

Modul Musik bewegt

Mein Körper macht Musik

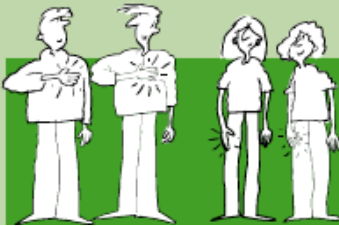
Organisation: Bildet einen Kreis.

Spielidee: Versucht, die verschiedenen Rhythmusmuster in Bewegung umzusetzen (Zeichenerklärung siehe «Zeichenübersicht»).

Varianten

- Könt ihr die Muster C und D gleichzeitig ausführen?
- Bildet zwei Gruppen. Jede wählt ein anderes Muster. Könt ihr es gleichzeitig ausführen, ohne euch ablenken zu lassen?
- Erfindet selbst eigene Klatschmuster und versucht, diese aufzuschreiben (Kopiervorlage siehe «Zeichenübersicht»).

Tipp: Zählt den Rhythmus von 1–8 zuerst laut mit und versucht, die Bewegungen zu der entsprechenden Zahl auszuführen.



Zeichenübersicht

Hier findet ihr eine Übersicht der Zeichen, die für Bewegungen zur Körpermusik verwendet werden können:

♥ = Mit rechter Hand auf linke Brust (Herz) schlagen.	SR = Mit rechtem Fuss stampfen.
° = Schnipsen rechts.	SL = Mit linkem Fuss stampfen.
V = In die Hände klatschen.	x = Mit rechtem Handrücken auf linke Handfläche schlagen.
- = Mit beiden Händen auf die Oberschenkel patschen.	2V = Zu zweit gegenseitig auf beide Hände klatschen.
OR = Mit rechter Hand auf rechten Oberschenkel patschen.	2R = Zu zweit beide rechten Hände aufeinander klatschen.
OL = Mit linker Hand auf linken Oberschenkel patschen.	2L = Zu zweit beide linken Hände aufeinander klatschen.

Tipp: Schreibt alle Zeichen mit der entsprechenden Bewegung an die Tafel. Ergänzt die Liste mit eigenen Ideen.

Quelle

Lernen in Bewegung, Themenfächer, SVSS, Ingold Verlag (ISBN 978-3-03700-114-3)

Kopiervorlage

Klatsch – Pingpong

Organisation: Alle sitzen auf ihrem Stuhl.

Spielidee: Die Lehrperson oder eine Schülerin klatscht ein Muster, das die restlichen Schüler umgehend nachmachen. Das Muster wechselt ständig und wird immer sofort nachgeklatscht.

Varianten

- Nach jedem Klatschmuster wechselt die Person, die ein Muster vorzeigt.
- Versucht, auch mit anderen Körperteilen einen Rhythmus zu erzeugen, den die Klasse nachmachen kann.

Tipp: Versucht zuerst einzeln, mit möglichst verschiedenen Körperteilen lustige Geräusche zu erzeugen. Nehmt auch den Mund zur Hilfe. Präsentiert die Geräusche der Klasse.



Pferderennen

Organisation: Bildet einen Kreis.

Spielidee: Die Spielleiterin leitet das Pferderennen. Nach dem Startschuss beginnen alle Schüler zu galoppieren.



Dabei schlägt ihr die Hände auf eure Oberschenkel. Die Spielleiterin nennt während des Rennens verschiedene Hindernisse, die auf euch zukommen:

- Hürde = alle springen kurz hoch (auch Doppelhürde).
- Wassergraben = den Finger über die Lippen führen.
- Brücke = mit den Fäusten auf die Brust trommeln.
- Links-/Rechtskurve = Oberkörper zur jeweiligen Seite verlagern.
- Hühner auf der Strasse = alle gackern wie Hühner.
- Alte Frau = kreischen.
- Fotografen = Mit Finger auf den Auslöser drücken und «knips, knips» machen.
- Zuschauertribüne = Hände hoch und jubeln.

Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Erfindet weitere Aktionen.

Varianten

- Könnt ihr gleichzeitig noch Galoppschritte ausführen?
- Statt eines Pferderennens könnt ihr auch gemeinsam eine Skiabfahrt (mit Schanzen, Slalom, Schneeloch usw.) oder ein Autorennen machen.

Tipp: Führt zuerst jedes Hindernis einmal aus, bevor ihr das Rennen startet.

Gib mir deinen Becher

(Profis)

Organisation: Setzt euch in einem Kreis um einen Tisch.

Spielidee: Alle Schüler haben einen Becher vor sich. Führt gemeinsam das unten beschriebene Rhythmusmuster durch. Nach jedem Durchgang wird ein Becher vom linken Nachbarn übernommen und das Muster erneut durchgeführt.



1. Zwei Mal klatschen.
2. Ein Mal mit der rechten, dann mit der linken und wieder mit der rechten Hand auf Becherboden schlagen.
3. Ein Mal klatschen.
4. Becher mit der rechten Hand hochheben und wieder abstellen.
5. Ein Mal klatschen.
6. Mit der rechten Hand den Becher von links her fassen.
7. Becheröffnung auf linke Handfläche schlagen.
8. Becherboden mit der rechten Hand auf den Tisch schlagen.
9. Becherboden in die linke Handfläche geben (mit linker Hand festhalten).
10. Mit der rechten Hand auf den Tisch schlagen.
11. Becher über die rechte Hand führen, daneben mit der Becheröffnung auf den Tisch schlagen (Becher vor dem rechten Nachbarn absetzen).
12. Den Becher des linken Nachbarn übernehmen, das Muster wiederholen.

Film: Auf www.schulebewegt.ch (Umsetzen > Module > Zusatzmaterial) findet ihr einen Beispielfilm.

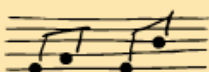
Tipps

- Übt das Rhythmusmuster zuerst alleine, dann in kleinen Gruppen, ehe ihr es mit der ganzen Klasse durchführt.
- Übt das Rhythmusmuster in zwei Etappen: 1–4, 5–11.
- Als Becher eignen sich feste Kunststoffbecher.

Stromausfall



Track 9




Organisation: Bildet einen Kreis.

Spielidee: Klatscht den vorgegebenen Rhythmus mit. In der Musik gibt es Pausen – versucht, diese zu überbrücken und den Rhythmus weiter zu klatschen.


Varianten

- Ihr könnt den Rhythmus auch durch Tappen mit den Füßen, Schlagen auf die Brust, Schnipsen, mit gesprochenen Tonlauten oder Rhythmusinstrumenten übernehmen.
- Marschiert zum tiefen Beat der Musik durch den Raum. Könnt ihr dazu den Rhythmus klatschen?
- Könnt ihr zum tiefen Beat klatschen und zum Rhythmus stampfen?

Jumpstyle



Track 12



Organisation: Bildet einen Kreis.

Spielidee: Versucht, ein- oder beidbeinig verschiedene Muster im Takt der Musik zu hüpfen. Ihr könnt auch einen Fuss nach vorne kicken oder den Hampelmann machen. Findet ihr weitere Bewegungen?

Varianten

- Bildet Gruppen von 4–5 Personen. Stellt zur Musik Hüpfmuster zusammen. Ihr könnt sie den anderen Gruppen vortanzen und/oder mit ihnen die Muster zu einem gemeinsamen Tanz zusammensetzen.
- Zählt im Takt der Musik von 1 bis 8 und wieder zurück. Hüpf dazu (1 × rechts, 1 × links, 2 × rechts usw.).

Tip: Verwendet auch aktuelle Musik. Für den Jumpstyle eignen sich Stücke mit einem Tempo von 140–160 bpm mit einem klaren Rhythmus.

Hampelmann Variationen

Musik: CD „Musik bewegt“, Jumpstyle

Aufbau / Beschreibung

Teil A Hampelmann sw

schnelle Variante:

- 1-8 4 mal Hampelmann sw (grätschen - schliessen = 1 mal)
im Tempo der Musik Füsse grätschen (1), schliessen (2), noch 3 mal wh (3-8)

langsame Variante:

- 1-8 bei jedem Hüpfen nachfedern: grätschen mit federn (1,2), schliessen mit federn (3,4), noch 1 mal wh (5-8)

Rhythmuswechsel: 1 mal langsam - 2 mal schnell

- 1-8 grätschen mit federn (1,2), schliessen mit federn (3,4),
grätschen, schliessen, grätschen, schliessen (5-8)

Armbewegungen:

leicht: beim Grätschen Arme zur Seithalte führen (T-Position), beim Schliessen Arme senken und Oberschenkel berühren (patschen)

schwer: Arme umgekehrt führen, beim Grätschen Arme senken und Oberschenkel berühren, beim Schliessen Arme zur T-Position führen

Teil B Hampelmann vw-rw

schnelle Variante:

- 1-8 4 mal Hampelmann vw-rw
Füsse vw-rw öffnen in Schrittposition: öffnen re Fuss vorne (1), schliessen (2),
öffnen li Fuss vorne (3), schliessen (4), noch 1 mal wh (5-8)

langsame Variante:

- 1-8 bei jedem Hüpfen nachfedern: öffnen re Fuss vorne mit federn (1,2), schliessen mit federn (3,4), noch 1 mal wh (5-8)

Rhythmuswechsel: 1 mal Hampelmann vw-rw langsam - 2 mal schnell

- 1-8 öffnen re Fuss vorne mit federn (1,2), schliessen mit federn (3,4),
öffnen li Fuss vorne (5), schliessen (6), öffnen re Fuss vorne (7), schliessen (8)

Armbewegungen:

leicht: beim Öffnen der Füsse beide Arme gestreckt in Vorhalte führen,

beim Schliessen Arme senken, auf Oberschenkel patschen

schwer: Arme umgekehrt führen, beim Öffnen Arme unten lassen und patschen,
beim Schliessen Arme in Vorhalte führen

Merengue



Track 15



Organisation: Bildet einen Kreis.

Spielidee: Startet alle mit dem rechten Bein und versucht, im Takt der Musik an Ort zu gehen. Versucht, Schritte nach vorne zur Kreismitte und wieder zurück zu machen. Geht mal nach links, mal nach rechts. Gelingt euch auch eine langsame Drehung? Sobald ihr euch im Takt sicher fühlt, könnt ihr den Kreis verlassen und durchs ganze Zimmer tanzen.

Varianten

- Bewegt nur einzelne Körperteile wie eure Schultern oder das Becken.
- Paartanz: Geht zu zweit zusammen und haltet euch an den Händen (Alternativ: Tanzhaltung). Nun könnt ihr gemeinsam verschiedene Tanzschritte ausprobieren – nach vorne, nach hinten, eine Schülerin macht eine Drehung. Zeigt die Figuren der Klasse.

Merengue

als Kreistanz

Musik: CD „Musik bewegt“, Merengue

Aufbau/ Beschreibung

Grundform Kreistanz

Teil A (lange Promenade)

- 1-8 Promenade mit Schritten auf der Kreislinie im Gegenuhrzeigersinn
- 1-8 wh, vor Richtungswechsel klatschen (1 mal klatschen auf 8 / 2 mal klatschen auf +8)
- 1-8 Richtungswechsel, Promenade im Uhrzeigersinn zurück
- 1-8 wh, vor Richtungswechsel klatschen

Teil B

- 1-8 mit 8 Schritten einwärts zur Kreismitte tanzen
- 1-8 mit 8 Schritten zurück zur Kreislinie tanzen
- 1-8 wh zur Kreismitte
- 1-8 wh zurück zur Kreislinie

Variationen

Teil A


Kurze Promenade: Richtungswechsel immer nach 8 Zeiten. 8 Schr. im Gegenuhrzeigersinn, 8 Schr. im Uhrzeigersinn, 8 Schr. Gegenuhrzeiger, 8 Schr. Uhrzeiger

Variante statt Gehen: auf der Kreislinie hüpfen

Teil B

Einzelne Körperpartien oder Körperteile isoliert tanzen lassen, z.B. Schultern, Hüften, Arme, Ellbogen, Knie, Kopf, Bauchnabel etc.
Vortänzer oder Kinder rufen einen Körperteil auf, den wir beim einwärts gehen mittanzten lassen (Tipp: Vorstellung mit Pinsel malen), zurück zur Kreislinie mit Gehschritten.

Griechischer Volkstanz


 **Track 11**

Organisation: Stellt euch in einen Kreis und legt die Hände auf die Schultern eures rechten und linken Nachbarn.

Spielidee: Bewegt euch im Kreis zuerst nach rechts. Dabei versucht ihr, folgendes Schrittmuster auszuführen: Stellt das linke Bein gekreuzt vor das rechte, danach führt ihr dieses wieder rechts neben das linke Bein (Kreuzschritt). Wechselt nach ein paar Schritten die Richtung.

Varianten

- Versucht, das Schrittmuster doppelt so schnell auszuführen.
- Gelingt es euch, eure Beine abwechselnd einmal vorne und einmal hinten durch zu kreuzen?
- Einfacher ist es, wenn ihr zuerst im Takt der Musik mit einfachen Schritten im Kreis nach rechts und links geht, dann in die Kreismitte und wieder zurück.
- Bildet drei bis vier Gruppen. Stellt selbst eine Schrittfolge zusammen.



Griechischer Volkstanz

Sirtaki Schritte

Musik: CD „Musik bewegt“, Griechischer Volkstanz

Aufbau / Beschreibung

Tanzform in Linien mit V-Fassung oder T-Fassung

Teil A 4 mal kreuzen nach rechts - 4 mal kreuzen nach links

- 1-8 Kreuzschritt li vor re, Seitschritt re (1,2), wh (3,4), wh (5,6), Kreuzschritt li vor re (7), re Bein sw ausschwingen oder kicken (8)
- 1-8 alles wiederholen aber gegengleich

Teil B 4 Schritte vw - 4 Schritte rw

- 1-8 langsamer Kreuzschritt li vor re (1,2), langsamer Kreuzschritt re vor li (3,4), Kreuzschritt li vor re (5,6), Kreuzschritt re vor li dabei betont tief gehen (7,8)
- 1-8 Schritt il rw, kleiner Kick re vw (1,2), Schritt re rw kleiner Kick li vw (3,4), Schritte li und re rw wiederholen (5-8)
zum Kicken mit den Fingern schnippen

Tanzfolge wiederholen

Vereinfachung:

Die Kreuzschritte können durch normale Gehschritte ersetzt werden.