**TAP Wochenende – 27. – 29.4.18 – Thema Rhythmus – mit Mike Turnbull**

Freitag:

- Durch den Raum laufen; einfache Kontaktübung mit einem Berührungspunkt am Handgelenk; gemeinsame Bewegungen; kleinste Nuancen spüren; drei Mal Partnerwechsel  
- im Kreis mit den Füßen Rhythmen erzeugen; nacheinander einsteigen; gemeinsamer Rhythmus  
- Holzstäbe verliehen bekommen; Stöcke; Stabhaltung üben (Daumen und Zeigefinger fixieren den Stab, schwingt in den Handballen, Unterarm- Handgelenk Koordination)  
- Klatschkreis; verschiedene Rhythmen klatschen; der Reihe nach vorgeben; ganz schnelles Klatschen  
- Partnerübung; Beat- und Off-Beat zu zweit klatschen; sodass sich Hände nicht berühren und trotzdem an der gleichen Stelle, gegenüber voneinander stehen, eine Person vertikal, eine horizontal klatschen

Samstag:

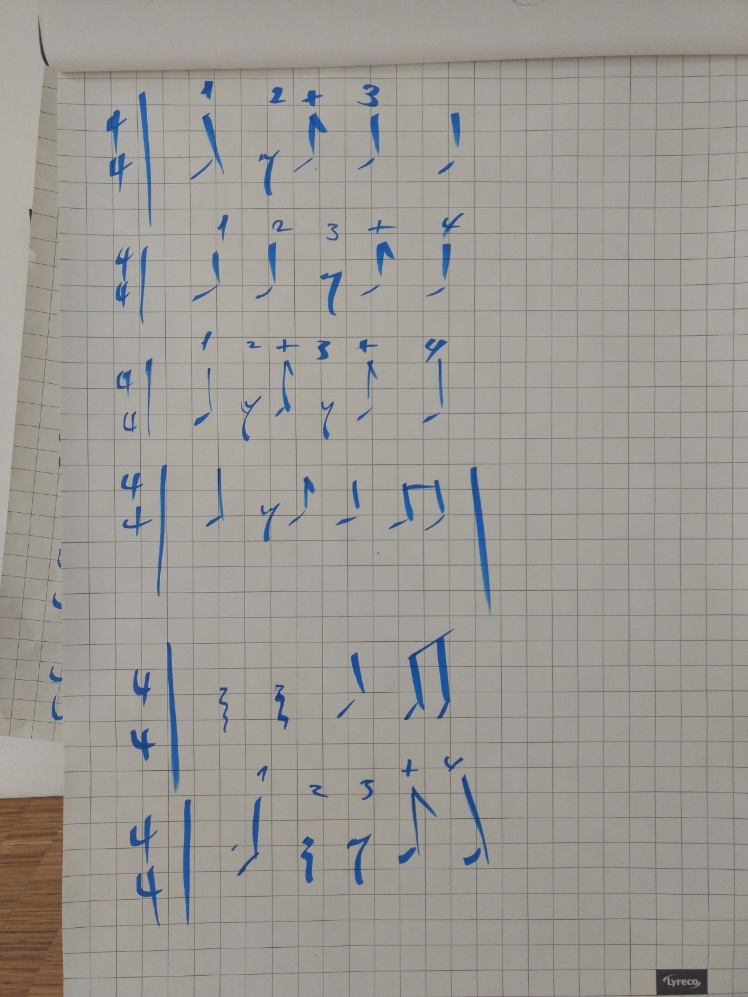
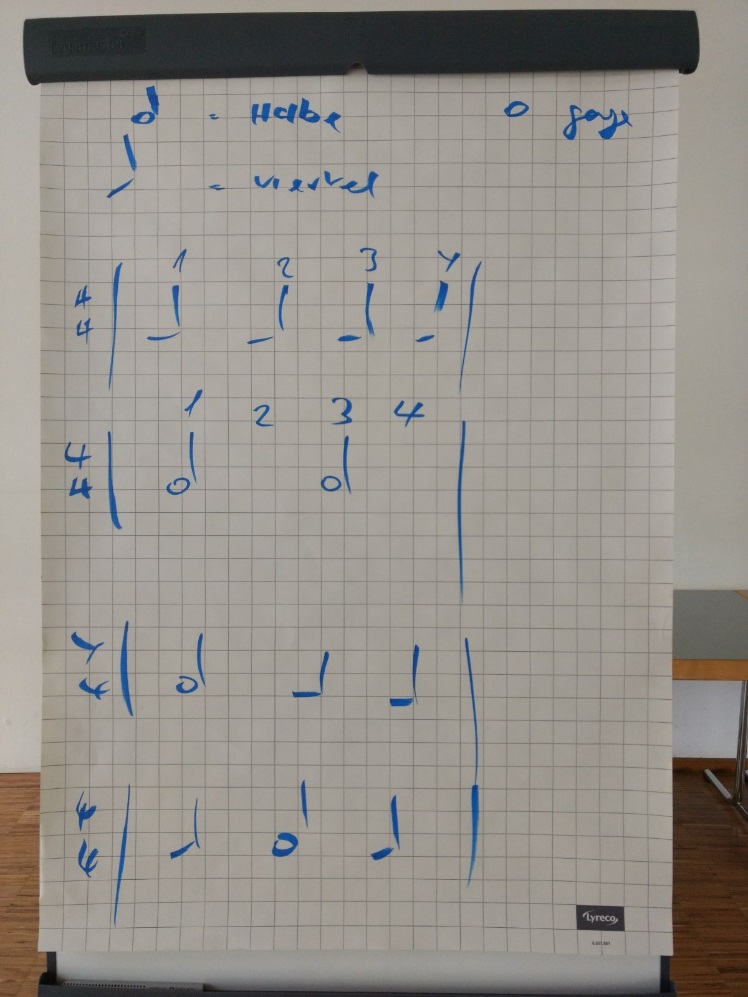
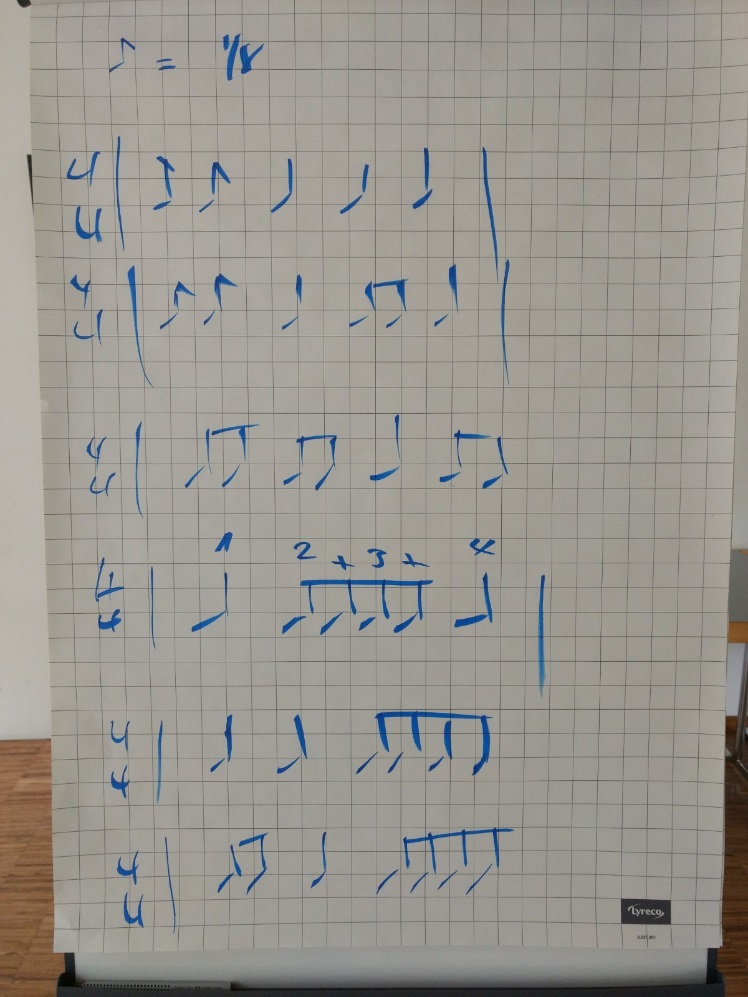
- Aufwärmen; über rhythmisches Händeklopfen hinzu den ganzen Körper im Takt abklopfen; Hände reiben, aufwärmen, dann auf die Nieren, den Beckenboden, die Augen und die Ohren legen  
- Rhythmusübung im Raum; im Viereck laufen, dabei alle gleichzeitig klatschen, aber unterschiedliche Rhythmen, je nachdem wo man grade langläuft

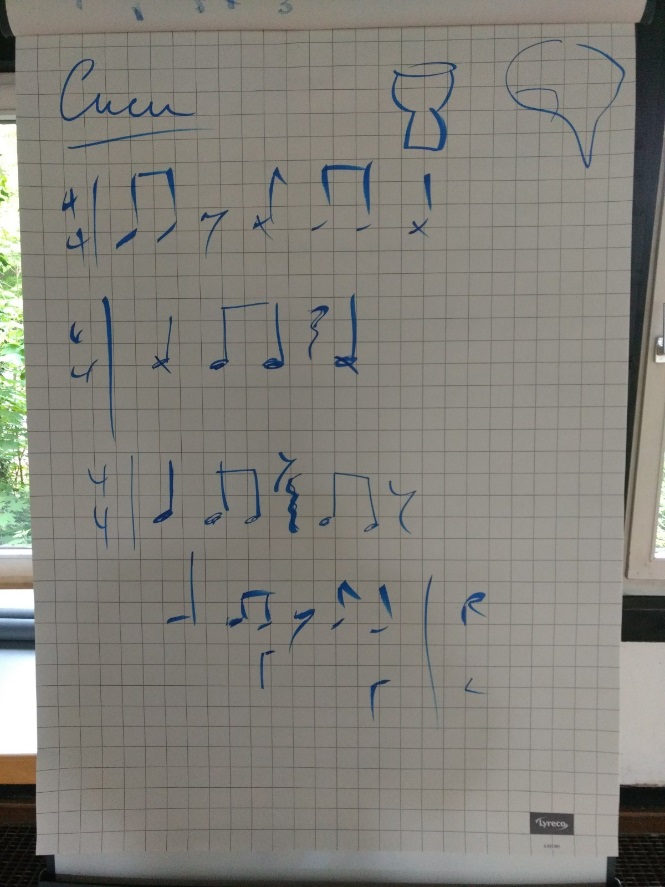
4/4 Takt - außen

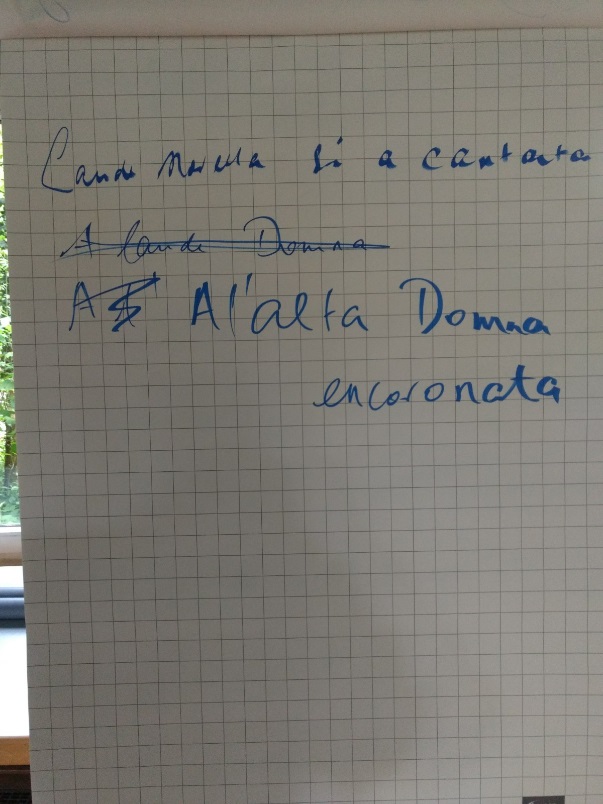
Halbe (halb so schnell) – von Seite zu Seite

8tel (doppelt so schnell) - diagonal

- Schritt-Rhythmus Kreis; ein Schritt nach vorne (1), anderes Bein anheben und aufsetzen (2), Schritt zurück (3), anderes Bein anheben und aufsetzen, 1,2,3,4,1,2,3,4 …  
- Im Kreis beim Sitzen; Rhythmus mit Holzstäben nachmachen; gemeinsam; nacheinander einsetzen  
- Noten Schreibweise von verschiedenen Takten üben (siehe nächste Seite)



- Stuhlkreis; Stuhl vor sich als Schlagzeug mit Holzstöcken bespielen; verschiedene Rhythmen; Kreis wird aufgeteilt, zwei Gruppen spielen parallel verschiedene Rhythmen; Solo 1 und Solo2 werden eingeübt; afrikanischer Beat lernen (Bild)  
- Warm-Up; Raumlauf wird zu Tierfangen   
(jeder denkt sich ein Tier aus; danach erst mitteilen,   
dass Fangen gespielt wird); Samurai; Fußtrampel   
Signal Weitergabe; Periphere Wahrnehmung schulen,  
alle im Kreis laufen und ohne Absprache,  
nur durch periphere Wahrnehmung alle gleichzeitig   
drehen, stehen bleiben, hinhocken und   
verschiedene Kombinationen  
- Rhythmus mit großen Rohren auf Boden stoßen;  
 Choreographie einüben mit Partnern gegenüber  
- Improrhythmen im Kreis



Sonntag:

- Raumlauf; Warm-Up; Körper nachspüren; Kreis  
 gemeinsam klatschen; Toilettenfangen; Whiskeymixer  
- in den Boden reinspüren; Körperreise; Aufmerksamkeit  
 auf Füße  
- Raumlauf; imaginäre Kugel in der Hand und drehen  
- Partnersuche im Raum; führen und geführt werden;   
 mit Kontaktpunkt am Handgelenk; Austausch darüber;   
 mehrfacher Partnerwechsel mit Konzentration auf  
 Füße dazu  
- Kreis; Rhythmus vorgeben, alle machen nach  
- Lied; Laude novella! (Bild)

- ¾ Schritt (rechtes Bein nach vorne (1); linkes anheben, aufsetzen (2) rechtes Bein zurück (3), linkes nach vorne (1), rechtes anheben, aufsetzen (2), linkes zurück (3), 1,2,3,1,2,3,…) mit verschiedenen Klatschrhythmen kombiniert  
- ta-ke-te dazu sprechen (siehe Bilder nächste Seite)  
- auf verschiedene Silben des Rhythmus/ Ta-ke-te klatschen  
- Notation der verschiedenen Rhythmen, Noten, Pausen (siehe Bilder nächste Seite)  
- Balkan Lied (mit Holzstäben); klopfen im 7/8 Takt (siehe Bilder nächste Seite)  
- Geschichte der Musik (Referat)

- Warm Up; Schulternfangen; Emotionen steigern im Kreis; Blinzelfangen, Person A hält Person B an den Schultern, Personen A bilden äußeren, Personen A inneren Kreis, A versucht zu fliehen wenn A zugeblinzelt wird von einer Person die keinen A vor sich stehen hat, unbemerkt, Person B darf A an den Schultern versuchen aufzuhalten  
- Kreis im Schneidersitz; verschiedene Rhythmen auf Beinen, Boden, Knien klopfen  
- Stuhl-Schlagzeug; Balkanbeat geübt  
- mit großen Rohren; Choreographie nochmal; in 2er Gruppen aufeinanderzugehen  
- Gruppe steht mit Rohren als Gang/ Allee; mit Solo durch die Gruppe/ den Gang gehen  
- Lieder (Laude novella,…) singen

