

Body percussion Kurs

Ein neuer Kurs von Andreas Horwath in 4 Lektionen

Lektion 1: Einführung in Body percussion

Body percussion ist Bewegung! Body percussion ist Rhythmus! Body percussion ist Spaß! Und Body percussion ist für alle geeignet, jederzeit und ohne Hilfsmittel.

In diesem Kurs möchte ich meine Erfahrungen mit Body percussion, die ich beim Komponieren und Arrangieren von Stücken, und die ich bei meinen Body percussion Workshops gemacht habe, an Sie weitergeben.

In der Einführung stelle ich die grundlegenden Elemente von Body percussion vor. Sie werden in den folgenden Lektionen erweitert und vertieft. Mein Ziel ist, Ihnen sowohl einen Überblick zu verschaffen als auch Übungen und Ideen an die Hand zu geben, um Body percussion gewinnbringend mit Ihren Schülerinnen und Schülern oder Ihren Musikerinnen und Musikern zu machen.

Body percussion ist Bewegung!

Einfache Bewegungen sind die Basis von Body percussion: Klatschen, Stampfen und das Klopfen, z. B. auf den Bauch oder auf die Oberschenkel. Die Bewegungen können im Stehen, im Sitzen oder im Gehen gemacht werden, das Stampfen ein- oder beidbeinig, das Klopfen mit einer oder mit beiden Händen. Einhändiges Klatschen geht im Prinzip auch, es ist nur etwas schwieriger.

Sitzen Sie gerade oder stehen oder gehen Sie? Dann klatschen Sie doch ein paar Mal kräftig in die Hände und stampfen Sie laut mit dem Fuß oder den Füßen auf!

Body percussion ist Rhythmus!

Aus einfachen rhythmischen Elementen wie Vierteln, Halben und Pausen sowie den genannten Bewegungen lassen sich erste Body percussion Rhythmen zusammenstellen:

- a) 1 Halbe Stampfen, 2 Viertel Klatschen
- b) 1 Viertel Stampfen, 2 Achtel Klopfen, 1 Viertel Stampfen, 1 Viertel Klatschen.

Probieren Sie beide Übungen ein paar Mal hintereinander aus, ich warte solange!

Sie haben es bestimmt bemerkt: die verbale Beschreibung der Rhythmen ist lang und wird schnell unübersichtlich. Daher möchte ich hier gleich zu Anfang eine Notenschrift einführen, die die Lesbarkeit der Rhythmen stark verbessert. Ihre Schüler oder Musiker müssen an dieser Stelle noch keine Body percussion Noten lesen können. Es reicht, wenn sie Ihnen alles nachmachen.

Für Body percussion gibt es keine standardisierte Notation. Ich habe meine Variante an die Schlagzeugnotation angelehnt und verwende die Tonhöhe und die Notenkopfform für den Klang. Dies erscheint mir vorteilhafter - weil leichter les- und erfassbar - als mit Symbolen, Buchstaben oder Farben zu arbeiten.

Jeder Body percussion Klang ist so wie der in Funktion oder Klang ähnliche Schlagzeugteil notiert. Stampfen wie die Bass drum, Klatschen wie die Snare, Klopfen auf Brust, Beine, Oberschenkel wie die Toms oder Finger schnippen wie die HiHat. Im weiteren Verlauf dieses Kurses werden wir noch viele weitere Klänge und Notationsmöglichkeiten kennenlernen. Hier die einfachsten:



Abbildung 1: Notation Body percussion

Die zuvor verbal beschriebenen beiden Rhythmen sehen also notiert so aus (Abbildung 2): Also Stampfen, Klatschen, los!



Abbildung 2: Rhythmus a) und b)

Zuerst werden die Rhythmen von Ihnen vorgemacht und von allen anderen nachgemacht. Dies hat sich schon mit verschiedensten Gruppen bewährt. Ein vorgemachter Takt kann von jedem nachgemacht werden, ein oder mehrere Wiederholungen festigen den Rhythmus und das Zusammenspiel. Ein weiterer Vorteil ist, dass die Hürde „Notenlesen“ für alle entfällt, die noch nie ein Instrument erlernt haben. Im weiteren Verlauf dieses Kurses ist es jedoch von Vorteil, wenn die Rhythmen in der Notenschrift erkannt und umgesetzt werden können.

Weitere einfache Beispiele zum Nachmachen, auch zweitaktig und mit anderen Taktarten.



Abbildung 3: Weitere Rhythmen c) bis f)

Diese einfachen Grundrhythmen können leicht abgewandelt werden. Ersetzen Sie beispielsweise manche Noten durch Pausen!



Abbildung 4: Rhythmen mit Pausen g) bis j)

Für das Üben in der Gruppe achten Sie bitte auf folgendes:

- Fangen Sie langsam an und bleiben Sie im langsamen Tempo. Wiederholen Sie die Übung schneller, wenn sie geklappt hat
- Machen Sie die Übungen im Stehen. Jeder sollte genug Platz für die Bewegungen haben

- Die Bewegungen werden bewusst ausgeführt. Also nicht nur die Hände von außen nach innen bewegen sondern auf den Punkt klatschen. Den Fuß gezielt hochheben und dann stampfen.
- Beim Klopfen auf den Bauch die Hände wie ein Halbkugel wölben, um einen besseren Klang zu erzeugen. Und nicht zu fest schlagen!

Weitere Übungen finden Sie im Internet:

<https://www.body-percussion.org/Body-percussion-Kurs>

Body percussion ist Spaß!

Body percussion ist keine bierernste Wissenschaft, die genaustens genau ausgeübt werden muss. Lachen Sie beim Vormachen, muntern Sie Ihre Body Percussionisten auf. Erzählen Sie beim Body percussion Ihren Musikerlieblingswitz.

Beobachten Sie, wer gut mitkommt und wer vielleicht noch etwas Unterstützung benötigt. Gerade wer noch nie Body percussion erlebt hat, könnte anfangs Schwierigkeiten mit der Koordination der Hände und Füße haben.

Erarbeiten Sie kleine Choreographien:

- Im 1. Takt wird links geklatscht, im 2. rechts, im 3. oben und im 4. unten.
- Drehen Sie sich nach jedem Takt um eine Vierteldrehung nach links oder rechts
- Üben Sie Body percussion auf einem Bein oder mit geschlossenen Augen

Je mehr Spaß Body percussion macht, desto leichter werden die Rhythmen aufgenommen. Spätere, komplexere Rhythmen erzeugen Ehrgeiz es zu schaffen und keine Frustration. Und wenn die Schüler und Musiker zu Ihnen sagen „Schade, jetzt haben wir heute gar kein Body percussion gemacht“, dann sind Sie am Ziel.

Verlangen Sie am Anfang nicht zuviel von sich und von Ihrer Gruppe. Selbst wenn beim ersten Mal nicht alles 100%ig klappt, Sie haben ja noch das 2., 3. und 4. Mal.

Body percussion benötigt keine Hilfsmittel

Das ist das wunderbare an Body percussion: es wird kein Instrument benötigt, sondern jeder hat alles „dabei“ was er und sie dazu braucht. Hände, Füße und die verschiedenen Körperteile. Daher können Sie sofort, ohne Vorbereitung, ohne Aufwärmen und Einspielen loslegen. Also, worauf warten Sie noch!

Hausaufgaben

Denken Sie sich weitere Rhythmen aus: verwenden Sie Halbe, Viertel und Achtelnoten (aber zu Anfang noch keine Synkopen) sowie Pausen. Dazu die Bewegungen Klatschen, Klopfen und Stampfen. Notieren Sie die Rhythmen auf einem Blatt Papier und lernen Sie einige davon auswendig.

Üben Sie Body percussion in jeder Musikstunde und in jeder Probe. 5 Minuten am Anfang, mittendrin oder am Ende reichen schon.

Lassen Sie sich vom Effekt, den Sie erzielen werden, überraschen.

Ihr Andreas Horwath

P.S. In der zweiten Lektion werden wir uns die einzelnen Klänge genauer anschauen und überlegen, wie wir sie am besten einsetzen können und noch ein paar neue einführen.

Link: <https://www.body-percussion.org>