

Richard Filz

Rhyth: MIX 1

Bodygrooves
Rhythmicals
Raps

Rhythmisches
Klassenmusizieren

mit und ohne Instrumente



Helbling

Inklusive CD+ mit Audio-
und Videoaufnahmen



Inhalt

1. Warm Ups	4
Warm Up 1: Pulsgefühl	4
Warm Up 2: Taktgefühl	8
2. Rhythustraining	10
Partner-Bodyrhythmen	11
Partner-Bodyfills	12
Bodyrhythmen	14
Bodyfills	16
Ain't no Body	18
3. Rhythmicals	20
3, 2, 1: Let's Go	20
Ich träum von...	22
Herzlich willkommen	23
Wir gratulieren	25
Fingertips Cool Down	24
Feel the Rhythm	24
4. Rhythm Chants	27
Die Muntermacher	27
Muntermacher 1: Sanftes Erwachen für Morgenmuffel	28
Muntermacher 2: Kniefall für Morgenmuffel	30
Muntermacher 3: Schuhplattler für Morgenmuffel	32
Muntermacher 4: Der ultimative Kick für Morgenmuffel	33
Hier kommt die Klasse!	34
5. Rhythmus- und Bewegungslieder	35
Der Geistesblitz	35
Fliege, wenn ich dich sehe!	38
6. Groovesongs	42
He du Ding!	43
All for One!	46
7. Vocal Groove Ensemble	50
Das Schlagzeug (Solo)	50
Episode 2	54
Inhalt CD+	58

Musterseite
www.helbling.com

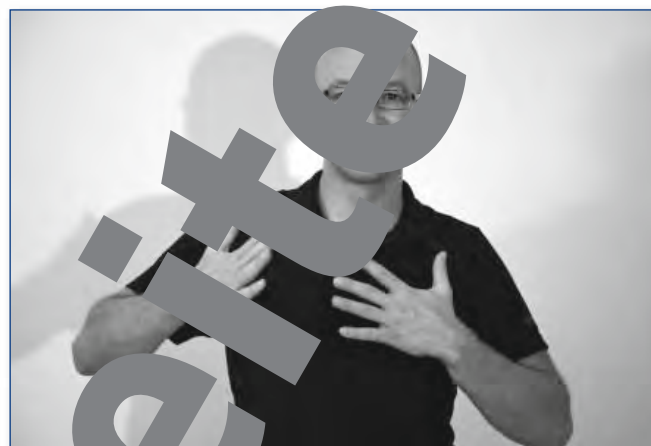
2. Rhythustraining

Das progressive Rhythustraining basiert auf einem Modulsystem aus Rhythmen und Fills (Überleitungen), zu denen auch Texte gesprochen oder gerappt werden können. Es ermöglicht ein spielerisches Üben verschiedener Bodypercussion-Klänge, schult die Koordinations- und Reaktionsfähigkeit und trainiert das Umgehen mit festen und freien Abläufen.

Aus den Bausteinen können durch vielfältige Kombinationen der einzelnen Rhythmen und Fills leichte bis komplexere Rhythmusstücke individuell zusammengesetzt werden. Auch Begleitungen zu improvisierten oder vorhandenen Texten, z.B. denen beliebter Hits, lassen sich so mühelos gestalten.

Die Rhythmen werden zunächst ohne Noten durch Vor- und Nachmachen erlernt. Bei der Zusammensetzung zu komplexeren Rhythmusstücken kann dann das Notenbild (z.B. an die Wand projiziert) als Erinnerungstütze hinzugenommen werden.

Alle Rhythmen können zu Musik gespielt werden – Bsp. zu den Übungsloops auf beiliegender CD+ (© 30...), die das Training mit dem passenden Groove unterstützen. Entsprechend der Fähigkeiten der Gruppe sind fünf verschiedene Tempi anwählbar.



Grundlagen spielerische Arbeiten mit Rhythmusstücken ohne festen Ablauf sind klare Signale für Start, Stoppen und Wechseln eines Rhythmus.

TIPPS zum Starten, Stoppen und Wechseln von Rhythmen

START

- „Achtung“ signalisieren mit erhobenen Zeigefingern und Blickkontakt zur Gruppe.
- Einzählen „1, 2, 3, 4“: laut sprechen oder die Zahlen mit den Fingern anzeigen. Auf die folgende Zählzeit 1 startet der Rhythmus.

STOPP

- Während des laufenden Rhythmus „1, 2, 3, 4“ oder „1, 2, 3 und stopp“ einzählen, auf die folgende „1“ die Hände zur Faust ballen und geschlossen halten (= Pause).
- Neuer Start: Während der Pause wieder einzählen, auf die folgende „1“ startet der Rhythmus erneut.

WECHSEL

- Während der Pause die Nummer des neuen Rhythmus mit den Fingern anzeigen.
- Einzählen „1, 2, 3, 4“, auf die folgende „1“ startet der angezeigte Rhythmus.
- Wenn nur zwei Rhythmen vereinbart wurden, Wechsel durch „Achtung“ oder „und Rhythmuswechsel“ ansagen.

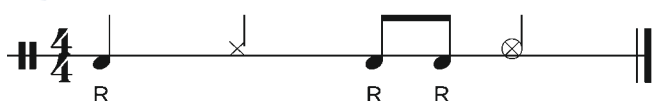
Partner-Bodyrhythmen

Einstimmige Übungspattern mit vier verschiedenen Körperklängen

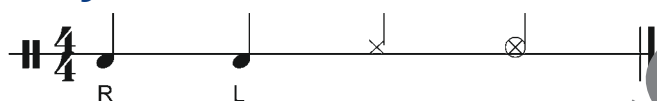
PBR 1



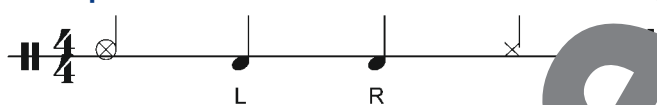
PBR 2



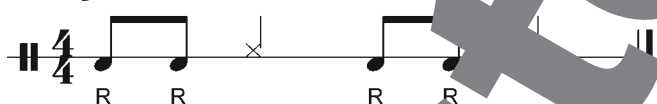
PBR 3



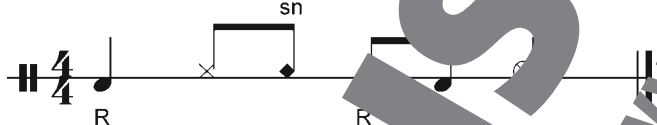
PBR 4



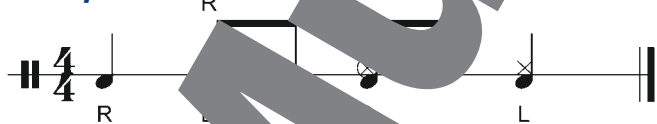
PBR 5



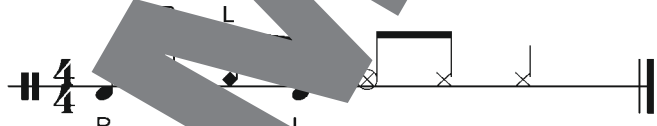
PBR 6



PBR 7



PBR 8



Bodysounds

- = mit r./l. Fuß stampfen
- = in die eigenen Hände klatschen
- = mit Partner klatschen
- = schnippen

Erarbeitung

- Jeweils zwei Schüler stellen sich gegenüber.
- Die Partner-Bodyrhythmen werden langsamem Tempo vorspielt. Die Gruppe wiederholt die Rhythmen.
- Allmählich werden sie schneller.

Ablaufmöglichkeiten

- Einen Rhythmus mit Musikbegleitung, z.B. zu einem Songsloop (© 30–34) über längere Zeit durchführen.
- Rhythmen bis zu einem Zeichen stoppen und wieder starten. Nach dem Stopp auf Zeichen Wechsel zu anderem Partner.

Tipp: Bilden Sie eine Wand und projizieren.

Spielvariante

- In einem duell Rhythmen (ohne Musikbegleitung) kleine Texte im Achtelrhythmus sprechen, z.B.:

Three sounds¹

Stampfen, klatschen und noch reden – ja, das fordert hier fast jeden.
 Doch, mein Freund, bald wirst du sehn,
 kann ich auch die Augen drehn!

Body sound-Kombinationen erfinden

- Mit den bisher verwendeten Klängen erfinden die Schüler in Partnerarbeit zwei neue Partner-Bodyrhythmen und schreiben diese auf; der erste soll dabei nur Viertelnoten enthalten, im zweiten kommen Achtelkombinationen dazu. Als Hilfe zur Notation können wie folgt Kästchen verwendet werden (z.B. an die Tafel schreiben):

a) Rhythmus aus Viertelnoten

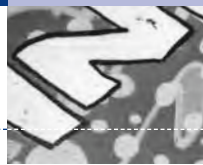


b) Rhythmus aus Viertel- und Achtelnoten



- Die Partner proben ihren Rhythmus und stellen ihn dann der Klasse vor.
- Spielen mehrere Paare ihre Partner-Bodyrhythmen gleichzeitig, können durch Überlagerungen interessante Grooves entstehen.

¹ Die unterstrichenen Silben markieren die Zählzeit 1.



Partner-Bodyfills

Einstimmige Fills als Überleitungstakte für die Partner-Bodyrhythmen

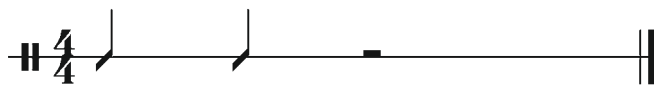
Partner-Bodyfills 1-4

mit frei definierbarem Klang, d.h. es wird ein Sound nach Wahl vereinbart:

PBF 1



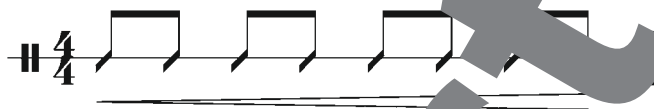
PBF 2



PBF 3



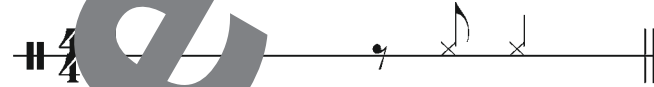
PBF 4



Partner-Bodyfills 5-8

mit Stampfen und Klatschen

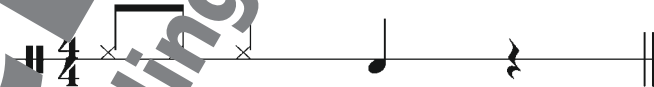
PBF 5



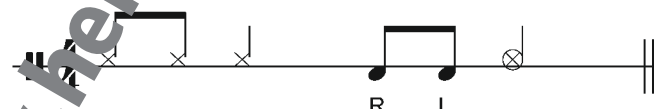
PBF 6



PBF 7



PBF 8



Body sound

= frei definierbarer Klang

Body sounds

= mit r./l. Fuß stampfen

= in die eigenen Hände klatschen

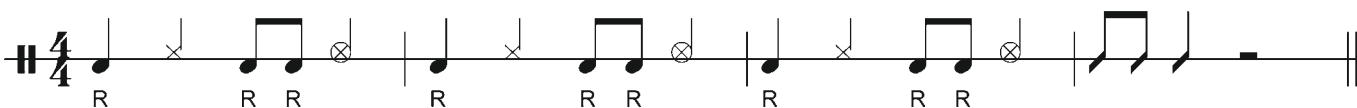
= mit Partner klatschen

Ablaufmöglichkeiten

- **Taktweiser Wechsel** zwischen einem vereinbarten Partner-Bodyrhythmus und einem vereinbarten Partner-Bodyfill (z.B. PBF 1 und PBF 6).
- **Feste Formen** aus Rhythmus und Fill bilden, die vorher verabredet werden.

- **Freier Wechsel** zwischen einem vereinbarten Rhythmus und einem vereinbarten Fill auf Zeichen (Tipps zum Starten, Stoppen und Wechseln der Rhythmen vgl. S. 10).

Beispiel: 3x PBF 2 und 1x PBF 3



- **Freie Formen** bilden mit Wechsel von unterschiedlichen Rhythmen und Fills: Mehrere Rhythmen und Fills an der Tafel notieren oder an die Wand projizieren.

Auf Zeichen zwischen Pausen und Fills wechseln. Vorher vereinbaren, dass Fill für einen Takt gespielt werden, während Rhythmus bis zum nächsten Zeichen laufen.

Beispiel: 3x PBR 1 · 1x PBF 1 · 3x PBR 3 · 1x PBF 5

- **Fill improvisieren:** Ablauf vereinbaren von festem Rhythmus und improvisiertem Fill, z.B. 3 Takte Rhythmus, ein Takt Fill. Entweder vorher die Reihenfolge der Schüler, die ein Fill improvisieren,

festlegen oder während des laufenden Rhythmus auf dem Fill zeigen, der dann als nächster improvisiert.

Beispiel: 3x PBR 2 · 1x freies Fill

Spielvariante

- Zu einem der geprobtten Abläufe eigene handene Texte oder Gedichte sprechen: Den Text zeilenweise vorsprechen, die Gruppe macht nach.
- Beispiel „Geburtstagsrap“: Hier ist besonders gut die oben (unter „Freie Formen“) vorgeschlagene 8-taktige Begleitung.

Der Geburtstagsrap

Du hast heute Geburtstag,
das freut mich sehr,
und wenn du alt wirst,
dann freut's uns immer!

Komm zu unserer Party
und mach uns Spaß,
Du bist hier der Größte,
das ist doch so klar!



² Die unterstrichenen Silben markieren die Zählzeit 1.

3. Rhythmicals

Diese Rhythmicals sind kleine vierstimmige Rhythmusstücke mit Texten zu unterschiedlichen Anlässen. Sie verbinden die im vorigen Kapitel geübten Bodysounds mit einem situationsbezogenen Text.

Alle Rhythmicals können als Übungsloops auf CD+ gespielt werden (© 30-4), ebenso natürlich zu eigenen Musikbeispielen. Zum Beispiel: „Herzlich willkommen“ und „Fingertippen“ gibt es zudem eine exemplarische Gesamtaufnahme (© 10-12).



TIPPS zur Erarbeitung aller Rhythmicals

- Aufstellung in vier Gruppen, die einander gegenüberstehen. Alternative im Klassenraum mit Tischen: Schüler in vier Blöcke teilen.
- Gehen im Viertelpuls am Platz (im Sitzen alternativ mit den Fersen auf den Boden tippen bzw. leise stampfen). WICHTIG: Dieser Viertelpuls in den Beinen läuft während aller Übungsschritte durch!
- Stimmen nacheinander erarbeiten, zunächst den Text ohne Bodysounds sprechen: Die 1. Stimme lernt ihren Rhythmus (Teil A), wiederholt ihn fortlaufend, während die 2. Stimme dazu kommt; wenn Teil A zweistimmig exakt läuft, setzt die 3. Stimme ein, danach folgt die 4. Stimme.
- Wenn das Sprechen zweistimmig sicher klappt, Bodysounds hinzunehmen: stimmenweise vor- und nachsprechen, allmählich zum vierstimmigen Groove aufbauen.
- Den Schluss (B) extra üben, dann den Übergang von Teil A zum Schluss trainieren.
- Teil A und B extra erarbeiten, dann Wechsel zwischen A und B üben bzw. Ketten und wieder zurück trainieren. Ebenso Übergang von den Breaks zum Schluss üben.



3, 2, 1: Let's Go

Text und Musik: Richard Filz
© Helbling

A Ok Ok Os Os

1 Good to see you

2 a - ga

3 Let's let's get

4 start - ed!

Schluss kl kl (stehen bleiben)

Three, two, one: Let's go!

Three, two, one: Let's go!

Three, two, one: Let's go!

Three, two, one: Let's go!

Three, two, one: Let's go!

Bodysounds

- Ok = auf Oberkörper trommeln
- Os = auf Oberschenkel trommeln
- kl = klatschen
- Rkl = Rückhandklatschen
- sn = schnippen



auf Oberschenkel trommeln (Os)

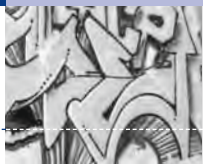


Rückhandklatschen (Rkl)



schnippen (sn)

4. Rhythm Chants



Text und Musik: Richard Filz
© Helbling

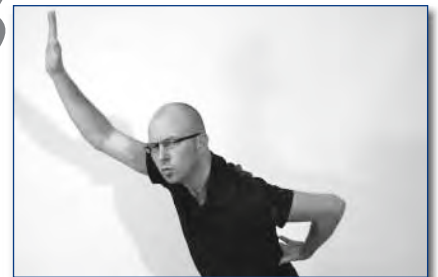
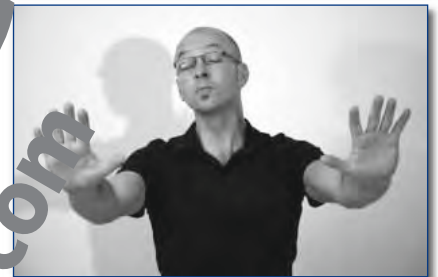
Muntermacher 1: Sanftes Erwachen für Morgenmuffel

Intro (4 Takte)



Vers

1. Du erwachst früh am Morgen.¹
Es ist jetzt kurz vor zehn. (gähnen)
Deine Augen sind verklebt,
du kannst noch gar nichts sehn. (tasten)
2. Dann drehst du mal am Radio,
da tönt auch schon ein Beat.
Dein Kopf fängt an zu nicken.
Dein Fuß wippt auch gleich mit.
3. Dann streckst du mal den rechten Arm,
der linke kommt dazu.
Dein Oberkörper neigt sich vor,
der Rücken sagt kurz uhhh! (an den Rücken klopfen)
4. Die Hände gehn in Position, (Arme ausstrecken vor dem Körper halten)
der Fuß, der bleibt jetzt stehn.
Der Kopf nickt weiter wie vor,
warum kann man gleich sehn.



Er nickt zum, er nickt zum, zum ...

Refrain

Bo - dy - bo - dy - bo - dy Beat!

(mit Kopf im Vierertakt nicht mitreden) (8x)

Bodysou...

- = Kopfnicken mit den Händen
- = Körper betrommeln

- * 1.x Körper von oben nach unten betrommeln
- 2.x Körper von unten nach oben betrommeln
- 3.x Hände kreuzen und Oberarme abwärts betrommeln
- 4.x Kopf vom Scheitel bis zum Mund betrommeln
- 5.–8.x Wiederholen

¹ Die unterstrichenen Silben markieren die Zählzeit 1.
² Bei der call&response-Version auf CD+ (© 16) wird der 2. Takt weggelassen.

Begleitgroove 1

Klavier/Keyboard (Intro, Vers und Refrain)

Vocals (Intro und Refrain)

Bass (Intro, Vers und Refrain)

Schlagzeug/Percussion (Intro, Vers und Refrain)

Notation Schlagzeug: oben Hi-Hat, Mitte Snare-Drum, unten Bass-Drum

4. Rhythm Chants

Hier kommt die Klasse!

18, 19

Guter Teamgeist und eine tolle Klassengemeinschaft sind die starke Botschaft dieses Rhythm Chants. Ein motivierender Song zum Abgrooven, auch bestens geeignet für eine wirkungsvolle Performance (z.B. mit instrumentalem Playback © 19).

Text und Musik: Richard Filz
© Helbling



Intro (4 Takte Bodyrhythmus 2 (Rock), S. 14)

Vers 1 (Begleitung mit BR 2)

Hier kommt die Klasse, die ihr alle liebt!
Hier kommt die Klasse, der man stets vergibt!
Hier kommt die Klasse, die alles kann!
(Begleitgroove stopp)
Oder denkst du anders? Komm sag's uns Mann, eh!

Interlude (4 Takte Bodyfill 6, S. 16)

Vers 2 (Begleitung mit BR 2)

Wir sind die Klasse mit dem größten
Wir sind die Klasse, die noch nie vergeb
Wir sind die Klasse, die singen
(Begleitgroove stopp)
Oder denkst du anders? Komm sag's uns Mann, eh!

Interlude (4 Takte BF 7, S. 17)

Vers 3 (Begleitung mit BR 2)

Wir haben den größten Hassstand!
Wir sind fast nie außer Rand und Band!
Wir ziehen euch in die...
(Begleitgroove stopp)
Oder denkst du anders? Komm sag's uns Mann, eh!

Interlude (4 Takte BF 7, S. 17)

Vers 4 (Begleitung mit BR 2)

Hier geht die Klasse, die zusammenhält!
Hier geht die Klasse, die nie zerfällt!
Hier geht die Klasse, die auch feiern kann!
(Begleitgroove stopp)
Oder denkst du anders? Komm sag's uns Mann, eh!

Outro (BR 2, dabei abgehen)

Alle rappen bzw. singen den Text unisono zum Playback (© 19).
Ein Teil der Klasse begleitet den Rap mit einem einstimmigen Partner-Bodyrhythmus (vgl. S. 11) oder mit einem vierstimmigen Bodyrhythmus (vgl. S. 14–15). Die Gesamtaufnahme (© 18) verwendet zu den Versen Bodyrhythmus 2 (Rock) als Begleitung und als Interludes die Bodyfills 6, 7 und 8 (vgl. Seite 16–17).
Eine besondere Herausforderung: Alle rappen bzw. singen den Text unisono und begleiten sich selbst dabei mit einem Partner-Bodyrhythmus oder einem vierstimmigen Bodyrhythmus.

Audioaufnahmen (CD-Player)

Nr.	Audioaufnahme	Seite	Dauer
	Gesamtaufnahme (GA) Playback (PB)		
1	Appetizer (Medley)		2:08
2	Bodyrhythmus 1: Rock 1	S. 14	0:54
3	Bodyrhythmus 2: Rock 2	S. 14	0:54
4	Bodyrhythmus 3: Funk	S. 14	1:04
5	Bodyrhythmus 4: Hip-Hop	S. 14	0:54
6	Bodyrhythmus 5: Reggae	S. 15	1:04
7	Bodyrhythmus 6: Dancehall	S. 15	1:04
8	Ain't no Body (GA)	S. 18	1:04
9	Ain't no Body (PB)	S. 18	1:04
	<i>Intro (4 T) • A Vers • B Interlude (4 T) • A Vers • Coda</i>		
10	3,2,1: Let's Go (GA)	S. 20	1:06
11	Herzlich willkommen (GA)	S. 22	1:32
12	Fingertips Cool Down (GA)	S. 24	1:02
13	Muntermacher 1 (GA)	S. 28	1:28
14	Muntermacher 1–3 (PB Begleitgroove 1)	S. 28–30	1:28
	<i>Intro (4 Takte) • Vers 1–4 • Refrain 8x</i>		
15	Muntermacher 2 (GA, call&response)	S. 30	2:31
	<i>(abwechselnd je ein Takt vorgesprochen und ein Leertakt zum Nachsprechen)</i>		
16	Muntermacher 1–3 (PB Begleitgroove 2 call&response)	S. 28–32	2:37
	<i>Intro (4 T) • Vers 1–4 und Refrain (8x) (jeweils Taktverdoppelung für call&response)</i>		
17	Muntermacher 4 (GA)	S. 33	0:55
18	Hier kommt die Klasse! (GA)	S. 34	1:44
19	Hier kommt die Klasse! (PB)	S. 34	1:47
	<i>Intro (4 T) • Vers 1 • Interlude (4 T) • Vers 2 • Interlude (4 T) • Vers 3 • Interlude (4 T) • Vers 4 • Outro (fade out)</i>		
20	Der Geistesblitz (GA)	S. 36	1:47
21	Fliege, wenn ich dich kriege! (GA)	S. 40	2:10
22	He du Ding! (GA)	S. 43	2:23
23	He du Ding! (PB)	S. 43	2:22
	<i>Intro (4 T) • Vers 1 • Vers 2 • Refrain 2x • Vers 3 • Vers 4</i>		
24	All for One! (GA)	S. 46	2:05
25	All for One! (PB)	S. 46	2:05
	<i>Intro (4 T) • Vers 1 • Vers 2 • Refrain • Vers 3 • Vers 4</i>		
26	Übungsloop 1 Percussion: Rock	S. 50	0:41
27	Übungsloop 2 Percussion: Fill Ins auf 10 (call&response)	S. 51	0:42
28	Das Schlagzeug (Solo) (GA)	S. 52	1:23
29	Episode 2 (GA)	S. 54	1:44
30	Übungsloop 1 (bpm 75)		3:15
31	Übungsloop 2 (bpm 90)		3:05
32	Übungsloop 3 (bpm 105)		3:06
33	Übungsloop 4 (bpm 120)		2:59
34	Übungsloop 5 (bpm 130)		3:07

📺 Videoclips (PC)

Nr. Videoclip		Seite	Dauer
1	Bodyrhythmus 1: Rock 1	Stimme 1 S. 14	0:11
2		Stimme 2 S. 14	0:10
3		Stimme 3 S. 14	0:10
4		Stimme 4 S. 14	0:10
5	BR 2: Rock 2	Stimme 1 S. 14	0:10
6		Stimme 2 S. 14	0:10
7		Stimme 3 S. 14	0:10
8		Stimme 4 S. 14	0:10
9	BR 3: Funk	Stimme 1 S. 14	0:10
10		Stimme 2 S. 14	0:10
11		Stimme 3 S. 14	0:10
12		Stimme 4 S. 14	0:10
13	BR 4: Hip-Hop	Stimme 1 S. 14	0:10
14		Stimme 2 S. 14	0:10
15		Stimme 3 S. 14	0:10
16		Stimme 4 S. 14	0:11
17	BR 5: Reggae	Stimme 1 S. 15	0:13
18		Stimme 2 S. 15	0:14
19		Stimme 3 S. 15	0:13
20		Stimme 4 S. 15	0:12
21	BR 6: Dancehall	Stimme 1 S. 15	0:11
22		Stimme 2 S. 15	0:10
23		Stimme 3 S. 15	0:11
24		Stimme 4 S. 15	0:11
25	Muntermacher 3: Schuhplattler für Morgenmuffel	Rein S. 32	0:15
26		Rein S. 32	0:15
27		Vokal 2 S. 32	0:19
28		Schuhplattler von vorne S. 32	0:16
29		Schuhplattler von vorne S. 32	0:41
30	Der Geistesblitz	S. 36	1:44
31	Fliege, wenn ich dich sehe!	S. 40	2:07
32	Airdrum	Fill Ins auf Toms (call&response) S. 51	0:38

Rap und Gesang: Carina-P...erz, Alexander Köck, Daniel Kloboucnik, Richard Filz
 Percussion (Body / Vocal / Material) und Keyboard: Richard Filz
 Arrangement, Komposition, Digital Recording, Mastering: Richard Filz
 Programmierung Tonstudio: Christian Schragen
 Zusätzlicher Mix: Tonburg Tonstudio Burghard
 Videoclips und Schnitt: M&P Unterberger KEG
 Screen, Gesamtprogrammierung und Mastering: Master Kitchen GmbH, Ludwigsburg
 Produktion: © + ©2008 Helbling Rum/Innsbruck • Esslingen

