

Titel

Shake, Body, Shake

Quelle

Dietmar Porcher

Inhalt/Thematischer Hintergrund

Rhythmusanimation, Aufwärmen

Dauer

5 – 20 Minuten – je nach Variationen

Teilnehmer/innen

Von 10 – 60, keine musikalische Vorerfahrung erforderlich.

Ziele

Teilnehmer auf eine entspannte und witzige Weise in Bewegung bringen; rhythmische Unterteilungen von Musik (time, halftime, doubletime) kennen lernen; musikalisch-rhythmisches Aufwärmen.

Rahmenbedingungen

Ausreichend großer Raum. Für Varianten I und II: Hifi-Anlage.

Material

Bei Varianten I und II: Hifi-Anlage und CDs oder Kassetten mit passender Musik.

Vorbereitung

Nur bei Variation I und II: Kassetten oder CDs mit ausgewählter Musik: der/die Songs sollten mind. 10 min. mit gleichem Tempo haben. Beispiele: Stevie Wonder: „Superstition - Living for the city – Frontline“ oder Maceo Parker: „Shake everything you got“ (16 min.!).

Ablauf

Aufstellung im Kreis, so dass sich alle ansehen können. Anleiter/in gibt erst das moderate Tempo, z.B. durch sprechen von „tak digi tak digi“ oder ähnliche Phantasiesilben vor, bis die Gruppe innerlich mits(ch)wingt. Dann macht sie/er die Bewegungen, am besten als Dreier-Impuls (z.B. vor-mitte-rück) vor, die Gruppe übernimmt. Alle Bewegungen werden mehrfach wiederholt - ganz nach Gusto der Anleitung und der Teilnehmer/innen.

Den besonderen Reiz bekommen diese Übungen durch die spontan vom Leiter eingerufenen und dann umzusetzenden „Befehle“: jetzt Doubletime - also alles doppelt so schnell ausführen - oder Halftime - im halben Tempo ausführen. Wichtig: neue Bewegungen immer in der sog. „Time“, dem Grundtempo (ca. 60 Schläge pro Minute, entspricht Herzschlag) einführen.

Hier ein Vorschlag für die Bewegungsabfolge: dabei mit dem

Kopf beginnen (Blickrichtung):

- nach rechts, geradeaus, links
- nach oben, geradeaus, nach unten

danach die Schultern

- nach hinten drücken, Mittelstellung (also „Normal“), nach vorne
- hoch (an die Ohren), Mittelstellung, nach unten ziehen

und die Arme

- abwechselnd nach oben (li / re) greifen
- abwechselnd li/re nach hinten greifen (da braucht man etwas Platz!)

jetzt die Hüften

- nach rechts, Mitte, links "kicken"
- nach vorne, Mittelstellung, nach hinten

zum Abschluss die Füße

- abwechselnd nach vorne, nach unten, nach hinten "kicken" - und dabei die Balance halten!

Je nachdem wie „aufgeweckt“ die Teilnehmer sind, können sie eigene Bewegungsideen erfinden und durch Vormachen den anderen vermitteln. Um alle zu beteiligen, kann die „Regieanweisung“ nach einem ersten Durchlauf auch lauten, dass jeder im Kreis im Uhrzeigersinn einen Vorschlag (mit Tempovorgabe) macht.

Hinweis: Bei mehr als 12 Teilnehmern sollte die Anleitung zu Beginn bei der Tempovorgabe in den Kreis treten und Blickkontakt mit den Teilnehmer/innen aufnehmen. Wer nicht selbst der verbale „Rhythmusmaster“ sein möchte, kann als rhythmische Grundlage auch auf Musik aus der Konserve zurückgreifen. Die Musik sollte die Hörgewohnheiten der Teilnehmer berücksichtigen, „groovig“ sein und auf jeden Fall über ca. 10 Minuten ein ähnliches Tempo vorgeben, z.B. Stevie Wonder: „Superstition - Living for the city – Frontline“ oder Maceo Parker: „Shake everything you got“ (16 min.!).

Man kann natürlich auch einen Drumcomputer oder Sequenzer einsetzen - das Tempo bleibt da zwar immer gleich, aber damit auch etwas statisch!

Auswertung

Varianten

Variation I

Auflösung der Kreisform, jede(r) sucht sich einen Partner. Abwechselnd klopft jetzt ein Partner den anderen mit den Händen rhythmisch (aber behutsam) zur Konserven-Musik ab: vom Nacken über die Schultern, Oberarme, Hintern, Hüften, Oberschenkel etc. Auch hier gilt die Aufgabe, die Abklopfbewegungen in den drei Tempovorgaben Time, Doubletime und Halftime abzuwechseln. Der Körper des Partners wird so zum Instrument.

„**Advanced**“: Wenn man nach ein paar Minuten langsam die Lautstärke der Musik zurückdreht, hört man die rhythmischen Patterns auf den Körpern.

Aufgabe 1: zu der Konservenmusik rhythmisch improvisieren, immer eine/r im Kreis macht auf seinem Partner ein Klopf-Solo, die anderen Gruppenteilnehmer klopfen derweil ganz leise und behutsam.

Aufgabe 2: Die Musik ganz abdrehen und die Gruppe einen eigenen Gruppen-Body-Groove entwickeln lassen.

Variation II

Die Teilnehmer gehen wieder partnerweise zusammen und entwickeln zu zweit - im Stehen oder Liegen - rhythmische Bewegungsabläufe, die sie synchron bzw. im Tempo (time) zur Musik umsetzen: Sägebewegungen mit den Armen, zu zweit hinsitzen und wieder aufstehen, im Sitzen die Füße wie beim Radfahren gegenseitig aneinander drücken etc.

In der ersten Runde geschieht dies parallel, anschließend führen die Paare ihre Bewegungsabläufe jeweils der Gruppe vor, diese übernimmt die Übungen und kann wieder neue, eigene daraus entwickeln.

Hinweise

Die Methode wurde beim ersten Modul der 2001 begonnenen Zusatzqualifikation Kuer (Kultur- und Erlebnispädagogik) für Programmkoordinator/innen vorgestellt. Die Fortbildung fand im Rahmen der von IJAB und transfer veranstalteten Trainingsseminare für internationale Begegnungen und Jugendreisen statt und erstreckte sich bis 2003. Nähere Informationen zur Fortbildung erhalten Sie bei: transfer e.V., Grethenstr. 30, 50739 Köln, Tel.: 0221/9592190, Fax: 0221/9592193, E-Mail: service@transfer-ev.de, Internet: <http://www.transfer-ev.de>.