

# Inhalt

Übersicht der Körperklänge 04

Vorwort 05

## Einleitung

Rhythmus und Bodypercussion  
im Musikunterricht 06

Zur Arbeit mit  
„BodyGroove Advanced“ 08

**Die rhythmisch-musikalischen Inhalte**

**Zur Rhythmussprache**

**Die Spielstücke**

**Die DVD**

## 1. Warm-ups 13

Die Spielstücke 14

**Bodysounds** – Vor- und Nachmachstück 14

**Neun Klatsch-** – Vor- und Nachmachstück 16

**Eins, zwei, Butter** – Gasre 18

**Kommt in die Gänge** – Aufwärmstück 20

**Schokoladen-** – Hand-zu-Hand-Aufwärmstück 22

**So ein Wirbel** – Wirbeliges Wirbel-Aufwärmstück 24

**Händereiben, lockere** – Übungsreihe 26

**Schnipat** – Patsch- und Patsch-Übungsreihe 27

**Stomp und Slip** – Stompf- und Schleif-Übungsreihe 29

## 2. Rhythm Games 31

Die Spielstücke 32

**Begegnungs-, Kreis- und Abschlussspiele** 32

**Nach ein kleines Stück** – Begegnungsspiel 32

**weiter** – Begegnungsspiel im 7/4-Takt 34

**Glück gehabt** – Sitzkreis-Spiel 35

**So, das war's!** – Abschlusspiel 37

**Rhythmus-Puzzles** 38

**Tipps zur Bearbeitung** 38

**Zehn Minuten täglich** – Rhythmus-Puzzle 39

**Herzlichsten Glückwunsch!** – Rhythmus-Puzzle 40

**Gut zu, gut** – Rhythmus-Puzzle 41

**Wer zu spät kommt** – Rhythmus-Puzzle 42

## 3. Popular Styles 43

Praxis-Tipps 44

**Methodische Tipps** 44

Die Rhythmen 45

**Rock/Pop-Rhythmen 1–8** 45

**Rock/Pop-Rhythmen 9–16** 46

**Rock/Pop-Rhythmen mit Sechzehnteln** 48

**Blues/Rock-Rhythmen** 49

**Shuffle-Rhythmen** 51

**Funk-Rhythmen** 52

**Hip-Hop-Rhythmen** 54

**Reggae-Rhythmen** 56

**Dancehall-Rhythmen** 57

## 4. Ethno Styles

### Praxis-Tipps

#### Modellhafte Erarbeitung

### Die Rhythmen

**Cha-Cha-Cha**

**Bossa Nova**

**Samba**

**Oriental**

**Afro-Cuban 6/8**

## 5. Groove Kanons

### Praxis-Tipps

#### Einstimmige Erarbeitung

#### Variationen der Mehrstimmigkeit

#### Aufstellungen

### Die Spielstücke

**Schreib mir 'ne Mail!** – Zwei- bis vierstimmiger Kanon

**Dann hör ich auf** – Zwei- bis vierstimmiger Kanon

**Immer versetzt** – Zwei- bis vierstimmiger Kanon

**Was ich wirklich, wirklich will** – Dreistimmiger Kanon

**Wo geht's lang?** – Dreistimmiger Kanon im Stuhlgang

**Hey, was steht an?** – Vierstimmiger Kanon

**So ein 5/4-Takt** – Vierstimmiger Kanon

**Urlaubspläne** – Zwei- bis vierstimmiger Kanon

## 6. Rhythmicals

### Praxis-Tipps

#### Aufbau der Melodie

#### Signale

#### Spielvarianten

#### Eigene Rhythmicals entwickeln

#### Die Rhythmicals

### Die Spielstücke

**Let's Rock!** – Vierstimmiges Rhythmical

**Hip the Hop!** – Vierstimmiges Rhythmical

59

**B-O-D-Y Percussion** – Vierstimmiges Rhythmical **96**

**Frühstück** – Vierstimmiges Rhythmical **98**

**Hallo du!** – Vierstimmiges Rhythmical **100**

**Die Batterie ist alle** – Dreistimmiges Rhythmical **102**

**Start to Dance** – Vierstimmiges Rhythmical **104**

**Dann bis zum nächsten Mal** – Vierstimmiges Rhythmical **106**

## 7. Performance-Stücke

### Praxis-Tipps

#### Tipps zum Rehearsal

#### Die Performance-Stücke auf der DVD

71

**Die Performance-Stücke** **109**

72

**The Beatles Everything** – Performance-Stück **110**

77

**Stomping at School** – Performance-Stück **112**

78

**Get Your Kicks** – Performance-Stück **114**

73

**Get Your Feet** – Performance-Stück **117**

74

**Wohin? Wohin?** – Performance-Stück **119**

74

**Oh – Bodybeat** – Performance-Stück **122**

75

**Rock Step** – Zweistimmiges Performance-Stück **124**

76

**Ballfieber** – Zweistimmiges Performance-Stück **128**

77

**In the Air** – Zweistimmiges Performance-Stück **132**

## Anhang

**Die Autoren** **135**

**Inhalt DVD** **136**

87

88

88

89

90

90

91

91

92

94

# Vorwort

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben den dritten und letzten Band der „BodyGroove“-Reihe vor sich: Schwieriger wird es jetzt nicht mehr! Auf Sie und Ihre Schüler\* – oder auf Ihre Studierenden, auf die Mitglieder Ihrer Trommelgruppe, auf die Teilnehmer an Ihrem Rhythmusworkshop – warten die unterschiedlichsten Bodypercussion-Grooves: populäre Beats, abwechslungsreiche Rhythmusspiele und raffinierte Kanons, lustige und knifflige Rhythmicals und actionreiche Performance-Stücke.

Aber keine Angst: Wir Autoren haben auch in diesem Band versucht, immer wieder Anspruch und Vergnügen zu verbinden. Witzige Texte helfen ab und zu, sich die Bewegungsrhythmen anzueignen und sich leichter an sie zu erinnern. Und nicht alle Stücke sind schwierig – wobei das von jedem unterschiedlich empfunden wird. Und fitten Gruppen macht es oft erst dann richtig Spaß, wenn sie sich in ein anspruchsvolles Stück hineinknien können, um es allmählich besser und besser zu beherrschen.

Dieser Band wendet sich an die Altersgruppe 13+, was ist bewusst, wie gewagt und relativ Alterszuordnung von Unterrichtsinhalten gerade im Bereich Rhythmus. Sie stimmen nie exakt. Allgemein sind Jugendliche Schüler in ihren körperlichen Fähigkeiten, die Erwachsenen oft gleichzusetzen: in ihrer Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit, ihrer Ausdauer und Stärke. Und in vielen Belangen – wie Schnelligkeit, Gelehrigkeit, Lerntempo, Gedächtnisleistung – sind sie oft älteren Schülern überlegen. Auch was die kognitive Verarbeitung von musikalischen Strukturen betrifft, können Jugendliche den Erwachsenen durchaus ebenbürtig sein. Aber wenn eine achte oder neunte Klasse noch nicht selbst musizieren hat, in welcher Form auch immer, dann werden die Schüler sich bei einem Bodypercussion-Stück wahrscheinlich ungeschickter anstellen als eine schulechte vierte Klasse. Das Gleiche gilt natürlich genauso für Gruppen von Erwachsenen.

Wir hoffen, dass Sie es mal erst selbst probieren, als Gruppen- oder Workshopleiter, als Dozent – oder auch als begeistertes Mitglied einer Gruppe – Spaß an den Stücken haben. Den brauchen Sie, um die Grooves, Breaks, Einzelstimmen und Texte zu üben und sich einzuprägen. Und wir wünschen Ihnen, dass Sie kompetent, also mit eigenem Vergnügen, mit Lockerheit und einer gewissen Souveränität vormachen und anleiten können. Dann werden Sie mit Ihrer Begeisterung fast jede Gruppe anstecken!

Wo und wann immer Sie unsere Spielstücke einsetzen: Machen Sie sie zu ihren eigenen! Haben Sie Freude am Trommeln und mit den Menschen!

Der Verfasser



Richard Filz

Ulrich Moritz

\*Der einfacheren Lesbarkeit halber wird jeweils nur die männliche Form verwendet.

# Zur Arbeit mit „BodyGroove Advanced“

## Die rhythmisch-musikalischen Inhalte

**Alle Schüler, alle Klassen, alle Kurs- und Workshop-Gruppen sowie alle Lehrer sind unterschiedlich. Die Geschmäcker (besonders hinsichtlich der Musik) sind verschieden, auch die Fähigkeiten, Fertigkeiten und Bedürfnisse.** Wir Autoren hoffen, dass Sie unter den Spielstücken dieses Buches dennoch viele finden, die sprachlich und inhaltlich Ihren Schülern (und Ihnen selbst) angemessen sind. Es ist immer eine Gratwanderung: **Die Stücke müssen einfach genug sein, um nicht abzuschrecken, jedoch gleichzeitig schwierig und humorvoll genug, um nicht zu langweilen.**

In vielen Stücken werden Texte in unterschiedlichen Funktionen eingesetzt: als Hilfstexte, als Rap-Texte, als Refrain und zentrale Botschaft eines Stückes. Seien Sie darauf gefasst, dass manche Texte exakt passen, andere weniger gut ankommen. Sie haben immer die Freiheit, unpassend erscheinende Texte wegzulassen oder sie zu dichten. Oder – noch besser! – fordern Sie Ihre Schüler auf, eigene Rhythmustexte zu formulieren.

Im Vergleich zu den vorigen „BodyGroove“-Büchern kommen nun mehr Stücke ganz ohne Texte vor. In diesem fortgeschrittenen Level sind die Jugendlichen nicht mehr in dem Maß auf Hilfstexte angewiesen und mögen sie teilweise auch nicht. Der rein rhythmisch-musikalische Inhalt eines Stückes ist oft inhaltlich reizvoll genug und bedarf nicht immer einer sprachlich-inhaltlichen Motivationshilfe (wie sie für kleine Kinder meist nötig ist). Während der Erarbeitungsphase ist es jedoch empfehlenswert, Klang- oder Rhythmusilben zum Einüben und Verinnerlichen der Rhythmen einzusetzen.

## Zur Rhythmussprache

Rhythmusilben verstehen und sie mit verschiedenen Rhythmtypen verbinden, sind Fähigkeiten auf dem Körper wiederzugewinnen. Das Grundprinzip der Reihe „BodyGroove“. Durch das Sprechen können Rhythmen dabei möglichst schnell und leicht erlernt und im Gedächtnis gespeichert werden.

Es gibt unterschiedliche Methoden des rhythmischen Sprechens: durch **Merkwörter**, z. B. „Scho-ko-la-de“ (S. 22), durch **Merksätze**, z. B. „Eins, zwei, But-ter-fly“ (S. 19), mit **Klangsilben**, die Trommelklänge imitieren,

Diese Silben fallen wieder ein, wenn die Bodypercussion-Bewegungen sicher im Körper verankert sind.

Folgende rhythmisch-musikalischen Inhalte finden Sie in „BodyGroove Advanced“:

- > **rhythmische Komplexität** mit Achtel-, Sechzehntel- und Triolen-Beats und in polymetrischen Passagen;
  - > **neue Sounds** und raffinierte Klang- und Bewegungsmuster;
  - > Stücke mit **schnellem Klangwechsel**, in die auch die Füße durch schnellen Stampfrhythmen einbezogen werden;
  - > **Sprechrhythmen**, die sich oft kunstvoll mit den Bewegungsrhythmen verzahnen;
  - > **polyrhythmische Mehrstimmigkeit** in Rhythmicals, Konzerten und Performancestücken;
- Spiele und Stücke in **geraden und ungeraden Takten**, darunter 4/4- und 3/4-, 6/8- und 12/8-Takte, aber auch 5/4- und 7/4-Takte.

Wie immer müssen Sie als Lehrer die Stücke zuerst selbst kennenlernen, um zu überprüfen, ob sie für Ihren Unterricht geeignet sein könnten. Es ist wünschenswert, dass Sie die Bodypercussion-Rhythmen kompetent vortragen können. Denn nichts geht über einen Lehrer, dessen eigene Begeisterung und fachliche Souveränität auf die Gruppe überspringt! Die Videos auf der DVD werden Ihnen die Erarbeitung der Stücke sehr erleichtern.

z. B. „dom da zi“ (S. 105) oder mit **Rhythmussilben** einer Rhythmussprache z. B. „ta na ki te“ (siehe „Kommt mal in die Gänge“, S. 20).

Der Ursprung des rhythmischen Sprechens liegt vermutlich in der Musik Indiens. In Südindien wird die Rhythmussprache „Konnakol“ seit mehr als 2000 Jahren verwendet, um komplexe Kompositionen weiterzugeben und zu memorieren. Ihre Silben imitieren die Klänge von indischen Trommeln wie z. B. Tablas.

Im rhythmuspädagogischen Bereich kommen Rhythmussprachen seit dem frühen 19. Jahrhundert zum Einsatz (Pierre Galin, Lowell Mason). Weit verbreitet ist die Methode des ungarischen Komponisten, Musikpädagogen und Musikethnologen Zoltán Kodály (1882–1967), der Viertelnoten mit „ta“, halbe Noten mit „ta-a“, Achtelnoten mit „ti-ti“ und Sechzehntelnoten mit „ti-ri-ti-ri“ belegte.

Aktuell gibt es eine große Anzahl an Rhythmussprachen, die ein essenzieller Bestandteil von Rhythmus-Trainingsmethoden sind. Die Silbenauswahl und die Silbenfolgen basieren auf bestimmten Kriterien wie z. B. flüssige Aussprache der Klangfolgen, unterschiedliche Silben für ver-

schiedene Positionen im Beat, Takt, Anwendungsgebiet und Zielgruppen.

Im vorliegenden Band „BodyGroove Advanced“ wird eine **pulsbasierte Rhythmussprache** mit abstrakten Rhythmussilben verwendet, die die unterschiedlichen Teilungen des Pulses in Rhythmusfiguren wiedergibt: Der Puls (der Beat) wird immer mit der Silbe „ta“, der Achtel-Offbeat mit der Silbe „ti“ wiedergegeben.

- > „ta“ = Viertel
- > „ta ki“ = Achtel
- > „ta ki ri“ = Achteltriolen
- > „ta ki ri ti“ = Sechzehntel

## Die Spielstücke

Bis auf die Übungsgrooves im „Popular-Styles“-Kapitel sind alle Inhalte in diesem Band als Spielstücke gestaltet. Sie haben eine **vorgegebene Form, oft mit einer Intro, einem Groove, verschiedenen Themen, Breaks, einem Schluss**. Bei vielen Stücken finden Sie **Variationsmöglichkeiten**, die neue Anregungen, mehr Abwechslung und Vertiefung bringen.

Die Spielstücke sind in den Kapiteln so angeordnet, dass Sie den Zweck bzw. die markanten Akzente der Stücke auf einen Blick erkennen können. Innerhalb eines Kapitels werden die Stücke zunehmend schwieriger. Sie eher einfache Stücke suchen, picken Sie sich aus verschiedenen Kapiteln ein paar der vorliegenden Stücke heraus. Falls Sie „really hard stuff“ suchen, schauen Sie in den Kapitel-Enden.

Im ersten Kapitel „Warm-ups“ (S. 2) werden die Klangfamilien und wichtigen Bewegungsfolgen jeweils ein Übungsstück vorgestellt. Diese werden überwiegend Vormach-Nachmach-Übungen sein, die laden zu eigener Gestaltung und Wechsel der Spielleiter ein.

## Die DVD

Wie gut, dass die digitale Bildwelt gibt! Gerade Bewegungsabläufe sind in schriftlicher Form, auch wenn die Notation noch so gut überdacht ist, erst einmal rätselhaft aus. Auf beiliegender DVD ist jeder Übungsgroove und jedes Stück als **Video** eingespielt; so lernen Sie die Bewegungsfolgen mit dem dazugehörigen Rhythmustext und die Grundform des Stücks mühelos kennen und bekommen vermutlich Lust, gleich mitzuspielen.

Die „Rhythmic Games“ des zweiten Kapitels (S. 31 ff.) betonen die gemeinschaftsfördernde Funktion von Rhythmus und Bodypercussion; hier mischen sich Spaß und Seriosität, besonders in den mehrstimmigen Rhythmuspuzzles.

Die **Audiosamples** auf der DVD sind wichtige Hilfsmittel zum Finden der Rhythmen des dritten und vierten Kapitels. In den einstimmigen „Popular Styles“ (S. 43 ff.) und in den mehrstimmigen „Ethno Styles“ (S. 59 ff.) werden spezielle Bodypercussion-Rhythmen vorgestellt, mit denen Drumset- und Percussion-Grooves in den entsprechenden Stilarten imitiert werden.

Die „Groove Kanons“ des fünften und die „Rhythmicals“ des sechsten Kapitels (S. 71 ff. und S. 87 ff.) intensivieren das mehrstimmige Bodypercussion-Spiel.

Im abschließenden siebten Kapitel werden in den „Performance-Stücken“ (S. 107 ff.) viele Aspekte der vorangegangenen Kapitel gebündelt und in einer bühnentauglichen, virtuoson Form präsentiert.

Dazu gibt es sechs stiltypische **Playbacks** in verschiedenen Tempi, zu denen Sie die Patterns und Stücke einüben können. Diese groovigen Soundtracks sind am DVD-Player oder mit einem entsprechenden Player am Computer abspielbar. Zudem stehen die Files als MP3s zum Download bereit (im Dateiordner „Übungsloops“).

# Die Spielstücke

Die Rhythmusspiele sind – wie die Warm-ups – eher für den gruppeninternen Gebrauch gedacht. Dennoch kann man sie durchaus aufführen, wenn man den Ablauf festlegt und sie Bühnentauglich verkürzt. Anregungen dafür sehen Sie in den kurzen Video-Versionen (📺 10–16).

Die ersten beiden Spiele „**Noch ein kleines Stück**“ (siehe unten) und „**Immer weiter**“ (S. 34) sind Begegnungsspiele mit Partneraktionen. „**So, das war's!**“ (S. 37)

ist ein kleines Aufwärmritual im Shuffle-Rhythmus, das am besten im Stehspiel gespielt wird. Im Sitzkreis wird „**Glück gehabt**“ (S. 36) als ein Bewegungs- und Geschicklichkeitsspiel im 3/4-Takt. Danach finden Sie die vier rhythmischen Rollenspiele „**Zehn Minuten täglich**“ (S. 39), „**Herzliche Glückwünsche!**“ (S. 40), „**Gut, gut, gut!**“ (S. 41) und „**Wen zu spät kommt**“ (S. 42). Das Zusammensetzen der über alle Stimmen verteilten Textteile muss natürlich erst einmal richtig üben!

## Begegnungs-, Kreis- und Abschlussspiele

### Noch ein kleines Stück – Begegnungsspiel



#### Solo-Teil

Text und Musik: Ulrich Moritz  
© Helbling

im Beat-Tempo herumgehen und Partner suchen

Rhythm notation for the Solo-Teil in 4/4 time. The notation consists of two staves. The first staff has a 4/4 time signature and a key signature of one sharp (F#). It shows a sequence of notes: Os, K. Above the notes are letters R and L indicating partner actions. The lyrics are: "Noch ein klei - nes Stück! Und noch ein klei - nes Stück! Und". The second staff continues the sequence: Os, Os, Os, Os, K, Os, Os, K, Hs. Above the notes are letters R and L. The lyrics are: "noch ein klei - nes Stück! Da hab ich ja Glück!".

#### Partner-Teil

die rechten Hände greifen, die linken Hände wie angegeben darüber oder darunter zusammenklatschen

Rhythm notation for the Partner-Teil in 4/4 time. The notation consists of two staves. The first staff shows partner actions: St, PK, St, PK, PK, St, PK. Above the notes are letters R and L with arrows indicating hand positions. The second staff shows partner actions: St, PK, St, PK, St, K, K, PK. Above the notes are letters R and L.

Os = auf die Oberschenkel patschen  
K = klatschen

Hs = Handshake (einem Partner die Hand geben)  
St = stampfen  
PK = mit einem Partner klatschen

Dieses kleine Stück lebt von dem Wechselspiel der beiden Teile: Im Solo-Teil läuft jeder durch den Raum und sucht seinen nächsten Partner, im Partner-Teil halten sich die Partner an den rechten Händen gefasst und klatschen mit ihren linken Händen. Auch im Solo-Teil sollte man bereits im Viertel-Beat-Tempo gehen; dann fällt der Übergang zum Stampfen der Viertel im Partner-Teil leicht.

Rhythmisch herausfordernd ist das Ende des Solo-Teils mit dem Klatscher auf der „3+“ und dem sofort folgenden Greifen der Partnerhand. Und dann kommt das Kniffligste: Partnerklatscher im Sechzehntel-Offbeat!

### Tipps zur Erarbeitung

Lassen Sie der Gruppe etwas Zeit, den **Solo-Teil** kennenzulernen. Dafür stehen wir im Kreis, stampfen die Beats im Rechts-links-Pendelschritt und sprechen und spielen den Rhythmus. Das Händeschütteln können wir ersetzen durch ein Ausstrecken der Hand nach vorne, ein Schnippen oder einen Brustkorbschlag. Den Text mal wegzulassen und dann wieder zu sprechen, bringt Abwechslung und Vertiefung. Und es ist spannend, den Beat-Schritt eine Richtung zu geben (seitwärts nach rechts oder links, Platztansch mit einem Mitspieler; durch den Raum gehen; rückwärts gehen etc.) oder beim Üben mal die Hände zu schließen.

Auch der **Partner-Teil** sollte zuerst gemeistert werden. Ohne Partner geübt werden. Statt der Partnerhand wird auf den Oberschenkel gepatscht. In der nächsten Übungsstufe können wir die Partnerhände durch die Luft imitieren.

### Varianten

- Im Kreis statt frei im Raum zu spielen hilft, den gemeinsamen Rhythmus zu finden und das Zusammenspiel nicht zu verlieren. Die meisten der Kreisvarianten sind Methoden, mit denen Sie alle Mitspieler umfassen und die Gruppe sich selbst als Ganzes nutzen kann.

**Kreis spielen in einem Kreis:** Wir stehen im Kreis, jeweils zwei Partner einander zugewandt. Die Partner spielen jeweils einmal den kompletten Ablauf. Im nächsten Solo-Teil drehen wir uns mit jedem Beat Schritten zum anderen Nachbarn um und spielen den Partner-Teil mit ihm. So wechseln wir jeweils einmal von einem Nachbarn zum anderen.

**Kreis spielen im Doppelkreis:** Die Paare stehen sich gegenüber – einer mit Blick zur Kreismitte, der andere mit dem Rücken zur Kreismitte. Im Solo-Teil drehen wir uns mit jedem Beat Schritten seitwärts nach rechts, sodass sich die beiden Kreise gegeneinander drehen. Mit ganz kleinen Schritten kommt man zum nächsten, schräg rechts gegenüber stehenden Mitspieler; mit etwas größeren zum übernächsten.

**Freie Partneruche:** Nach einem ersten Durchgang mit den Nachbarn löst sich der Kreis auf und wir suchen im Solo-Teil jedes Mal einen neuen Partner. Wer keinen findet, klatscht ein Solo oder spielt eines auf einem „herumstehenden“ Rücken.

- Ohne Text spielen.
- Wir spielen den Solo- und den Partner-Teil je zwei Mal.



# Hey, was steht an? – Vierstimmiger Kanon



36

Grundidee: Ulrich Moritz  
© Helbling

1. **Sn** Hey, was steht an? **Os** Hey, was steht ab? **Hr** Ein

2. **Hr** biss - chen down, **Hr** ein biss - chen schlapp. **K** Ich

3. **Os** fra - ge mich: Woll'n wir 'ne **K** in - de re lax - en? **Os** *(auf Zeichen → Schluss)*

4. **St** Nö! **K** So schlimm ist das **Br** Ba **Os** Os nicht!

**Intro (optional)**  
dazu Kanon-Text sprechen

**Sn** **Sn** **Sn** **Sn**

**Schluss (optional nach Ende des Kanons)**

**St** Jaa! **Br** vä - re **Sn** **K** su - per!

- Sn** = stampfen
- Os** = auf den Oberschenkel klopfen
- Hr** = auf den Handflächen gegeneinander reiben
- K** = klatschen
- St** = stampfen
- Br** = auf den Brustkorb klopfen
- Ba** = auf den Bauch klopfen



„Hey, was steht an?“ ist, was den Text betrifft, ein Zwiegespräch; daraus lassen sich schöne Ideen für eine Aufführung entwickeln.

Rhythmisch geht es um neue **Bewegungsfolgen in ternären Spielweisen**. Viele Motive kamen zwar in ähnlicher Weise, aber noch nicht so vor: in der ersten Kanon-Zeile zwei Schnipser und zwei Patscher; in der zweiten

Zeile Händereiben im Shuffel-Tempo; in der dritten Zeile das Os-Os-K-Motiv (esmer mit dem Klatscher auf dem letzten Achtel (vgl. „Umbeispiele“, S. 86); und in der vierten Kanon-Zeile Schnipsen und Abwärtsbewegung in Zweier-Takten.

Der Kanon ist vierstimmig. Die Stimmen setzen nach je zwei Takten ein.

## Tipps zur Erarbeitung

Dieser 6/8-Kanon arbeitet mit leisen Geräuschen wie Handflächenreiben und Schnipsen. Achten Sie deshalb darauf, dass die Klatscher nicht zu laut werden. Beim Üben ist es ratsam, mit einem Fuß die Beats zu tippen, um das triolische Gefühl nicht zu verlieren. Zum Glück liegt der einzige Stampfer auch auf einem Beat, sodass das Tippen nicht unterbrochen werden muss. Schon im ersten Takt sollten wir darauf achten, dass der zweite Patscher (und nicht der erste!) auf dem Beat liegt

Beim Händereiben in der zweiten Zeile muss das Reiben auf dem Beat doppelt so lang sein wie die Offbeat-Bewegung. Die Handstützung mit Achtel-Silben kann wieder hilfreich sein: „Ta-ke-ti“ oder „Vor und rück“. In der dritten Zeile wird das Klatschen auf den zweiten Beat an den Anfangs so, welchen Fuß beim Tippen des Beats durchsanderbringen. Und in der vierten Zeile lohnt es sich erst einmal bis zum ersten Bauchpatscher zu gelangen und ihn als Beat zu empfinden.

## Performance-Tipps

Je nach Erfordernissen, Spielfreude, eigener Kreativität, Bühnensituation und zur Verfügung stehenden Mitspielern kann die Performance völlig unterschiedlich ausfallen. Sie kann zum Halbjahres-Projekt oder zu kurzen Auftritten werden, für den zwei bis drei Protagonisten. Nachfolgend ein Ablaufvorschlag der etwas zeitintensiveren Art.

Die Mitspieler sitzen in Reihe oder Kreis in der fortgeschrittenen Kanon-Aufstellung (siehe S. 82).

- > **Intro:** Alle schnipsen den **Intro**. Auf Zeichen wird der **Kanon-Text dazu gesprochen**. Die Spieler der Stimmen 1 und 3 sprechen die erste und dritte Kanon-Zeile, die Spieler der Stimmen 2 und 4 sprechen die zweite und vierte.
- > Dann wird die erste kanonentsprechende **Bodypercussion** gespielt.

Jetzt beginnt der **Kanon**, und zwar **ohne Text**: Die Spieler der ersten Stimme beginnen, in jedem folgenden Durchgang kommt eine weitere Stimme dazu.

- > Auf Zeichen wird der **Kanon nur gesprochen**: ohne Bodypercussion, aber wieder **mit Beat-Schnipsern**.
- > Auf Zeichen geht es wieder zurück zur **Bodypercussion**.
- > Auf Zeichen wird der **Schluss gesprochen**. Beim zweiten Mal spielt die erste Stimme den Schluss mit **Text und Bodypercussion** und wiederholt sie. Die zweite Stimme macht es ebenso, dann die dritte und vierte. Wenn die vierte Stimme den Schluss gespielt hat, ist – Schluss.



# Die Batterie ist alle – Dreistimmiges Rhythmical



44

und Musik: Ulrich Moritz  
© Helbling

## Thema

4/4

R Os Die Bat - te - rie ist al - le!  
Der Ak - ku, der ist leer!  
Kein Saft und kei - ne Po - wer!

Hr Hr Hr Hr Hr

3x

R Os Os Br Br Os Os Br Os Br Os Os  
Wo krieg ich auf die Dau - er, ... ich auf die Dau - er

R Br neu - e E - ner - gie her? K Der

Stimme 1 → Groove

## Groove

1 Br Beat, Sn zieht dich Br mit! Sn Sn K Der ...  
2 Hr Hr Hr Hr Hr K Os Os K Mit Ga - ran - tie!  
3 Sn K K Os Sn K K Br Br Os Rhyth - mus hält dich frisch!

beliebig wdh.

## Schluss

K Os Os Os  
Rhyth - mus funk - tio - niert wirk - lich toll!

Wirbel  
R+L Oa Rük Oa St

- Os = auf die Oberschenkel patschen
- Hr = die Handflächen gegeneinander reiben
- Br = auf den Brustkorb patschen
- K = klatschen
- Sn = schnipsen
- Oa = überkreuz auf die Oberarme patschen
- RÜK = die Handrücken überkreuz aneinander patschen

Das Gefühl kennt eigentlich jeder: Man hat keine Kraft mehr, zu gar nichts Lust, möchte nur noch auf die Couch sinken und verkräftet höchstens eine Soap-Folge im Fernsehen. Oder man schläft gleich ein. Doch es gibt ein perfektes Hilfsmittel gegen Energieverlust und Müdigkeit: Rhythmus!

### Tipps zur Erarbeitung

„Die Batterie ist alle!“ kann im Stehen oder Sitzen gespielt werden; stehend strahlen die Spieler meist mehr Energie aus. Es ist übrigens das einzige Stück in diesem Buch, bei dem der Rhythmus bewusst verlangsamt und wieder beschleunigt wird – gar nicht so einfach, das in einer Gruppe halbwegs synchron hinzubekommen! Im Video (📺 44) sehen Sie, wann das **Ritardando** und **Accelerando** stattfinden.

Das **Thema** beginnt mit einem Frage-Ritual zwischen Sprechrhythmen und Händereiben. Danach folgen zwei Crescendo-Takte, in denen die Bewegung die Sprache doppelt, und plötzlich steht das Stück auf der fast verzweifelten Frage allein da, um eine kurze Pause. Für die Gruppe bringt es rhythmische Sicherheit, unter dem Thema die Beats zu stampfen. Auf der anderen Seite reduziert das Stampfen die Dramatik, wenn man kann. Schläftheit besser ohne Beat-Stampfen ausdrücken. Und eine bewegungslose Gruppe ist oft druckstärker als eine mit Aktivität.

Der **Groove** dagegen verbindet das Beat-Stampfen gut: Er verkörpert die wahrgenommene Kraft. Hier können wir auch mit dem Wechsel von Text und Bodypercussion spielen.

### Varianten

- > Spiel ohne Text, nur Groove ohne Text.
- > Oberer Schuss mit einer simplen Botschaft in Ihre Groove (z.B. „Ich bin jetzt endlich wieder mit! Ihr noch nicht? Dann macht gefälligst mit!“); oder man verzichtet und im Groove auf der „1“ beginnt; oder mit einer **Ritardando** in Erschlaffung aufhört.
- > Alternativer Textvorschlag für die dritte Groove-Stimme: „Trommeln ohne Stress gibt dir mehr PS!“



# 7. Performance-Stücke

Die musikalischen Ideen dieses Buches in die Kategorien Stücke, Spiele, Warm-ups und Übungen einzuteilen, ist eigentlich unmöglich. So standen bei vielen Stücken der vorigen Kapitel, auch wenn sie nicht als „Aufführungsstücke“ bezeichnet wurden, Hinweise, was bei einer Performance vorzubereiten zu berücksichtigen ist. Oft wurden Sie aufgefordert, kreativ, mit methodischer Vielfalt und je nach Erfordernissen Ihrer Gruppe variabel mit den Arrangements umzugehen. Wenn dann aus Warm-ups, Kreisspielen oder Rhythmicals bühnentaugliche Stücke werden: perfekt! Und ebenso, wenn Sie in Rhythmicals oder Performance-Stücken Details entdecken, die Sie zu intensiven Übungsrunden oder als Warm-ups umfunktionieren.

Die meisten Spielstücke sind zum Üben, zum Lernen, Spaß-Haben gedacht, also gruppenintern wirksam und prozessorientiert in der Methodik. Doch jeder Lehrer weiß, wie motivierend Aufführungen sein können. Es ist für Lehrer wie Schüler befriedigend und oft auch befreiend, klare Ziele vor Augen zu haben: Termine, Stücke mit festgelegten Arrangements, Verantwortung in der Gruppe. Und es tut den Spielern meist gut, noch konzentrierter, disziplinierter und geduldiger für dieses Ziel zu üben. Insofern beeinflussen solche Vorhaben den Unterricht entscheidend und können erfrischende Impulse geben. Das Üben für eine Aufführung setzt Energien frei, fördert Zusammengehörigkeit und Selbstbewusstsein und erntet am Ende garantiert großen Applaus.

In diesem Kapitel finden Sie bühnengeeignete Stücke, die gezielt auf Publikumswirkung konzipiert sind und entsprechend geübt werden sollten. Lassen Sie sich von den Video-Darstellungen inspirieren und wagen Sie sich mit Ihrer Klasse, Ihrer Arbeitstanzgruppe an diejenigen Stücke, die Ihnen besonders zusagen.

Es ist schon, wenn Rhythmus für Sie selbst etwas Lustvolles, Beglückendes ist und bleibt. Tanzen und musizieren Sie deshalb wenn möglich auch außerhalb des schulischen Rahmens und nicht unbedingt immer in der Lehrerrolle. Am besten probieren Sie auch die Performance-Stücke mit einer eigenen Übungsgruppe aus, sodass Sie anschließend mit dem Material spielerisch und kreativ umgehen können.

# Praxis-Tipps

**Generell gilt: Performance-Stücke müssen nicht schwierig sein, um ein Publikum zu überzeugen! Sie wirken dann am besten, wenn sie für die Gruppe im Moment der Aufführung „angemessen“ sind:** Sie sollen im Vorfeld mit vertretbarem Übungsaufwand, mit Fleiß und Hingabe erarbeitet und auf der Bühne mit Spaß, entspannter Konzentration, individuellem Aus-

druck und präziser Performance dargeboten werden können. Dabei besteht mehr Wert auf Positionen oder mehrere schwierige Teile wegzulassen, die die Stimme zu vereinfachen oder ein Sechzehntel-Offbeat zu entschärfen. Die Spielfreude und der Ausdruck der Performance sind viel wichtiger als ein hoher Schwierigkeitsgrad!

## Tipps zur Erarbeitung

Ein motivierender Einstieg für die Erarbeitung kann das gemeinsame Anschauen des **Video-Clips** auf der DVD sein (S. 46–54). Üben Sie die einzelnen Teile durch **Vormachen und Nachmachen** ein, wenn möglich in der Kreisform. **Nehmen Sie sich genügend Zeit für die „Basics“:** insbesondere für viele Wiederholungen von Breaks, Themen und Grooves, für Improvisationen der jeweiligen Rhythmen, auch für den Wechsel der Stimmen bei mehrstimmigen Stücken.

Sinnvoll ist auch Einsatz der **Übungsstrategie** (S. 101–102). Es macht Spaß und trainiert das Timing, wenn die Teile zu passenden Loops zu spielen. **Je größer die Grundgesamtheit, desto wichtiger ist, dass jeder Teilnehmer kleine Fehler aus dem rhythmischen Fluss werfen.**

Von einem bestimmten (und nicht zu komplexen) Punkt an ist dann aber **wichtig, dass jeder Teilnehmer seine eigene Groove-Stimme sowie Breaks, Themen und Breaks sicher beherrscht.** Der anschließende Ablauf können wir für die Proben an die Teilnehmer geben. Um

die Positionen auf der Bühne, die **Aufbau- und choreografischen Details** vielfach geübt werden. Die Noten können zwischendurch als Merkmalshilfe und für rhythmischen Analyse und Festlegung dienen. Bei einer Performance sollten dann alle Teilnehmer auswendig gespielt werden.

Die meisten Performance-Stücke kommen ohne Rhythmus-Texte aus. Zum Einüben der Grooves aber ist es hilfreich, sie zuerst mit **Klang- oder Rhythmussilben** zu sprechen, also aus der Bodypercussion eine **Vocal-Percussion** zu machen (siehe „Get Your Kicks“, S. 115, oder „Walk Step“, S. 125). Solche Vocal-Percussion-Teile können später musikalisch und szenisch sehr reizvoll in einen Performance-Ablauf integriert werden.

Die Grooves der folgenden Stücke bieten sich an, als Begleitung für Rap-Texte eingesetzt zu werden. Falls Sie begabte Texter und Rapper in Ihrem Unterricht haben, können Sie diese Stücke nutzen, um die literarische oder Performance-Kreativität Ihrer Schüler zu fördern.

## Die Performance-Stücke auf der DVD

Sie können einfach die auf Video eingespielten Abläufe übernehmen. Sie können Sie im Erläuterungstext zu jeder Performance weitere Vorschläge, wie ein **Bühnenablauf** gestaltet werden kann.

Selbstverständlich haben Sie alle Freiheiten, die Stücke an Ihre Gruppe und die zeitlichen und räumlichen Bedingungen anzupassen.

# Die Spielstücke

Die Spielstücke sind progressiv angeordnet: zu Beginn des Kapitels stehen eher einfache Stücke, zunehmend werden sie komplexer und anspruchsvoller. Das Empfinden von Schwierigkeit ist jedoch nicht verallgemeinerbar und immer abhängig von der bisherigen Spielerfahrung und dem speziellen Können der Spieler. In manchen Stücken kommen schwierige schnelle Bewegungsabläufe vor; andere sind lang und haben viele Teile, deren Abfolge man sich merken muss; in wieder anderen kommen zu den kniffligen Bewegungen der Hände noch choreografische Anforderungen an die Beine hinzu, oder es gibt Texte, die gleichzeitig gesprochen werden sollen.

Zu jedem Stück finden Sie **Empfehlungen zur Erarbeitung**. Aber Sie sind der Experte für Ihre Schule, Klasse, AG, Trommel- oder Seminargruppe! Wählen Sie aus den angebotenen Methoden das aus, was zu Ihnen und der jeweiligen Gruppe passt. Oder Sie arbeiten mit ihren erprobten bewährten Methoden. Alles ist gut, wenn das Üben Spaß macht und den Schülern auch über längere Zeit Spaß macht und nachhaltig wirkt und zu positiven Ergebnissen führt.

Sorgen Sie immer dafür, dass die Rhythmen den Schülern **immer präsent sind**, und vermitteln Sie sie mit allen Mitteln, die Sie für angebracht halten:

- als Silbenform, Bewegung- oder Rhythmus Sprache (**sprachlich-akustisches Gedächtnis**);
- als „geübte“; automatisierte Bewegungsfolge (**Bewegungsgedächtnis**);
- als Rhythmusmelodie, als Rhythmusmelodie der BodyGroove (**musikalisch-akustisches Gedächtnis**); manchmal hilft auch das Mitsingen;
- als lebendiges **Vorbild** und mit Hilfe des Videos;
- als notiertes Schriftbild (**optisches Gedächtnis, Analyse**);
- als plastischer Merksatz (**sprachlich-visualisiertes Gedächtnis**).



# The Beat Beats Everything – Performance-Stück



46

Grundrhythmus: Ulrich Moritz  
© Helbling

## Intro

Text flüstern; auch improvisieren

1.-3. | 4.

What do we do? What do we do? The

## Refrain

beat beats ev-ry-thing! > The beat ev-ry-thing! > The  
be - be - be-beat beats ev-ry-thing! The

1. | 2. (Schluss)

## Groove

im Beat stampfen

beliebig wdh.

1. | 2. (Schluss)

Br Sn K Br Sn K Br Sn K Br Sn Sn Br Rük Br

## Break

Beats weiterstampfen bis zur „1“ im 3.

Tell me what you need! Tell me what you need! Tell me what you need!

→ Refrain

St All need is the beat! Br Br Br The

**Br** = auf den Brustkorb patschen  
**Os** = auf die Oberschenkel patschen  
**St** = stampfen  
**Sn** = schnipsen  
**K** = klatschen  
**RÜK** = Handrückenklatscher

Im Rhythmusunterricht geht der allerersten Kern immer um den Beat, den rhythmischen Puls. Offbeats, Triolen oder Sechzehntel sind nur Spielerei und erklärbar, wenn wir den Beat in uns haben. Wir sind rhythmisch geschult sind, spüren wir immer eine Linie zwischen dem konstanten Beat und den rhythmischen Strukturen, die über ihm liegen. Es geht um nichts Feines, nichts Kompliziertes, nichts Wichtiges in der Musik als den Beat. Insofern ist der Inhalt Programm: Der Beat ist alles, der Beat schlägt alles!

## Tipps zu Erarbeitung und Performance

Mit der **Intro** können die Spieler die Szenerie betreten. Sie gehen kreuz und quer, sprechen sich gegenseitig an oder fragen ins Publikum. Wer mag, bleibt beim Originaltext; wer rhythmisch sicher ist und gern improvisiert, kann mit dem Text spielen. Am Ende der Intro stehen alle Spieler in einer Reihe frontal zum Publikum.

Der Übergang in den **Refrain** kann durch nonverbale Zeichen oder durch lautes Einzählen signalisiert werden. Mit Beginn des Refrains bleiben alle stehen, der fortlaufenden Beat-Patschern kommt nun ein Beat-Akzent hinzu; die zwei schnellen Sechzehntel-Schnipsen in den Füßen im letzten Refrain-Takt als Ultra-Resonanz geübt werden.

Unter dem stimmigen **Groove** kann der Beat gespielt werden. In den Wiederholungen sind viele choreografische Varianten denkbar, die das Spiel der beiden Stimmen optisch deutlich machen: So können die Stimmen abwechselnd als Reihe nach vorne treten; oder die zwei Gruppen stehen sich gegenüber, nähern sich einander, entfernen sich wieder.

Der **Break** wird mit Zeichen gespielt. Die Schnips-Bewegungen sind energiegelad und schwungvoll, der Text kann Crescendo gesprochen werden. Auf der „1“ des vorletzten Taktes bleiben alle mit einem kraftvollen Stampfen stehen und verkünden das Motto der Rhythmusfanatiker: „All I need is the beat!“

## Ablauf 🎧 46

4x Intro • 2x Refrain • 4x Groove • Break • 2x Refrain

### Erweiterungsvorschläge

- Die Intro kann beliebig verlängert werden. Der Refrain folgt dann auf Zeile 1.
- Auch der Groove kann beliebig verlängert und choreografisch abwechslungsreich gestaltet werden.
- Nach dem Break können wir zur Intro zurückkehren, mit dem gleichen Einsatz wie zu Beginn, oder den Text, während einem mutigen Bodypercussion-Duett, während die anderen den Brustkorb patschen spielen.
- Dann folgt der Refrain, aber jetzt zweimal nur gesprochen, dann zweimal Bodypercussion mit Sprechen.
- Der Groove beginnt danach mit Stimme 2, erst nach einigen Wiederholungen setzt Stimme 1 ein. Nach Break und Refrain ist Schluss.

### Varianten

- Falls Sie eine rhythmisch nicht so sichere Gruppe haben, kann der Groove auch einstimmig nur mit der Oberstimme gespielt werden.
- Eine überraschende Abwechslung ist es, den Refrain nur zu sprechen, ohne Bodypercussion (siehe Erweiterungsvorschläge).
- Völlig anders wirkt der Break, wenn auf seinen Text verzichtet wird.

Get Your Kicks – Performance-Stück



48

Grundidee: Ulrich Moritz  
© Helbling

**Groove**

im Beat stampfen

4/4 R L R L R L R L \* 4x

Br Sn K Sn Br Br Sn K ROs ROs | Br Sn K Br Br Sn K

**Thema 1**

im Beat stampfen

3x

K Br Br K Br Br K | Br Br Br Sn Sn

R L R L R L → Groove

K Br Br K Br Br Ba

Get your kicks!

**Thema 2**

im Beat stampfen

3x

K Br Br K Br Br Br K Br Br Ba Ba Os Os

R L R L → Groove

K Br Br K Br Br Ba

Get your kicks!

**Thema 3**

im Beat stampfen

K K Br Ba Rük K Br Br Ba Rük K

stehen bleiben (nach Wdh. → Schluss)

Br Br K Br Br | St Br Br Os Os Sn Sn Br Rük Br Rük

**Schluss**

R L R L R L

Get K your Sn Sn Os Os St kicks!

- Br = auf den Brustkorb patschen
- Sn = schnipsen
- K = klatschen
- ROs = auf den rechten Oberschenkel patschen

- \*K = Sternklatscher
- Ba = auf den Bauch patschen
- Os = auf die Oberschenkel patschen
- Rük = Handrückenklatscher
- St = stampfen

„Get your Kicks“ („Hol dir deine Kicks, deine Motivation!“) bezieht sich auf die Begeisterung, die das Hören und Machen von Musik und besonders Rhythmus auslösen kann. Man kann auch ohne Drogen „high sein“ und „völlig abfahren“: auf Beats und Offbeats!

## Tipps zu Erarbeitung und Performance

Der **Groove** basiert auf einer zweitaktigen Variante des ersten Hip-Hop-Rhythmus (S. 54). Wie bei allen Stücken ist es hilfreich und macht außerdem Spaß, ihn durch das Sprechen von **Klangsilben** einzuüben und das Bewegungslernen dadurch sprachlich zu unterstützen.

Zuerst sprechen wir den Brustkorb-Klatsch-Rhythmus auf „dun“ und „ka“:



Dann fügen wir die Schnipser-Offbeats („ts“) hin:



Und der komplette Groove (Takt 1) mit Abschluss auf den Oberschenkeln („di-gi“) klingt so:



Eine ähnliche sprachliche Erweiterung stützt auch der rhythmische Schritt der Themen.

Tipp: Wenn wir im Groove die Füße abwechselnd rechts-links laufen (**Zweier- und Viereerschritt**), hebt sich auf der „4“ der rechte Fuß und bildet eine optimale Trommel für den Offbeat-Sechzehntel. Und auf der Brustkorbton es an dieser Stelle einfach besser aus, den Oberschenkel sportlich anzuheben, als sich zum Patschen bücken zu müssen.

Die **Themen** enthalten Offbeat-Klatscher, und in jedem wird es um Rhythmischen Verschiebungen und Reaktionen kurzer Motive. Lassen Sie deshalb die Rhythmen über eine **vierschlägige Handbewegungsform** sprechen, z. B. Os–Os–Sn–Sn.

Der einfache **Vierer-Schritt**<sup>1</sup> ist eine geeignete Übung, um das Rhythmusgefühl bei synkopierten Klatschern zu stabilisieren (im Viertel-Tempo):



Wenn Sie merken, dass der Beat unsicher und das Zusammenspiel schwierig wird, bauen Sie die Rhythmen Stück für Stück auf dem Vierer-Schritt auf.

Beobachten Sie beispielsweise bei **Thema 1**, das aus einer Reihe von Dreier-Motiven besteht, ob der Klatscher auf der „1+“ sicher ist und die Schritte gleichmäßig gesetzt werden können. Dann wird weitergespielt bis zum zweiten Klatscher; lenken Sie die Aufmerksamkeit auf das Zusammentreffen dieses Klatschers mit dem rückwärtigen Absetzen des rechten Fußes. Dann kommen die zwei nächsten Brustkorbpatzcher; die „4“, das Absetzen des linken Fußes, ist erreicht. Als nächste Etappe spielen wir zur „1“ des zweiten Taktes und gönnen den Händen eine Pause für den Rest des Taktes. Dann geht es weiter zum Klatscher auf der „2“, dann bis zum letzten Brustkorbton auf der „3“. Wenn bis dahin bei allen Spielern die Füße immer noch ruhig und störungsfrei ihren Vierer-Schritt laufen, können wir uns an die beiden Offbeat-Schnipser wagen. Wurde aber die Koordination unsicher, lassen Sie lieber die Schnipser weg und gehen ein paar Etappen zurück.

-> Weitere Tipps sowie Ablauf und Varianten siehe S. 116.

<sup>1</sup>Ausführliche Übungen zum Zweier- und Vierer-Schritt siehe in „Trommeln ist Klasse – Band 2“, ISBN 978-3-86227-066-8, S. 39f.

# Inhalt DVD

## Videoaufnahmen

Nr.	Spielstück	Dauer	Nr.	Spielstück	Dauer
<b>Kapitel 1: Warm-ups</b>			<b>Kapitel 5: Groove Kanons</b>		
01	Bodysounds	00:42	35	Was ist so lang?	01:01
02	Neun Klatsch-Sounds	01:46	36	Woher kommt das?	00:49
03	Eins, zwei, Butterfly	00:32	37	Was ist in der Luft?	01:02
04	Kommt mal in die Gänge!	00:39	38	Umschaltplan	00:50
05	Schokoladen-Samba	01:30	<b>Kapitel 6: Rhythmicals</b>		
06	So ein Wirbel	00:31	40	Hallo du!	01:23
07	Händereiben, locker bleiben	00:41	41	Die Batterie ist alle	01:40
08	Schnipatsch	01:15	42	Start to Dance	01:30
09	Stomp and Slide	01:34	43	Frühstück	01:59
<b>Kapitel 2: Rhythm Games</b>			44	Hallo du!	02:18
10	Noch ein kleines Stück	00:30	45	Die Batterie ist alle	02:07
11	Immer weiter	00:51	46	Start to Dance	01:41
12	So, das war's!	00:51	<b>Kapitel 7: Performance-Stücke</b>		
13	Zehn Minuten täglich	01:10	47	The Beat Beats Everything	01:20
14	Herzlichen Glückwunsch!	01:45	48	Stamping at School	01:23
15	Gut, gut, gut	01:45	49	Get Your Kicks	02:02
16	Wer zu spät kommt	01:45	50	Move Your Feet	01:43
<b>Kapitel 3: Popular Styles</b>			51	Wo issues? Wo issues?	01:40
17	Rock/Pop-Rhythmen 1–8	01:27	52	Oh – Bodybeat!	02:11
18	Rock/Pop-Rhythmen 9–16	01:22	53	Rock Step	01:46
19	Rock/Pop-Rhythmen mit Sechsern	01:26	54	Fußballfieber	02:38
20	Blues/Rock-Rhythmen	01:04	55	In the Air	02:44
21	Shuffle-Rhythmen	01:30	<b>Audioaufnahmen* </b>		
22	Funk-Rhythmen	01:47	<b>Nr.</b>	<b>Soundtrack</b>	<b>Dauer</b>
23	Hip-Hop-Rhythmen	01:36	01	Übungsloop 1 (Rock, 80 bpm)	04:14
24	Reggae-Rhythmen	02:02	02	Übungsloop 2 (Funk, 100 bpm)	04:02
25	Dancehall-Rhythmen	01:37	03	Übungsloop 3 (Cha-Cha-Cha, 120 bpm)	03:49
<b>Kapitel 4: Ethno Styles</b>			04	Übungsloop 4 (Samba, 160 bpm)	04:01
26	Cha-Cha-Cha	01:17	05	Übungsloop 5 (Blues Rock, 65 bpm)	03:46
27	Bossa Nova	01:20	06	Übungsloop 6 (Shuffle, 85 bpm)	03:58
28	Samba	01:12	<b>Kapitel 5: Groove Kanons</b>		
29	Ornate	01:02	31	Schreib mir 'ne Mail!	00:59
30	Afro-Cuban	01:02	32	Dann hör ich auf	01:19
<b>Kapitel 5: Groove Kanons</b>			33	Immer versetzt	00:41
31	Schreib mir 'ne Mail!	00:59	34	Was ich wirklich, wirklich will	00:58
32	Dann hör ich auf	01:19	*Abspielbar über das DVD-Menü am DVD-Player bzw. mit einem entsprechenden Player am Computer oder downzuloaden als MP3s über den Explorer Ihres Rechners im Ordner „Übungsloops“.		
33	Immer versetzt	00:41			
34	Was ich wirklich, wirklich will	00:58			