der DVD sein (S. 46–54). Üben Sie die einzelnen Teile durch **Vormachen und Nachmachen** ein, wenn möglich in der Kreisform. **Nehmen Sie sich genügend Zeit für die „Basics“:** insbesondere für viele Wiederholungen von Breaks, Themen und Grooves, für Improvisationen der jeweiligen Rhythmen, auch für den Wechsel der Stimmen bei mehrstimmigen Stücken.

Sinnvoll ist auch Einsatz der **Übungsstrategie** (S. 101–102). Es macht Spaß und trainiert das Timing, wenn die Teile zu passenden Loops zu spielen. **Je größer die musikalische Grundsicherheit ist, desto seltener werden die kleineren Fehler aus dem rhythmischen Fluss werren.**

Von einem bestimmten (und nicht zu komplizierten) Punkt an ist dann aber **wichtig, dass jeder Spieler seine eigene Groove-Stimme sowie Breaks, Themen und Breaks sicher beherrscht.** Der anschließende Ablauf können wir für die Proben an die Teilnehmer geben. Und

Die Positionen auf der Bühne, die **Aufbau und choreografischen Details** vielfach geübt werden. Die Noten können zwischendurch als Merkmalshilfe und zur rhythmischen Analyse und Festlegung dienen. Bei einer Performance sollten dann alle auswendig gespielt werden.

Die meisten Performance-Stücke kommen ohne Rhythmus-Texte aus. Zum Einüben der Grooves aber ist es hilfreich, sie zuerst mit **Klang- oder Rhythmusilben** zu sprechen, also aus der Bodypercussion eine **Vocal-Percussion** zu machen (siehe „Get Your Kicks“, S. 115, oder „Rock Step“, S. 125). Solche Vocal-Percussion-Teile können später musikalisch und szenisch sehr reizvoll in einen Performance-Ablauf integriert werden.

Viele Grooves der folgenden Stücke bieten sich an, als Begleitung für Rap-Texte eingesetzt zu werden. Falls Sie begabte Texter und Rapper in Ihrem Unterricht haben, können Sie diese Stücke nutzen, um die literarische oder Performance-Kreativität Ihrer Schüler zu fördern.

Die Performance-Stücke auf der DVD

Sie können einfach die auf Video eingespielten Abläufe übernehmen. Sie können Sie im Erläuterungstext zu jeder Übung finden. Weitere Vorschläge, wie ein **Bühnenablauf** gestaltet werden kann.

Selbstverständlich haben Sie alle Freiheiten, die Stücke an Ihre Gruppe und die zeitlichen und räumlichen Bedingungen anzupassen.

The Beat Beats Everything – Performance-Stück



46

Grundrhythmus: Ulrich Moritz
© Helbling

Intro

Text flüstern; auch improvisieren

1.-3. | 4.

What do we do? What do we do? The

Refrain

beat beats ev - ry - thing! > The beat ev - ry - thing! > The

1. | 2. (Schluss)

be - be - be - beat beats ev - ry - thing! The

Groove

im Beat stampfen

beliebig wdh.

1. | 2.

Br Sn K Br Sn K Br Sn K Br Sn Sn Br Rük Br

Sn Sn s Os Os Sn Sn K Rük

Break

Beats weiterstampfen bis zur „1“ im 3.

Tell me what you need! Tell me what you need! Tell me what you need!

aufpassen, dass man nicht aus dem Takt raus bleibt

St All need is the beat! Br Br Br The

→ Refrain

Br = auf den Brustkorb patschen
Os = auf die Oberschenkel patschen
St = stampfen
Sn = schnipsen
K = klatschen
RÜK = Handrückenklatscher

Im Rhythmusunterricht geht der allerersten Kern immer um den Beat, den rhythmischen Puls. Offbeats, Triolen oder Sechzehntel sind nur Spielereien und erklärbar, wenn wir den Beat in uns haben. Wir sind für rhythmisch geschult sind, spüren wir immer eine Linie zwischen dem konstanten Beat und den rhythmischen Strukturen, die über ihm liegen. Falls nichts Fröhlicheres, nichts Komplizierteres, nichts Wichtigeres in der Musik als den Beat. Insofern ist der Inhalt Programm: Der Beat ist alles, der Beat schlägt alles!

Tipps zu Erarbeitung und Performance

Mit der **Intro** können die Spieler die Szenerie betreten. Sie gehen kreuz und quer, sprechen sich gegenseitig an oder fragen ins Publikum. Wer mag, bleibt beim Originaltext; wer rhythmisch sicher ist und gern improvisiert, kann mit dem Text spielen. Am Ende der Intro stehen alle Spieler in einer Reihe frontal zum Publikum.

Der Übergang in den **Refrain** kann durch nonverbale Zeichen oder durch lautes Einzählen signalisiert werden. Mit Beginn des Refrains bleiben alle stehen, der fortlaufenden Beat-Patschern kommt nun ein Beat-Akzent hinzu; die zwei schnellen Sechzehntel-Schnipsen in den Füßen im letzten Refrain-Takt „All I need is the beat“ geübt werden.

Um in dem stimmigen **Groove** kann der Beat gespielt werden. In den Wiederholungen sind viele choreografische Varianten denkbar, die das Spiel der beiden Stimmen noch deutlicher machen: So können die Stimmen abwechselnd als Reihe nach vorne treten; oder die zwei Gruppen stehen sich gegenüber, nähern sich einander, entfernen sich wieder.

Der **Break** wird auf Zeichen gespielt. Die Schnips-Bewegungen sind energisch und schwungvoll, der Text kann Crescendo gesprochen werden. Auf der „1“ des vorletzten Taktes bleiben alle mit einem kraftvollen Stampfen stehen und verkünden das Motto der Rhythmusfanatiker: „All I need is the beat!“

Ablauf 🎧 46

4x Intro • 2x Refrain • 4x Groove • Break • Refrain

Erweiterungsvorschläge

- Die Intro kann beliebig verlängert werden. Der Refrain folgt dann auf Zeilen.
- Auch der Groove kann beliebig verlängert und choreografisch abwechslungsreich gestaltet werden.
- Nach dem Break können wir zur Intro zurückkehren, aber mit dem Einsatz wie zu Beginn, oder ohne Text, oder mit einem mutigen Bodypercussion-Partner-Duett, während die anderen den Brustkorb patschen spielen.
- Dann folgt der Refrain, aber jetzt zweimal nur gesprochen, dann zweimal Bodypercussion mit Sprechen.
- Der Groove beginnt danach mit Stimme 2, erst nach einigen Wiederholungen setzt Stimme 1 ein. Nach Break und Refrain ist Schluss.

Varianten

- Falls Sie eine rhythmisch nicht so sichere Gruppe haben, kann der Groove auch einstimmig nur mit der Oberstimme gespielt werden.
- Eine überraschende Abwechslung ist es, den Refrain nur zu sprechen, ohne Bodypercussion (siehe Erweiterungsvorschläge).
- Völlig anders wirkt der Break, wenn auf seinen Text verzichtet wird.

Get Your Kicks – Performance-Stück



48

Grundidee: Ulrich Moritz
© Helbling

Groove

im Beat stampfen

4/4 R L R L R L R L * 4x

Br Sn K Sn Br Br Sn K ROs ROs | Br Sn K Br Br Sn K

Thema 1

im Beat stampfen

R L R L R L R L R+L R+L 3x

K Br Br K Br Br K | Br Br Br Sn Sn

R L R L R L → Groove

K Br Br K Br Br Ba Get your kicks!

Thema 2

im Beat stampfen

R L R L R L R L R L R L 3x

K Br Br K Br Br Br K Br Br Ba Ba Os Os

R L R L R L → Groove

K Br Br K Br Br Ba Ba Get your kicks!

Thema 3

im Beat stampfen

R L R L R L R L R L R L

K K Br Ba Rük K Br Br Ba Rük K

stehen bleiben (nach Wdh. → Schluss)

R L R L R L R L R L R L

Br Br K Br Br St Br Br Os Os Sn Sn Br Rük Br Rük

Schluss

R L R L R

Get K your Sn Sn Os Os St kicks!

- Br = auf den Brustkorb patschen
- Sn = schnipsen
- K = klatschen
- ROs = auf den rechten Oberschenkel patschen

- *K = Sternklatscher
- Ba = auf den Bauch patschen
- Os = auf die Oberschenkel patschen
- Rük = Handrückenklatscher
- St = stampfen

„Get your Kicks“ („Hol dir deine Kicks, deine Motivation!“) bezieht sich auf die Begeisterung, die das Hören und Machen von Musik und besonders Rhythmus auslösen kann. Man kann auch ohne Drogen „high sein“ und „völlig abfahren“: auf Beats und Offbeats!

Tipps zu Erarbeitung und Performance

Der **Groove** basiert auf einer zweitaktigen Variante des ersten Hip-Hop-Rhythmus (S. 54). Wie bei allen Stücken ist es hilfreich und macht außerdem Spaß, ihn durch das Sprechen von **Klangsilben** einzuüben und das Bewegungslernen dadurch sprachlich zu unterstützen.

Zuerst sprechen wir den Brustkorb-Klatsch-Rhythmus auf „dun“ und „ka“:



Dann fügen wir die Schnipser-Offbeats („ts“) hin:



Und der komplette Groove (Takt 1) mit Anschluss auf den Oberschenkeln („di-gi“) klingt so:



Eine ähnliche sprachliche Erweiterung stützt auch der rhythmischen Groove der Themen 1 und 2.

Tipp: Wenn wir im Groove die Füße abwechselnd rechts-links laufen (**Zweier- und Vierter-Schritt**), hebt sich auf der „4“ der rechte Fuß und bildet eine optimale Trommel für den Offbeat-Sechzehntel. Und auf der Brust ist es an dieser Stelle einfach besser aus, den Oberschenkel sportlich anzuheben, als sich zum Patschen bücken zu müssen.

Die **Themen** enthalten Offbeat-Klatscher, und in jedem wird es um rhythmischen Verschiebungen und Reaktionen kurzer Motive. Lassen Sie deshalb die Rhythmen über eine **vierschlägige Handbewegungsform** sprechen, z. B. Os–Os–Sn–Sn.

Der einfache **Vierer-Schritt**¹ ist eine geeignete Übung, um das Taktgefühl bei synkopierten Klatschern zu stabilisieren (im Viertel-Tempo):



Wenn Sie merken, dass der Beat unsicher und das Zusammenspiel schwierig wird, bauen Sie die Rhythmen Stück für Stück auf dem Vierer-Schritt auf.

Beobachten Sie beispielsweise bei **Thema 1**, das aus einer Reihe von Dreier-Motiven besteht, ob der Klatscher auf der „1+“ sicher ist und die Schritte gleichmäßig gesetzt werden können. Dann wird weitergespielt bis zum zweiten Klatscher; lenken Sie die Aufmerksamkeit auf das Zusammentreffen dieses Klatschers mit dem rückwärtigen Absetzen des rechten Fußes. Dann kommen die zwei nächsten Brustkorbpatzcher; die „4“, das Absetzen des linken Fußes, ist erreicht. Als nächste Etappe spielen wir zur „1“ des zweiten Taktes und gönnen den Händen eine Pause für den Rest des Taktes. Dann geht es weiter zum Klatscher auf der „2“, dann bis zum letzten Brustkorbtönen auf der „3“. Wenn bis dahin bei allen Spielern die Füße immer noch ruhig und störungsfrei ihren Vierer-Schritt laufen, können wir uns an die beiden Offbeat-Schnipser wagen. Wurde aber die Koordination unsicher, lassen Sie lieber die Schnipser weg und gehen ein paar Etappen zurück.

-> Weitere Tipps sowie Ablauf und Varianten siehe S. 116.

¹Ausführliche Übungen zum Zweier- und Vierer-Schritt siehe in „Trommeln ist Klasse – Band 2“, ISBN 978-3-86227-066-8, S. 39f.

Inhalt DVD

Videoaufnahmen 

Nr.	Spielstück	Dauer	Nr.	Spielstück	Dauer
Kapitel 1: Warm-ups			Kapitel 5: Groove Kanons		
01	Bodysounds	00:42	35	Was ist so lang?	01:01
02	Neun Klatsch-Sounds	01:46	36	Woher kommt das?	00:49
03	Eins, zwei, Butterfly	00:32	37	Was ist ein Kick-Takt?	01:02
04	Kommt mal in die Gänge!	00:39	38	Was ist ein Snare?	00:50
05	Schokoladen-Samba	01:30	Kapitel 6: Rhythmicals		
06	So ein Wirbel	00:31	39	Die Batterie ist alle!	01:23
07	Händereiben, locker bleiben	00:41	40	Stomp to the Top!	01:40
08	Schnipatsch	01:15	41	B-Op! Percussion	01:30
09	Stomp and Slide	01:34	42	Frühstück	01:59
Kapitel 2: Rhythm Games			43	Hallo du!	02:18
10	Noch ein kleines Stück	00:30	44	Die Batterie ist alle	02:07
11	Immer weiter	00:51	45	Start to Dance	01:41
12	So, das war's!	00:51	Kapitel 7: Performance-Stücke		
13	Zehn Minuten täglich	01:10	46	The Beat Beats Everything	01:20
14	Herzlichen Glückwunsch!	01:10	47	Stomping at School	01:23
15	Gut, gut, gut	01:10	48	Get Your Kicks	02:02
16	Wer zu spät kommt	01:45	49	Move Your Feet	01:43
Kapitel 3: Popular Styles			50	Wo issues? Wo issues?	01:40
17	Rock/Pop-Rhythmen 1–8	01:27	51	Oh – Bodybeat!	02:11
18	Rock/Pop-Rhythmen 9–16	01:22	52	Rock Step	01:46
19	Rock/Pop-Rhythmen mit Sechsern	01:26	53	Fußballfieber	02:38
20	Blues/Rock-Rhythmen	01:04	54	In the Air	02:44
21	Shuffle-Rhythmen	01:30	Audioaufnahmen* 		
22	Funk-Rhythmen	01:47	Nr.	Soundtrack	Dauer
23	Hip-Hop-Rhythmen	01:36	01	Übungsloop 1 (Rock, 80 bpm)	04:14
24	Reggae-Rhythmen	02:02	02	Übungsloop 2 (Funk, 100 bpm)	04:02
25	Dancehall-Rhythmen	01:37	03	Übungsloop 3 (Cha-Cha-Cha, 120 bpm)	03:49
Kapitel 4: Ethno Rhythmen			04	Übungsloop 4 (Samba, 160 bpm)	04:01
26	Cha-Cha-Cha	01:17	05	Übungsloop 5 (Blues Rock, 65 bpm)	03:46
27	Bossa Nova	01:20	06	Übungsloop 6 (Shuffle, 85 bpm)	03:58
28	Samba	01:12	Kapitel 5: Groove Kanons		
29	Ornamentale Rhythmen	01:02	31	Schreib mir 'ne Mail!	00:59
30	Afro-Cuban Rhythmen	01:02	32	Dann hör ich auf	01:19
Kapitel 5: Groove Kanons			33	Immer versetzt	00:41
31	Schreib mir 'ne Mail!	00:59	34	Was ich wirklich, wirklich will	00:58
32	Dann hör ich auf	01:19	*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“.		
33	Immer versetzt	00:41			
34	Was ich wirklich, wirklich will	00:58			