

Up and Down – Sitzkreis



Text und Musik: Ulrich Moritz
© Helbling

R+L R+L R+L R+L R+L R+L

Br Os Br Os Sn K Sn K

Up and down and up and down and snap and clap and snap and clap.

R L R L R L R L

LKn LKn LKn LKn RKn RKn RKn RKn

On our knees we drum and then we

individuelle Freeze-Pose
den ganzen Takt halten hauchen

freeze. Ahhh!

In „Up and Down“ verbalisieren wir unsere **Bodypercussion-Bewegungen**. In den ersten beiden Takten spielen wir mit beidhändigen Bewegungen die Viertelbeats unter dem Achtel-Sprechrhythmus; im dritten Takt sprechen und spielen wir synchrone Achtel. Die Hände patschen abwechselnd rechts-links; Linkshänder spielen links-rechts. Die **Freeze-Geste**, individuell und in jedem Durchlauf anders gestaltet, wird über den kompletten letzten Takt gehalten, auch während des gehauchten „Ahhh“. Wenn Sie als Lehrer dabei leise mit dem Fuß die Viertel tippen, kann die Gruppe im Beat bleiben und gemeinsam wieder einsetzen. Ansonsten ist eine deutliche Ausholbewegung vor dem ersten Brustkorb-Schlag erforderlich.

- Br = auf den Brustkorb patschen
- Os = auf die Oberschenkel patschen
- Sn = schnipsen
- K = klatschen
- LKn = auf das eigene linke Knie patschen
- RKn = auf das eigene rechte Knie patschen
- N_←Kn = auf das Knie des linken Nachbarn patschen
- N_→Kn = auf das Knie des rechten Nachbarn patschen

Variante 1: Mit Nachbarbeinen

Eine sehr **dynamische Bewegungsfolge**, die am Schluss der DVD-Version (🎬 03) zu sehen ist und auch bei einer Aufführung toll aussieht, entsteht, wenn wir im dritten Takt die Oberschenkel der Nachbarn einbeziehen. Auf jedem Bein landen zwei Patscher.

linker Nachbar eigener linker Oberschenkel eigener rechter Oberschenkel rechter Nachbar

R L R L R L R L

N_←Kn N_→Kn LKn LKn RKn RKn N_←Kn N_→Kn

On our knees we drum and then we

Freeze-Pose

freeze.

Diese Bewegungsrichtung von links nach rechts ist für Rechtshänder praktisch, für Linkshänder nicht. Sie können dennoch mit ihrer linken Hand beginnen (und kriegen es auch meistens hin!), oder sie starten wie die Rechtshänder mit rechts. Wenn wir nicht so schnell spielen, ist auch das kein Problem.