

In- halt

Energizer mit Bewegung

Applaus-o-Meter	9
2 Mal 4 - Song in Bewegung	10
Ich packe in meinen Koffer ...	11
Klatschkreis	12
Mehr als Platzwechsel	13
Nichts tun	14
1, 2, 3, ROT	15
Popsong bewegt und improvisiert	16
Wörter würfeln	18
Paparazzi	19
Bodyguards	20
Inselbildung	21
Schlagzeug, Kontrabass, Orgel	22
Was gehe ich?	23

Energizer mit Stimme und Hinhören

Der verbotene Ton	25
Assoziieren geht über Studieren	26
Klingende Gruppen	28
Ich höre rot	29
Ha, He, Hu	30
Töne tauschen	31

Energizer mit Rhythmus

Reaktion und Rhythmus	33
Badida	34
1, 2, 3, 4	35
Zahl-o-mat	36
Rhythm is a dancer	37
Silent Rhythms	38
Brain Drain	40
Polyrhythmik	41

Cool-downs mit Bewegung

Knoten lösen	43
Sitzgelegenheit	44
Der Baum im Wind	45
Wo soll ich hinatmen?	46
Slowmotion	47
Spüre dich wieder!	48
Der mehrfache Countdown	49
Auskreisen	50
Spiegelbild	51
Luftmatratze	52
Marionette	53

Cool-downs mit Stimme und Hinhören

Einen gemeinsamen Ton finden	55
Blindes Vertrauen	56
Körpergewitter	57
Klangwelt(de)crescendo	58
Blasebalg	59
Deep Breath	60
Knister, Knaster, Ritsch und Ratsch	61
Handyalarm!	62
Ohren ausstreichen	63
Stimmhafte Adleratmung	64
Klangmassage	65
Instrumentenmassage	66
Kreisregen	67

Cool-downs zur Reflexion

Momentaufnahme	69
Fantasiereise	70
Wie ging es mir heute?	71
Komplimente verteilen	72

Weiterführende Literatur

73

Register

74

Ziel

Aufmerksamkeit,
Konzentration

Setting

im Kreis

LUGERT



Reaktion und Rhythmus

Ein vorgegebenes Handzeichen zeitgleich
in Bewegung umsetzen

Die Gruppe bildet einen Kreis. Sie leiten das Spiel nonverbal an und geben bei dieser Übung unterschiedliche Handzeichen, auf die die Schüler*innen so genau wie möglich reagieren sollen. Die Handsignale werden nach und nach – angepasst an das Lerntempo der Schüler*innen – eingeführt.

Zeichnen Sie anfangs ein imaginäres Rechteck vor sich in die Luft und ordnen Sie jeder Ecke einen Bodypercussion-Sound zu:

Handfläche zeigt nach ...

- 1 ... rechts unten: rechter Fuß stampft auf
- 2 ... rechts oben: 1 x klatschen
- 3 ... links oben: 1 x schnipsen
- 4 ... links unten: es passiert nichts

Weitere Zeichen

- 5 Spirale, die nach oben führt: „hui“ sprechen
- 6 Zeigefinger nach vorne: die Gruppe reagiert mit „he“
- 7 Zeigefinger zurück: „jo“ sprechen

Variante Durch bestimmte Zeichenfolgen können nette Rhythmen entstehen (z. B.: 1 2 1 1 2).

Tipp

Geben Sie der Gruppe Zeit, die einzelnen Zeichen zu verinnerlichen. Achten Sie auf eine exakte und gleichzeitige Ausführung durch die Gruppe.

LUGER

Klangwelt(de)crescendo



Mit Bodypercussion eine Spannungskurve
verklanglichen

Gemeinsam werden Geräusche erzeugt, die im Pianissimo beginnend immer lauter werden und wieder im Pianissimo enden. Die Lehrkraft macht diese vor und alle steigen mit ein. Nach ca. 10 Sekunden wird die Art der Klangerzeugung gewechselt:

- Händereiben
- Fingerschnipsen
- leises Klatschen (Fingerspitzen)
- Stampfen
- Klatschen (volle Hand)

Danach können die Sounds rückwärts wiederholt werden.

Wichtig Um für ein gemeinsames musikalisch-ästhetisches Erlebnis zu sorgen, wird die Übung nonverbal angeleitet. Sie beginnen aus der Stille heraus und enden in dieser.

Variante Wenn das Prinzip des Stücks bekannt ist, können die Schüler*innen andere Sounds vorschlagen oder die Übung selbst anleiten.

Ziel

Emotionen wahrnehmen,
Reflexion,
Gemeinschaftsgefühl

Setting

am Platz



Wie ging es mir heute?

Reflexion in vier Ecken

Wählen Sie vor der Reflexion vier Bereiche im Klassenraum aus, die jeweils eine der möglichen Antworten auf eine gestellte Frage darstellen. Jede Ecke bzw. jeder Bereich erhält ein großes Plakat oder Schild mit den möglichen Antworten, z. B. „Ja“, „Nein“, „Teilweise“, „Weiß nicht“.

Formulieren Sie Reflexionsfragen, die mit kurzen Antworten beantwortet werden können, z. B.:

„Habt ihr heute etwas Neues gelernt?“

„War die Musikstunde heute spannend?“

„Habt ihr das heutige Thema gut verstanden?“

„Hattet ihr genügend Möglichkeiten, euch aktiv einzubringen?“

Bitten Sie die Schüler*innen, sich zu der Antwortecke zu begeben, die ihrer Meinung am besten entspricht. Nachdem alle ihre Ecken gefunden haben, können Sie mit jeder Gruppe kurz darüber sprechen, warum sie sich für diese Antwort entschieden hat. Dabei können Freiwillige ihre Meinung mit der Klasse teilen. Dies fördert das Bewusstsein für unterschiedliche Perspektiven.

Notieren Sie sich die wichtigsten Punkte oder lassen Sie die Schüler*innen ihre Gedanken auf kleine Karten schreiben, die später gesammelt und ausgewertet werden können.

Variante Wenn Sie die Übung digital umsetzen möchten, bitten Sie die Schüler*innen, die vier Antwortmöglichkeiten auf Zettel zu schreiben und nach Ihrer Frage den passenden Zettel in die Kamera zu halten.