

### 3.1. Rhythmik

Ergänzende bzw. vorbereitende Übungen:

#### Der Körper als Instrument

Viele Probleme in unseren Chören beim Einstudieren neuer Lieder haben ihre Ursache in dem mangelnden rhythmischen Gefühl der Chormitglieder.

Vor allem bei Synkopen oder komplexen Rhythmen unterschiedlicher Stilrichtungen (Gospel, Pop, Rock etc.) zeigt es sich immer wieder, dass hier Defizite zu verzeichnen sind.

Wichtig ist es dabei zu erkennen, dass Rhythmus mit dem ganzen Körper gemacht und empfunden wird und nicht nur mit dem Kopf (Unterschied Afrikaner – Europäer: Afrikaner wachsen i.A. mit Rhythmus auf, Europäer mit Tönen).

Dieses rhythmische (Körper)-Gefühl lässt sich aber mit einfachen Übungen schulen und trainieren, so dass man in relativ kurzer Zeit einen einheitlichen „Groove“ im Chor erzeugen kann. Viel Spaß beim Ausprobieren!

##### 1. Zählübung:

*Diese Übung dient dazu, dem Chor bewusst zu machen, dass jeder eine unterschiedliche rhythmische Vorstellung hat und auf einer längeren Distanz große Unterschiede im rhythmischen Empfinden deutlich werden.*

Alle BläserInnen schließen die Augen, der Chorleiter zählt in einem bestimmten Tempo (nicht zu schnell) vier Viertel vor, die Chormitglieder zählen im Stillen (keine Geräusche mit Fuß o.ä.!) ab fünf (fünf – sechs – sieben – etc.) weiter, bis jeder bei 30 angekommen ist, dann laut „30“ sagen.

##### 2. Laufübung:

Auf der Stelle laufen (4/4-Takt), verschiedene Rhythmen werden vorgeklatscht. Einfach beginnen (Viertel und Achtel), dann langsam steigern (Punktierte, Synkopen etc.). Wer selbst nicht sicher ist, Rhythmen vorher aufschreiben und mit Metronom üben.

Vorsicht: Nicht schneller werden beim Laufen!!

Die Übung kann notfalls auch im Sitzen gemacht werden.

##### 3. Body-Clapping:

*Diese Übung dient dazu, ein Körpergefühl für Rhythmus zu bekommen und gleichzeitig Abläufe zu koordinieren (großes Manko bei uns!).*

4/4-Takt: Auf der Zählzeit eins klatschen, auf zwei Schulter rechts und links tippen, auf drei Schenkel rechts und links klatschen, auf vier mit rechtem Fuß stampfen.

5/4-Takt: Bis drei s.o., auf vier auf den Po rechts und links klatschen, auf fünf mit rechtem Fuß stampfen.

Wenn beides in verschiedenen Tempi gut geht, dann kann man zwei Gruppen einteilen, wobei die eine Gruppe den Vierer, die andere den Fünfer klatscht.

#### 4. Pausenübung:

*Mit dieser Übung lässt sich sehr schön das Einhalten von Pausen bzw. das Bewusstwerden und Aushalten der Spannung üben, die durch Pausen entstehen.*

Der Chor wird in vier Gruppen eingeteilt (entsprechend den Stimmlagen).

Dann wird ein 4/4-Takt angegeben, von dem jede Gruppe einen Zählwert übernimmt und ihn laut sagt, wenn er im Takt dran ist (bspw. Sopran 1, Alt 2, Tenor 3, Bass 4).

Wenn sich der durchlaufende Rhythmus eingepägt hat, werden auf Zuruf Zählwerte weggelassen, z.B. „ohne 2“. Alle anderen Gruppen sagen ihren Zählwert weiterhin, nur der Alt schweigt und macht eine Pause. Dann steigern, Zählwerte wieder hinzu andere weg („mit 2, ohne 4“). Man kann natürlich beliebig viele Variationen dieser Übung machen in unterschiedlichen Tempi.

#### 5. Unterteilungsübung (s.a. Rhythmusübung Nr. 3)

Bei komplizierten Rhythmen empfiehlt es sich, diese Rhythmen herauszunehmen und sie in die nächst kleinere rhythmische Einheit zu zerlegen und somit zu unterteilen (bei einem Viertel-Rhythmus also in Achtel, bei Halbe in Viertel etc.), außerdem zuerst das Tempo verlangsamen und dann langsam steigern.

Dies kann durch Klatschen oder durch Sprechen geschehen (unterschiedliche Silben).

Zum Schluss noch die Anregung, rhythmisch versierte Chormitglieder mit kleinen Percussion-Instrumenten (Chicken Shake, Bongos, Claves, Cajon etc.) zu versehen und bei einigen Stücken mit einzubeziehen.