

10-Minuten-Übung: Rhythmus und Gesang – Afrikanische Lieder

Ziel und Wirkung:

Gemeinsam zu musizieren und zu singen kann Spaß machen. Alle kommen gewissermaßen zu Wort. Die SchülerInnen können sich in ihrer Körperlichkeit wahrnehmen. Die Rhythmusübung erhöht die Beweglichkeit, lockert Verspannungen und fördert zugleich die Konzentrationsfähigkeit und durch die Diagonale die Verknüpfung der beiden Hirnhälften. Durch die Verbindung von Gesang und Rhythmus prägt sich der Text schneller ein. Die Hemmschwelle, in der Gruppe zu singen, wird durch das gleichzeitige Klatschen des Taktes herabgesetzt.

Rhythmusübung (4er Metrum wie 4/4-Takt oder 2/2-Takt):

Im Sitzkreis oder im Stehen, beim Sitzen an den Bänken soweit mit den Stühlen zurückrutschen, dass Bewegungsfreiheit entsteht.

- 1: Hände auf die Oberschenkel klatschen (rechte Hand auf rechten Oberschenkel, gleichzeitig linke Hand auf linken Oberschenkel)
- 2: In die Hände klatschen
- 3: Rechte Hand auf linke Brustseite klatschen (Diagonale)
- 4: Linke Hand auf rechte Brustseite klatschen (Diagonale)

- 1: wie 1
- 2: wie 2
- 3: Linke Hand auf rechte Brustseite klatschen (Diagonale)
- 4: Rechte Hand auf linke Brustseite klatschen (Diagonale)

Beide Takte fortlaufend wiederholen.

Anregungen:

- Das Metrum langsam einüben und das Tempo erst steigern, wenn die SchülerInnen Sicherheit gewonnen haben.
- Vor der Übung/dem Singen kräftig gähnen, sich dabei strecken und räkeln und nicht die Hand vor den Mund halten. – Das weitet den Brustkorb, unterstützt die Atmung, lockert den Körper. Während der Übung kurz den Raum durchlüften.
- Wenn man die Rhythmusübung im Stehen macht, kann man sich gut dazu bewegen.
- Begleitung durch einfache Rhythmusinstrumente wie Tambourins, Rasseln, Schellenkranz...
- Sinnvoll und notwendig ist es, als Lehrkraft sowohl den Rhythmus als auch das Lied vorher gut eingeübt zu haben, ggf. zur CD.
- Und wenn ich selbst Spaß an der Sache habe und nicht an mir und meinem Können zweifle, werde ich das ausstrahlen und die SchülerInnen leichter zum Mitmachen verlocken können.

Afrikanische Lieder:

- "Masithi Amen" in Alive-Liederbuch Nr. 204, in "Kommt, atmet auf" Nr. 014
- "Siya hamba" in Alive-Liederbuch Nr. 240 (auch auf der Lied-CD)

Das Liederbuch "Alive - Das ökumenische Jugendliederbuch für Schule und Gemeinde", Claudius Verlag München 2008, und "Kommt, atmet auf - Liederheft für die Gemeinde", Gottesdienst-Institut Nürnberg 2011, sind für die Mittelschule lernmittelfrei zugelassen.

Eine Playback-CD und eine Lied-CD unterstützen die Verwendung im Unterricht.