



# RHYTHMUS und BEWEGUNG

Für einen Mehrtagesworkshop kann an mehreren Themen parallel erarbeitet werden. Um seine rhythmischen Qualitäten zu verbessern muss man aber irgendwann auch üben

**Für Kinder und Erwachsene** Körperrhythmus mit Hand - Fuß - Stimme und Stöcken, elementare Rhythmuspatterns, (Stöcke können gestellt werden)

**1. Afrikanischer Tanz** für junge Wilde und Wildgebliebene, die gerne



mit Musik und im Team tanzen. Für Menschen, die ihr Wohlbefinden und ihre Beweglichkeit aktiv verbessern wollen. Laß dich überraschen, wie viel dein Körper gleichzeitig machen kann.

Ausstattungswünsche:

Bewegungsraum/Turnhalle mit Holz- oder PVC Boden am besten Schwingboden.  
Musikanlage oder „kräftiger Ghettoblaster“ mit Eingang für Miniklinke-Stecker (AUX für Kopfhörersteckergröße) zum Anschluß eines MP3-Players.

**2. Hand und Fuß – Rhythmusspiele** Namenspiele mit Rhythmus, strukturierte Rhythmusimprovisationen, auf der Basis elementarer Rhythmuspatterns Tänze mit Stöcken und Bodysounds entwerfen; „Rhythmen spiegeln“, Rhythmen entwerfen, Kommunikationsspiel mit Rhythmen, steppen für „Nichtstepper“, Stomprhythmen. Drumcircle: jeder benötigt eine Felltrommel -Trommeln können evtl. gestellt werden

**3. Mattenpercussion - Rhythmik ohne Trommeln** Wir spielen mit Escrimastöcken oder Schlagzeug-Sticks. Für Schüler -

oder Lehrerfortbildung: Die meisten Schulen haben Tische und Turnmatten. Damit kann man einen "Percussion-Tisch" aufbauen und schon geht's los.

Beispiel: Fortbildung 2008 für den Österreichischen Berufsverband für Rhythmik, Musik- und Bewegungspädagogik: Bodypercussion, Singen und Trommeln, Musik mit dem eigenen Körper.

Raumanforderungen: Standartschultische und Turnmatten:

Für je 4 Teilnehmer werden ein Schultisch mit je einer Turnmatte benötigt. Die Matten sollten wenigstens 2 cm stark sein, und deckend oder leicht über die Tischkanten hängende Abmessungen haben. (Die dünnen aufrollbaren Gymnastikmatten eignen sich schlecht hierfür) Die Tische und Matten sollten am Rand (oder im angrenzenden Geräteraum) raumsparend gelagert sein, so dass sie von der Gruppe bedarfsweise und rasch auf- und wieder abbaubar sind. Wir benötigen sie nicht die ganze Zeit benötigen.



## 4. Rhythmusarbeit auf Felltrommeln (Kongas, Djembes)

Anschlagstechniken, Westafrikanische Basic Rhythms und deren Kombinationen, Das Call Response Prinzip beim Singen

Ausstattung: Musikraum in dem man auch mal laut werden darf. Ich selbst habe derzeit 20 Trommeln für Workshops zur Verfügung, die ich bei Anreise mit PKW stellen kann

## 5. Rhythmische Sprechchöre

Nicht nur Fußballchöre haben Power. Wir befördern Gedichte und Literatur mit der Kraft des Rhythmus

## 6. ZYKLOKINETIKON - Bewegungstheater und Bewegungsimprovisation

Theaterpädagogen bekommen durch das ZYKLOKINETIKON elementare Mittel an die Hand, mit Bewegungstheater zu arbeiten. Zielgruppe sind Schüler ab ca. 15 Jahren. Aber auch Grundschüler haben schon damit gearbeitet, wenn der Schwierigkeitsgrad an das Alter angepasst und gegebenenfalls reduziert wurde. Die Spieler treten eine Reise durch unterschiedlichste Bewegungshandlungen an. Sie kommunizieren dabei über Rhythmuswechsel. Dabei



treffen sie ständig Entscheidungen, zwischen Anpassung an die Gruppe oder selbständigem Handeln. Die körperlich-leibliche Erfahrung von Synchronisation als „Eintauchen“ in einen Gruppenrhythmus fördert Vertrauen im Getragensein durch die Gruppe. Die

Erfahrung von Diachronisation fördert den Mut zu selbständiger Entscheidungsfindung und zu komplementärem individuellem, oder solistischem Verhalten. Der permanente Ausgleich zwischen Individualität und Anpassung wird im Üben körperlich-seelisch erlebt und im Nachgespräch reflektiert.



Kleidung: bequeme Bewegungskleidung in der man etwas schwitzen darf, barfuß oder flache Gymnastikschuhe

Ausstattung: Bewegungsraum/Turnhalle mit Holz- oder PVC Boden am besten Schwingboden. Musikanlage oder kräftiger Ghettoblaster. Das Gerät sollte einen Eingang für Miniklinke-Stecker (AUX für Kopfhörersteckergröße) zum Anschluß eines MP3-Players haben

Instrumente: Ich bringe Kongas mit zur Bewegungsbegleitung