

Bei einer Folge von 4 x 4 Pulsschlägen:  
3 x 4 Schritte gehen und 1 x 4 auf der Stelle gehen oder stehen  
(= 3 Takte gehen, 1 Takt stehen).

4 Gruppen, jede setzt einen Takt später ein (Bewegungskanon).  
Während des letzten Taktes entweder ganz still verharren oder die  
Arme auf und ab bewegen (auch: mit dem ganzen Körper mitgehen).  
Es entsteht eine Anti-„La Ola“: Nicht die Bewegungswelle geht um,  
sondern der Ruhepunkt.

Dies Spiel ist auch im Sitzkreis möglich, evtl. mit Aufstehen.

Für größere Kreise mit mehr als vier Gruppen gilt: „Wir sind nach der  
Nachbargruppe dran.“

### Alle die nicht da sind, bitte melden!

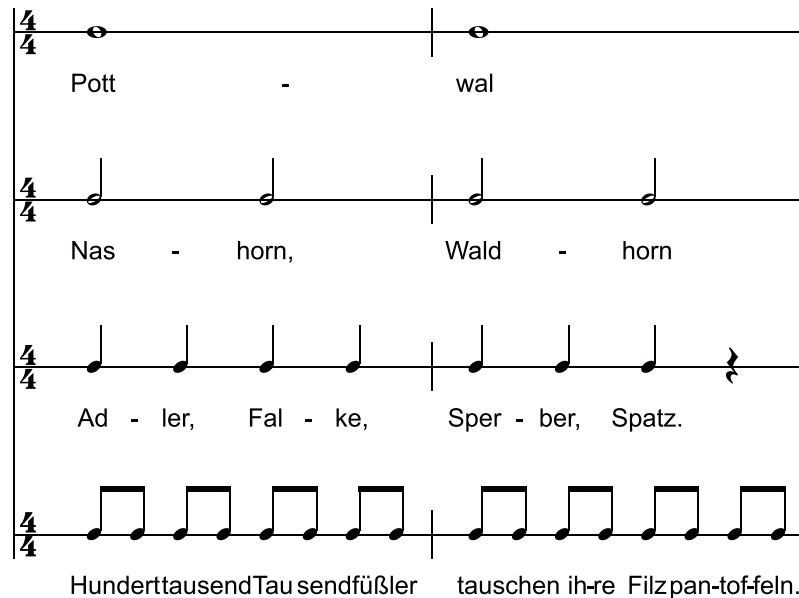
Vorübung: Gehen in einem der vier Notenwerte und einen anderen  
Notenwert dazu klatschen.

Geübte Gruppenleiter spielen ihrer Gruppe zwei oder drei verschie-  
dene Pulsschläge (Notenwerte) zugleich vor. Dann ist zu raten,  
welcher Notenwert fehlt. Anschließend wird der fehlende Notenwert  
von einem oder von allen gespielt. (Auch als Wettspiel zwischen  
zwei Gruppen möglich).

In den Tonbeispielen erklingen drei Notenwerte zugleich, jeweils  
einer der vier vorgestellten Notenwerte fehlt. Natürlich können sich  
auch zwei oder mehr Gruppen diese Aufgaben vorspielen oder mit  
Schritten zeigen.

Hörbeispiel 54, 55, 56, 57

## Rhythmisches Tierleben



4/4 Pott - wal

4/4 Nas - horn, Wald - horn

4/4 Ad - ler, Fal - ke, Sper - ber, Spatz.

4/4 Hunderttausend Tau sendfüßler tauschen ih-re Filzpan-tof-feln.

Gleiches Thema, andere Übung: In einem Tempo gehen und in  
einem anderen dazu sprechen.

- Viertel gehen, ein anderes Tempo sprechen oder zeigen  
(s. Bewegungen im Gehen, nächste Seite)
- Jedes Tempo gehen und ein anderes sprechen und zeigen
- Jedes Tempo gehen, ein anderes sprechen und noch ein anderes  
zeigen.

Spezialisten machen alle vier Notenwerte zugleich hörbar. Verhältnis-  
mäßig leicht scheinen diese Spielweisen zu sein:

- ☞ Fuß: Viertel, Hand: Achtel, Hand: Halbe, Ganze sprechen
- ☞ Sprechen: Achtel, Hand: Viertel, Hand: Halbe, Ganze mit dem Fuß

Bewegungen dazu:

„Pott – wal.“

Die Hände bewegen sich nebeneinander einen Takt aufwärts, einen Takt abwärts (Schwanzflosse des Wals). Im Stehen oder dabei rückwärts gehen.

„Nas-horn, Wald-horn.“

Eine Faust vor die Nase halten, dann vor den Mund.  
(Das Waldhorn ist ein Blechblasinstrument.)

„Adler, Falke, Sperber, Spatz!“

Die Arme machen drei kleiner werdende Flügelbewegungen, bei „Spatz“ flattern wir mit den Händen.

„Hunderttausend Tausendfüßler tauschen ihre Filzpantoffeln.“

Mit Wechselschlag (rechte und linke Hand wechseln sich ab) auf Schulter, Rücken oder Bein eines Nachbarn klopfen.

„Hunderttausend Tausendfüßler...“: Hände nebeneinander  
„...tauschen ihre Filzpantoffeln.“: Hände überkreuz

## Tierischer Groove

Statt einfach den Schrittpuls mitzuspielen, klatschen oder Schnipsen wir zu einem Lied auf den Zählzeiten drei und vier.

Hörbeispiel 58

Sprechhilfe dazu:

„(Mum-)pitz, (Mum-)pitz“

Klatschen oder Schnipsen auf „-pitz“.

Rhythmische Variation:

„(Mum-)pitz, (Mum-)pitze“ oder „(Mum-)pitze, (Mum-)pitz“



## SPIEL

## Bewegungen im Gehen

- Die Gruppe geht im Grundpuls durch den Raum. Dazu beliebige Bewegungen mit den Armen und Händen.
- Zuerst sind es kurze, straffe Bewegungen wie: Hände auf – Hände zu, die eine Zeit lang im Gehtempo mitgemacht werden. Möglich sind auch eckige „Maschinenbewegungen“.
- Dann gleitende geführte Bewegung, die zwei Grundpulsschläge lang dauern (Halbe). Die Arme werden dabei je zwei Schritte lang horizontal geführt (Tisch wischen) oder vertikal (Fensterscheibe wischen).
- Sie können die Armbewegungen auch im Stehen oder im Sitzen ausführen, aber beim Gehen hat jeder eine klare Vorstellung von der Dauer der Bewegung.

## Die Mischung macht's

Noch schöner ist eine Bewegung aus Vierteln und Halben: „Auf und zu“ für die Hände (s.a. „Handspiel“, kurz und lang für andere Bewegungen).

4/4

Auf zu auf zu lang lang  
(oder) Kurz, " " " lang lang

Hörbeispiel 59

Erfinden Sie weitere Bewegungen zu dieser Abfolge. Stellen Sie auch die langsamen Bewegungen an den Anfang. Wechseln Sie dabei zwischen Aufgaben zum Gehen und Aufgaben im Stehen (oder im Sitzen).

Einen ganz anderen Charakter bekommt die Bewegung, wenn sie im halben Tempo ausgeführt wird (halbe und ganze Noten).