



Musik und Bewegung / Rhythmik – Warm-ups

Klatschkreis: Ein Klatschen oder Viererpattern werden im gemeinsamen Puls herumgegeben. Wenn es stabil durchläuft, wird ein zweites Klatschen hinterhergeschickt.

Aus dem Repertoire des Improtheaters: „swish, boing, pauh“. „Swish“ wird mit einer aktiven Bewegung im Uhrzeigersinn zum jeweiligen Nachbarn weitergegeben. Bei dem Wort „boing“ und hoch erhobenen Händen prallt das „swish“ ab und wechselt die Laufrichtung. Mit „pauh“ und einer gezielten Geste kann der Schüler das „swish“ durch den Kreis zu einem anderen Schüler schicken. Der Annehmende muss mit „swish“ weitermachen und bestimmt die neue Laufrichtung.

Raumwahrnehmung: Alle bewegen sich zur Musik durch den Raum und achten auf einen konstanten Abstand zu allen anderen wie bei Luftmolekülen. Der Raum muss gleichmäßig ausgefüllt sein und bleiben.

Call & response bzw. call & call: Der Lehrende macht Body-Percussion-Pattern vor, die Klasse imitiert. Der Schwierigkeitsgrad wird gesteigert.

Klatschrondo: Gemeinsames Ritornell wird geklatscht, dazwischen ein Takt Solo von jedem Schüler / jeder Schülerin reihum

Ab- und zunehmender Kreislauf: Kreisformation, linke Schulter zum Innenkreis (Flankenkreis), rechter Fuß macht den ersten Schritt, acht Schritte auf der Kreislinie laufen, Richtungswechsel immer über die offene Seite, sieben Schritte in die andere Richtung, Richtungswechsel, sechs Schritte usw. bis zu einem Schritt, dann zunehmende Schrittzahl bis acht Schritte

Anspannung – Entspannung: zur Musik im Raum gehen, beim Stoppen der Musik stoppt die Bewegung und die Schüler*innen nehmen eine zur Musik passende Standbild-Pose ein

Überlagerung mehrerer Pattern: Einstudierung einer einfachen Bewegungsfolge von acht Impulsen im Beat, die 1 ist durch ein Klatschen deutlich hörbar, Zahlen zwischen drei und acht werden geheim verteilt, alle beginnen gleichzeitig mit dem Klatschen, aber jeder Schüler / jede Schülerin bricht seine / ihre Bewegungsfolge bei der zugewiesenen Zahl ab und beginnt von vorn. Unterschiedlich lange Pattern überlagern sich. In einem zweiten Schritt suchen sich die Schüler*innen mit der gleichen Zahl über das Hören und kommen in Gruppen zusammen.