

Stefanie Adametz

## Federleicht - TONNENSCHWER

Eine Rhythmikstunde zum Parameter Kraft

*Stefanie Adametz, Rhythmikstudentin aus Hamburg, schreibt einleitend zu ihrer Rhythmikstunde:*

Innerhalb des Methodik-Seminars bei Elisabeth Pelz bekam ich die Aufgabe, ein Referat über das Rhythmik-Werk: „Musik und Bewegung. Struktur und Dynamik der Unterrichtsgestaltung“ von Elisabeth Danuser-Zogg (St. Augustin 2002) zu erarbeiten. Im Zentrum des Buches steht die Vermittlung von Musik und Bewegung/Rhythmik in Theorie und Praxis anhand überschaubarer Grundlagen. Diese werden neben der Sprache durch Kreis-Modelle und wirkungsvolle Zeichnungen einprägsam dargestellt, und ich kam schnell zu Erkenntnissen, die auch anwendbar waren.

Daraus resultiert die nachfolgende Lehrprobe, in der ich mich als Choreographin eines lebendigen Rhythmikunterrichts daran gemacht habe, einen „ästhetischen Lern-Raum“ zu schaf-

fen, in dem eine hohe Aktivität der Teilnehmenden stattfindet.

So wurde ein „Weg“ durch die sechs Bereiche der Rhythmik (Musik, Bewegung, Wahrnehmung, Begriffsbildung, Soziale Interaktion, Persönlicher Ausdruck) gestaltet, der auch die feinere Differenzierung der Teilbereiche bedenkt. Die Teilnehmenden haben den Gegenstand des Unterrichts („federleicht“) erfüllt und gespürt, hörbar gemacht, gesehen, bewegt, durch Sprache und im ganzen Körper ausgedrückt, in Interaktion und im Kontrast erlebt. Dabei habe ich das Gestaltungsmittel der Dynamik innerhalb der 4 Parameter (Raum, Zeit, Kraft, Form) und deren Pole sowie die Entwicklung einer Spannungskurve berücksichtigt, die sowohl Momente der Spannung als auch der Entspannung aufweist.

### *Material:*

eine Feder, Triangel, Remotrommeln, in der Folgestunde auch Zimbeln

### *Altersgruppe:*

Kinder ab 4 Jahren

### **1. Einführung in das Thema schwer/leicht im Sitzkreis**

L fragt Kinder, welche Dinge sie kennen, die ganz wenig Gewicht haben, also leicht sind, und andere, die sehr schwer sind. Was ist so schwer, dass man es nicht alleine hochheben kann? Was ist so leicht, dass man es kaum spüren kann? An dieser Stelle kann ein jahreszeitlicher Bezug hergestellt werden. Diese Dinge (Schneeflocken, Blätter, Marienkäfer bzw. Kühlschrank, Bett) werden visualisiert: Mit dem Blick wird der Flug einer Schneeflocke verfolgt, bis sie auf der Hand landet; gemeinsam versucht die Gruppe, einen gedachten Gegenstand anzuheben. Um einen Eindruck zu bekommen, versuchen die Tn mit vereinter Kraft einen schweren Gegenstand im Raum (Klavier) anzuheben. Besonders Spaß bereitet es ihnen, eine an-

dere Person (Tn oder L), die auf dem Boden liegt, anzuheben.

### **2. Einführung des Material Feder über den Tastsinn**

Die Tn strecken eine Hand nach hinten, L streicht mit einer Feder sanft darüber. Können die Kinder erraten, was es war? L zeigt die Feder und lässt sie einem Tn in die ausgestreckte Hand schweben. Dabei schließt Tn die Augen und erspürt, wann die Feder gelandet ist. Ist sie leicht genug, bemerken dies nur wenige Tn. Es entsteht ein Überraschungsmoment, wenn der Tn seine Augen öffnet und die Feder bereits in der Hand liegt. So wird die Feder von Tn zu Tn weitergereicht. Für alle entsteht eine gespannte Stille.

### **3. Stimmliche Begleitung des Federfluges**

Tn bilden einen Stehkreis, L lässt Feder von oben fallen (eventuell von einem Stuhl, um die Flugstrecke der Feder zu verlängern). Die fliegende Feder löst bei den Tn das Bedürfnis aus, diese zunächst weg zu pusten. Diesem Impuls sollte nachgegeben werden

(z.B. mit einem Puste-Spiel, bei dem es darauf ankommt, die Feder gezielt irgendwo hin zu pusten.).

Wie klingt der Flug der Feder? Die Tn finden Laute und Geräusche, um die Feder im Flug zu begleiten. L kann in mehreren Wiederholungen Vorschläge machen oder aufgreifen. Wichtig ist das genaue Beobachten: Macht die Feder eine Drehung oder schwankt sie hin und her - dies wird in der Stimme umgesetzt. Landet die Feder am Boden, so verklingt im selben Moment die stimmliche Begleitung.

### **4. Bewegungsbegleitung des Federflugs**

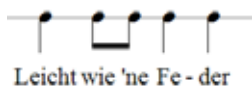
Zunächst zeichnen die Tn den Flug der Feder mit einer Hand nach. Auch hier gilt es genau zu beobachten! Kann die Hand genauso geräuschlos landen wie die Feder? Tn machen Vorschläge, mit welchen anderen Körperteilen der Federflug nachvollzogen werden kann (z.B. Nase, Ellenbogen usw.). Auch bei dieser Aufgabe wird stimmlich begleitet.

### 5. Fortbewegung im Raum mit 2 Signalen

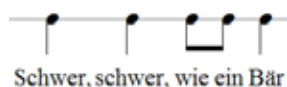
Im Kontrast zu der weichen und fließenden Bewegung des Federfluges folgt nun die statische „Bärenpose“, in der die Tn mit einer hohen Körperspannung unverrückbar in einer Pose verharren. Zur Erarbeitung zeigen die Tn ihre eigene Bärenpose, welche mit einem lauten Brummen unterstützt wird. L testet bei jedem, wie fest er steht, und ob sich Arme, Hände usw. wirklich nicht mehr bewegen lassen. L kann Tn mit sehr hoher Körperspannung in der Pose hochheben und an anderer Stelle wieder absetzen.

Zur Trommel gehen/laufen/hüpfen die Tn durch den Raum und bleiben stehen, sobald die Trommel stoppt. Erklängt Signal 1, eine Triangel, schwebt ein Körperteil/ganzer Körper als Feder zu Boden.

Signal 2 ist ein Trommelwirbel, die Tn nehmen die „Bärenpose“ ein. Zunächst spricht L vor den Signalen die „Aufträge“ in entsprechender Stimmqualität mit: „Leicht wie 'ne Feder!“ oder „Schwer, schwer, wie ein Bär!“, später erklingt nur das Signal vom Instrument.



Leicht wie 'ne Fe - der



Schwer, schwer, wie ein Bär

### 6. Taktile Eindruck durch Abdruck

L verteilt Fußabdrücke bzw. Spuren von einem leichten Tier („Mausefuß“ mit 1 Fingerspitze) und einem schweren Tier („Bärenatze“ mehr Druck mit 2-3 Fingerspitzen) in die Hände der Tn. Jeder Tn bekommt 3 Fußabdrücke und gibt diese in der gleichen Reihenfolge an L zurück. Die Fußabdrücke werden stimm-percussiv begleitet (z.B. tip-tip-dong).

### 7. Lied: „Federleicht, tonnenschwer“ (Robert Metcalf)

Tn hören sich das Lied gemeinsam an mit der Aufgabe herauszuhören, worum es in dem Lied geht. Im Anschluss wird gesammelt und festgehalten, das abwechselnd von etwas Federleichtem und etwas sehr Schwerem gesungen wird (ABAB). Beim wiederholten Hören begleiten Tn das Lied entsprechend mit Tierspuren ihrer Hand auf die Oberschenkel: getippt mit „leichten“ Fingerspitzen oder mit der flachen Hand und Druck. Diese Aufgabe kann als Partnerarbeit wiederholt werden, bei der die Tn gegenseitig ihre Rücken bespielen.

### 8. Erarbeitung des Rhythmus „Schwer, schwer wie ein Bär“

Der Rhythmus des in 5. verwendeten Signals „schwer, schwer, wie ein Bär“ wird wieder aufgegriffen, vertieft und später auf Trommeln übertragen.

L spricht und spielt den Rhythmus „Schwer, schwer, wie ein Bär“ zunächst in gemäßigttem Tempo body-percussiv, Tn steigen direkt mit ein. Der Rhythmus wird nun im ganzen Raum gespielt (Wand, Bank, Heizung...), Bewegung und Tempo nehmen zu, und die Tn suchen nach immer neuen Möglichkeiten. Es erfordert eine gute Reaktion, um zu verfolgen, wo das nächste Mal gespielt wird. L muss alle Tn im Blick haben, um zu erkennen, wann jeder spielbereit ist. Der Einsatz kann später auch von einem Tn gegeben werden, so dass dieser die Verantwortung für die Gruppe übernimmt. L führt die Gruppe wieder in der Mitte des Raumes zusammen. Im Kreis werden die Partnerrücken mit dem Rhythmus bespielt.

Schließlich wird der Rhythmus in die Füße genommen. So kann der Weg zum Trommelschrank begangen werden, wo jeder eine Trommel entgegennimmt. Es folgt das gemeinsame Spiel des „Bärenrhythmus“ auf der Trommel, welches mit der Variation der Parameter gestaltet wird. So kann neben Zeit und Kraft auch der Raum verändert werden (ganz am Rand, auf der Nachbar-Trommel...) sowie die Anschlagweise, z.B. nur mit einer Hand oder abwechselnd, bei älteren Kindern kann ein Handsatz festgelegt werden (hand-to-hand).



### 9. Gestaltung zum Lied in Bewegung und mit Trommelbegleitung

Zum A-Teil bewegen sich die Kinder „federleicht“ hüpfend mit fliegenden/schwebenden Armen und Händen durch den Raum. Beim B-Teil versammeln sich alle in der Mitte um die Trommeln und spielen den „Bären-Rhythmus“.

Spannend ist eine Wiederholung mit der Instrumentalversion des Liedes. Erkennen die Tn auch ohne den Text den Wechsel zwischen A und B bzw. leicht und schwer?

#### Folgestunden

Ich habe mit dem schweren Rhythmus begonnen, da die Leichtigkeit zunächst im Vordergrund stand und das Spiel an der Trommel einen Kontrast bildet. In der Folgestunde kann der Rhythmus „Leicht wie 'ne Feder!“ für das Spiel an Zimbelen und Triangeln aufgenommen werden, so dass

die Gruppe geteilt werden kann. Während im A-Teil eine Hälfte auf Zimbelen spielt, bewegt sich die andere Hälfte „federleicht“ im Raum. Im B-Teil wird gewechselt, die Zimbel-Spieler stampfen im Bärenrhythmus durch den Raum, die Feder-Kinder begleiten auf der Trommel. Das Thema bietet viele weitere Möglichkeiten, z.B. um in die Bewegungsimprovisation zu gehen oder zum Führen/Folgen an Instrumenten. Auch können weitere „Feder-Lieder“ hinzugenommen werden:

- „Ein Federchen flog über's Land“, Interaktionslied in phrygisch von Yi-Ling Lam aus „Das Musikschiff 2. Kreative Beiträge für Menschen von 0-100“, Maria Rebhahn (Hg.), Regensburg, 2008
- „Federchen“ von Susanne Brandt-Köhn aus „Sieben kleine Glitzersteine. Neue Spiellieder zu beliebten Märchen“, Don Bosco München, 1996
- Das Lied „Federleicht, tonnenschwer“ von Robert Metcalf ist dem Buch „Mathilde, die Mathe-Ratte“ von Robert Metcalf und Franziska Harvey, Düsseldorf 2008, entnommen.

