

Protokoll: Wochenende „Rhythmus“ (15.04.-17.04.2016) mit Mike Turnbull

Freitag, 15.04.2016

Besprechung Frankreich

- Ca. 16.30 Uhr Treffpunkt in Frankreich
- Donnerstags: Auftritt
- Freitags: Selbstversorgung (Vorschlag: Grillen?)
- Samstags: individuelle Abreise nach dem Frühstück
- Mitbringen: Handtücher; Bettbezüge (evtl. auch Laken -> wird noch erfragt)/ Schlafsäcke; Waschmaschine vorhanden; Badesachen nicht vergessen ☺; Reisekrankenversicherung ist ein Muss

Beginn, Basis: Rhythmisches Training

4er Rhythmus -> Schrittfolge (1=rechter Fuß, rechts vorn / 2=linker Fuß 1 Schritt zurück zum Ausgangspunkt / 3=rechter Fuß 1 Schritt zurück, welcher hinter dem Ausgangspunkt liegt / 4= linker Fuß setzt einen Schritt nach vorne und bringt den Körper wieder auf die Höhe des Ausgangspunktes)

| | | | | | |
|------|---|---|---|---|-------------------------|
| 1 | . | + | | | |
| 2, 4 | + | . | + | . | * += Fuß ; . = kein Fuß |
| 3 | . | + | | | |

Dazu nehmen wir Klanghölzer in die Hände, der erzeugte Klang soll, durch die rhythmische Bewegung unseres Körpers Genauigkeit finden.

Mike gibt eine Schrittfolge über Rhythmen vor, die wir in der darauffolgenden Schrittfolge nachschlagen sollen.

ZU BEACHTEN:

- Die Gruppe soll versuchen eine Einheit zu werden
- „Musik ist Genauigkeit“
- Wir versuchen unseren Körper bei der Schrittfolge genau zu spüren -> Die Gewichtsverteilung fällt beim 1. und 3. Schritt auf das rechte Bein -> Der 2. und 4. Schritt sind eher unsicherer
- Am Anfang kann eine extreme/ übertriebene Bewegung durchaus behilflich sein, um mit dem Fuß genauer aufzutreten
- Es besteht eine Neigung zum schneller werden (Dies im Hinterkopf haben und immer wieder hinterfragen, ob man noch im Takt ist – Dabei ist große Achtsamkeit erforderlich)

Sitzkreis bilden

Es bleibt: Mike gibt *verschiedene Klänge* vor die wir versuchen nachzuahmen; dabei verwendet er die Möglichkeit mit den Klanghölzern zu spielen (laute, leise, schwache, starke Klänge; streichend, klimpernd).

Raumlauf

Wir schlagen weiter mit den Klangstäben, verändern allerdings unseren Laufrhythmus. Ziel ist es mit den Klangstäben im 4/4 Takt zu bleiben. Anschließend kann Zeitlupenbewegung, ganz schnelles Laufen, normales Laufen eingebaut werden. Intention der Übung ist es die Gruppe zu beachten (sehen & hören) => hören = empfinden und einen Ganzkörperhythmus zu entwickeln.

Einführung: in das Mit zählen des Taktes/ On- und Offbeats

- Verweis auf Anhang Foto „Notentheorie“

1 _ 2 _ 3 _ 4 _ => 1,2,3,4 = Onbeats / _ , _ , _ = Offbeats

- Mike spielt verschiedene Beats und wir folgen

Samstag 16.04.2016

Aufwärmphase: Schrittfolge mit Klanghölzern

In der Aufwärmphase wird die viertaktige Schrittfolge mit dem Einsatz von Klanghölzern wiederholt. Hierbei stellt sich die Gruppe in einen Kreis, was die Konzentration fördert um die Schrittfolge gleichzeitig zu praktizieren und daraufhin das Klangholz im selben Moment des Taktes zu schlagen, indem der Fuß aufsetzt.

Schlagvariationen

In der nächsten Übung werden verschiedenen Schlagrhythmen aber immer in Kombination mit der Schrittfolge von der leitenden Person vorgespielt, die im folgenden Takt von der Gruppe zur selben Zeit und im selben Tempo nachgespielt wird.

ZU BEACHTEN:

- Sinnvoll ist es die Übung am Anfang zu unterteilen, d.h erst die Schrittfolge und dann erst die Klanghölzer einzubauen. Dieses fördert die Präzision der einzelnen Übungselemente.
- Sinnvoll eine/n Gruppenleiter*in festzulegen, an dem sich die Gruppe während der Übung orientieren soll. An unserem WE hat Mike Turnball das Tempo der Schrittfolge und das Schlagen des Klangholzes bestimmt.
- Es ist wichtig immer auf die korrekte Haltung der Klanghölzer zu achten um einen klangvollen und stimmigen Schlag zu erzielen. Hierbei sollen die Stöcker in Verlängerung des Armes gehalten werden und die Finger das Klangholz nicht umschließen sondern auf der Oberfläche positioniert werden. Außerdem ist es wichtig das Klangholz nicht krampfhaft anzufassen, sondern locker aus dem Handgelenk zu spielen.
- In unserem Kulturkreis wird vorwiegend der 4/4 Takt gespielt.

Schrittfolge: wie zu Beginn (1=rechter Fuß, rechts vorn / 2=linker Fuß 1 Schritt zurück zum Ausgangspunkt / 3=rechter Fuß 1 Schritt zurück, welcher hinter dem Ausgangspunkt liegt / 4= linker Fuß setzt einen Schritt nach vorne und bringt den Körper wieder auf die Höhe des Ausgangspunktes)

1 . +

2, 4 + . + .

4 . +

* + = Fuß ; . = kein Fuß

Tempo und Lautstärkenvariationen

Die nächste Übung wird in einem Sitzkreis praktiziert. Hierbei spielt die leitende Person einen Taktschlag vor, den die Gruppe wie bei der vorherigen Übung gemeinsam nachschlägt. Interessant gestaltet sich die Übung, wenn das Tempo (langsam, schnell/ bzw. Schritt, Trapp, Galopp) und die Lautstärke (leise, laut) variiert wird.

Instrumentenpräsentation

Im Folgenden steht die Vorstellung der Instrumente, welche die Teilnehmer*innen mitgebracht haben im Vordergrund. Hierbei sitzt die Gruppe im Sitzkreis und die Teilnehmer*innen sollen nacheinander das mitgebrachte Instrument vorstellen, indem sie beliebige Töne oder auch Lieder vorspielen dürfen. Bei der Durchführung geht es nicht darum perfekt das Instrument zu beherrschen, sondern eine selbstbewusste Darstellung des Instrumentes zu präsentieren und beispielsweise die Gruppe als sich bewerbendes Bandmitglied zu überzeugen.

Mitgebrachte Instrumente

Katinka: Maultrommel, Kalimba Sansula, Glocken, Gitarre und Nasenflöte

Mike: Bongo, Darbaka, Congas, Wido, Rahmentrommel

Vincent, Gitarre, Kalimba, Shakers

Hergen: Melochia

Salina: Tamborin

Kater: Hapi, Nasenflöte, Kazoo

Lisa: Gitarre

Nadja: Ukulele, Rassel-Ei

Kleingruppenübung: Vom selben Schlag

In der folgenden Übung wurden die Teilnehmer*innen in 2 Gruppen eingeteilt. Hierbei sollten sich die Gruppen intern beraten welche Person im Folgenden den gespielten Takt (mittels Klanghölzern) angibt, welcher von den anderen Gruppenmitgliedern zeitgleich nachgespielt werden sollte. Diese Aktion sollte während der Durchführung einer Gruppe von der anderen beobachtet werden und im Anschluss reflektiert werden. Ein weiterer Grund der Gruppentrennung ist die Möglichkeit von außen zu sehen wie Musik wirkt und auf Haltung, Klang und Gruppengefühl der anderen Teilnehmer*innen achten zu können. Auffallend war, dass die Gruppe auf eine klare Handhabung der Klanghölzern des Taktvorgebenden angewiesen war um gleichzeitig und somit melodisch mitspielen zu können.

Die gleiche Übung kann noch mal innerhalb der Großgruppe wiederholt werden, wobei eine anleitende Person das Tempo vorgibt, welches zeitgleich nachgespielt wird.

Instrumentenerkundungsphase

Im Anschluss daran steht eine Arbeitsphase an, in der alle Teilnehmer*innen die mitgebrachten Instrumente ausprobieren dürfen. In dieser freien Entwicklungszeit, ist es wichtig sich vorbehaltlos an das Instrument dran zu wagen und davon auszugehen, dass man ein Profi ist, damit der Einstieg leichter fällt.

Impro-Musizieren

Hierbei werden 2er bzw. 3er Gruppen gebildet. Alle Teilnehmer*innen dürfen sich ein Instrument aussuchen und sich in ihren Gruppen wiederfinden. Daraufhin spielt jede Gruppe den anderen

Gruppen ein frei improvisiertes Stück vor. Diese Übung kann mit oder ohne Vorbereitungszeit angewendet werden.

ZU BEACHTEN:

- Beim freien Spielen sollte ein Dialog entstehen, d.h. nicht alle sollten für sich spielen oder gleichzeitig ohne Gefühl eingesetzt werden
- Darauf achten welche Instrumente miteinander harmonieren
- Hohe Instrumente sind schwierig mit tiefen zu kombinieren (Einfacher: Holz mit Holz, Metall mit Metall)
- Immer die Frage stellen: Was bezwecke ich mit meiner Aktion, wie rede ich mit den anderen Instrumenten?
- Gleiche /Ähnliche Klänge reden miteinander
- Je eingängiger die Spielweise desto leichter zu kombinieren
- Hohe Instrumente setzen sich in einer Band durch
- Das simpelste/lustigste ist 2 Instrumente zu kombinieren, die von der Tonhöhe sehr weit auseinander sind->Konversationsaspekt
- Verschieden Eindrücke werden durch die Klangfarbe der Instrumente transportiert (Beispielsweise: Emotionen, Jahreszeiten, Sinneseindrücke)
- Laute Instrumente müssen nicht laut gespielt werden/ Leise Instrumente nicht leise; Variationen sind möglich
- Man muss nicht perfekt spielen können damit es sich gut anhört; selbstbewusste Haltung am wichtigsten- nach dem Motto: Das ist der Hammer, was ich hier mache!
- Wichtig ist konzentriert zu sein aber nicht zu viel nachzudenken ansonsten kann Spielstress entstehen
- Beim bewussten Aussetzen kann man Aufmerksamkeit erzeugen und man lernt auch mal befreiend nicht zu spielen; man muss nicht unbedingt spielen, sondern kann auch mal sich bewusst zurücklehnen und lustvoll zuhören

Musizieren auf der Tischplatte

Die Gruppe sitzt um einen Tisch, so dass alle Blickkontakt haben. Im Folgenden wird erst die rechte und daraufhin die linke Handfläche auf die Tischoberfläche geschlagen. Wichtig ist die Handfläche mittig auf den Tisch so zu schlagen, so dass ein voller Klang zu hören ist (Bassschlag).

Schließlich kann die Tischkante eingebaut werden. Hierbei berühren hauptsächlich die Fingerspitzen die Tischaußenkante, so dass ein höherer Ton zu hören ist. Es können jetzt verschieden Schlagvariationen eingebaut werden, wobei immer von 1 bis vier gezählt wird und sich ein gleichmäßiger Rhythmus ergibt (4/4 Takt).

Beispiel für ein Schlagmuster: Rechte Handfläche schlägt 2 mal mit dem Handballen auf die Tischfläche. Linke Hand schlägt 1 mal mit dem Handballen auf die Tischfläche; Handfläche bleibt liegen Fingerspitzen wippen danach wieder hoch und schlagen noch einmal auf die Tischfläche.

Musizieren auf der Tischplatte mittels Klanghölzern im Rumba

Hierbei werden die Klanghölzer abwechselnd (mit links anfangen) auf die Tischkante geschlagen und bis 4 gezählt. Wichtig ist bei dieser Übung wieder, dass die Gruppe aufeinander achtet, so dass gleichzeitig geschlagen wird und ein voller Klang entsteht.

Nach einiger Zeit kann das Lied: Besame Mama von dem Künstler Poncho Sanchez eingebaut werden, somit wird die Einheit noch rhythmischer und gleicht einem Rumba.

Klangholz-Impro-Spielkreis

Hierbei wird ein Sitzkreis gebildet und eine Person ausgesucht die anfängt einen Rhythmus mit Klanghölzern vorzugeben. Der rechte Sitznachbar steigt passend zum vorgegebenen Takt intuitiv mit seinem individuellen Takt ein, woraufhin der folgende Sitznachbar die gleiche Aufgabe hat bis sich eine dreier Komposition ergibt. Wenn die vierte Person einsteigt, hat die erste Person die Aufgabe wieder langsam aussteigen, so dass immer 3 Leute deutlich zu hören sind. Eine Person kann sich nur aus der Komposition rausziehen, wenn sie merkt, dass der Rhythmus stimmig und eindeutig zu hören ist. Diese freie Improvisation vollzieht sich bis zum Kreisende und die letzte Person den Rhythmus beendet.

ZU BEACHTEN:

- Ein- und Aussteigen gelingt durch genaues Hinhören
- Aussteigen-> leiser werden, ich langsam zurückziehen
- Die eigene Stimme muss gestaltet werden, welche in den Rhythmus hineinpasst

Ausfallschritt mit Klanghölzern im Kreis

Die Gruppe versammelt sich in einem Stehkreis und setzt die Füße in der Abfolge: links- mittig- rechts so, dass Bewegung entsteht. Gleichzeitig zu der Schrittfolge im $\frac{3}{4}$ Takt werden die Klanghölzer eingesetzt.

Abschlussrunde mit Hergen: Bechermusizieren im Sitzkreis

Hierbei bekommen alle Teilnehmer*innen einen Plastikbecher und müssen mit dem Becher eine Bewegung nachmachen (Becher verschieben, auf den Boden setzen an die Handfläche etc.), die Hergen schrittweise vorstellt; dabei wird der Becher immer an den rechten Sitznachbarn weitergegeben. Es entsteht automatisch ein musikalisches Stück, wenn die Bewegung zeitgleich durchgeführt wird.

ZU BEACHTEN!

- Schrittweise Erklärung zum Schluss sinnvoll, damit alle teilnehmenden Personen mitkommen und niemand die Lust verliert.
- Die anleitende Person sollte in der Leitungsrolle bleiben und sich nicht die Erklärung abnehmen lassen; Selbstbewusstes Handeln-> ich schaffe das mit meiner Methode den Leuten beizubringen

Sonntag, 17.04.2016

Aufwärmen mit Julia: Übung um das Körpergefühl zu stärken

Gewichtsverlagerung rechtes/ linkes Bein. Hier ist es wichtig besonders auf die Füße zu achten, denn die sind die Träger unseres Körpergewichts. Es können Fragen in den Raum geworfen werden wie z.B.: Wie fühlt sich unser Körper allgemein an? Welche Körperteile/ Bereiche meines Körpers spüre ich besonders stark?

Um die Übung zu verstärken können nun auch Arme und andere Teile des Oberkörpers nach rechts und links verlagert werden -> gerne Grenzen austesten, z.B.: Wie weit kann ich meinen rechten Arm nach rechts ausstrecken, mein Gewicht über den rechten Teil meiner Hüfte verlagern, ohne dass ich umkippe?

Partnerübung: Führen und geführt werden

Hierbei können Partner*in frei gewählt werden Es ist wichtig vor und nach der Übung dem/r Partner*in in die Augen zu schauen. Beim 1. Durchlauf -> einer führt, einer wird geführt / 2. Durchlauf: Wechsel.

Die führende Person ballt seine Hand zu einer Faust und bietet der Person die geführt werden soll die Fläche seines Handgelenks an (wäre die Hand offen ist die Handfläche nach oben gerichtet). Die Person, die geführt werden soll, ballt ihre Hand ebenfalls zur Faust und legt die Fläche ihres Handgelenks über die des Partners (sodass beide Flächen übereinander liegen, sich allerdings nicht einhaken, dass würde die Übung vereinfachen). Die Füße sollen bei dieser Übung auf dem Boden bleiben. Der geführten Person ist es freigestellt, die Augen zu schließen oder nicht (kann auch gerne damit spielen, um unterschiedliche Wahrnehmungen festzustellen)

Zu Beginn: „Der Führende macht kleine unvorhersehbare, aber faire Bewegungen“

ZU BEACHTEN:

- Intention: Interaktion zwischen den Partnern, beide müssen einander Vertrauen, von dem Führenden wird eine spannende Bewegung erwartet, sowie viel Empathie, da er sich auf seine/n Partner/in einlassen muss, um diese/n mit dem passenden Schwierigkeitsgrad zu geleiten;
- von der geführten Person wird erwartet genau im „hier und jetzt“ zu sein, damit die Bewegung, welche ja nicht vorhersehbar sein soll, gespürt werden kann

Veränderungen: 1. Linker/ rechter Arm dürfen gewechselt werden (bei Beiden), solange der Kontakt am Handgelenk nicht unterbrochen wird

2. Die führende Person trägt die Verantwortung, auf die Genauigkeit, der Position der Handgelenke, zu achten

Aufwärmen mit Vincent (Kreis; mit Klangstäben Vincents Beatvorgaben nachspielen)

Notentheorie (Verweis Anhang)

Improvisationsübung

- Solo Kater
- Trio Nadja & Julia = Holzklang * Christine spielt Nähmaschinenrolle
Christine = Metallklang
- Trio Vincent = Holz * Vincent spielt Nähmaschinenrolle
Lisa & Salina = Trommel (Teppich)
- Quartett Hergen = Metall * Nähmaschine fehlt
Masi = Holz
Salome = hohe Trommel
Katinka = tiefe Trommel

Das Instrument „die Nähmaschine“ übernimmt, bei einer Improvisation mit verschiedenen Musikinstrumenten, die Rolle alle anderen Instrumente in Einheit zu bringen.

Klänge aus dem gleichen Bereich (Holz, Metall, Trommel, Zupfinstrument, etc.) können der Nähmaschine verschieden „Teppiche“ bieten und untereinander reden.

Bei einer Improvisation (Bsp.: Quartett) wozu viele Klänge aufeinandertreffen, können sich keine Instrumente unterhalten. Somit ist es auch schwierig für ein Instrument die Rolle der Nähmaschine zu übernehmen, sodass keine Einheit entsteht.

Wiederholung Einstiegsübung

- ➔ Im Vergleich zu Freitagabend ist die Genauigkeit der gesamten Gruppe viel höher

Kreisimprovisation ohne Klanghölzer

Eine Person aus der Gruppe fängt an mit den Mitteln seiner Hände/ dem Boden, einen Beat zu machen. Die nebensitzende Person steigt ein. Bis zu 4 Personen improvisieren zusammen, dann fängt Person 1,2,.. an auszusteigen. Zum Abschluss improvisiert die ganze Gruppe zusammen, also die beginnende Person bleibt bis zum Schluss dabei und niemand steigt aus.

Wiederholung des Songs: Besame

Die Gruppe schlägt (in Kleingruppen unterteilt) mit ihren Klanghölzern, die verschiedenen Beats des Songs „Besame“, auf den Boden. Dazu wird der Liedtext probiert von allen gesungen zu werden.

-Theoriewiederholung-

Abschlussrunde

Feedback an die Gruppe:

- Gruppe wacher halten, zugreifen, klar denken, klar äußern

