

Band 1



**Buch
+
DVD**

Peter >don cerebro< Riedel

Rhythmik & Koordination - 4/4

Bailar Y Palmar

Auszüge aus dem Vorwort

¿Für wen und wozu ist das alles?

Mit meinem System wende ich mich an alle Menschen, die mit Musik zu tun haben oder haben wollen. Dabei ist das Alter oder die musikalische Vorkenntnis nicht wesentlich...

...

Um stetig einen Fortschritt zu erzielen, ist es notwendig, auf so professioneller Grundlage wie möglich Musik zu lernen. Das heißt aber nicht zwingend, dass die Anforderungen immer so hoch wie möglich sein müssen.

...

...

Talent ist ein Wort, das ich nur noch exemplarisch benutze, um zu sagen, dass mir das nicht begegnet. Jeder kann lernen, mit Musik umzugehen...

Mein System holt jeden von vorn ab. Es vermittelt Grundlagen...

... Es ist in jahrelanger Arbeit gewachsen...

Die Erfahrung, die ich damit in Einzel-, Gruppenunterricht und auf Workshops mit bis zu 50 Personen gemacht habe, haben mich immer wieder ermutigt, weiter zu forschen...

Ich möchte also mit meinem System dazu beitragen, dass möglichst viel Professionalität im Umgang mit Musik für möglichst viel Spaß und Freude sorgt.

¡Venceremos!

Hüfte & Tanz

Seitdem ich wieder angefangen habe zu tanzen, begreife ich immer mehr, dass hier etwas Grundlegendes der Musik liegt. Etwas, das es Wert ist, entdeckt zu werden. Den entscheidenden Impuls zum Tanz haben mir lateinamerikanische Rhythmen gegeben. Das hat mit Merengue und Salsa begonnen und setzte sich mit Cha-Cha-Cha und Bachata fort...

...

¿Wie war das eigentlich bei mir mit dem Tanzen?

Hier eine kleine Geschichte, die ich einem guten Freund und Mitmusiker erzählt habe. Weil er ihr so andächtig lauschte, habe ich mal nachgefragt. Das überraschende Interesse an diesem kleinen, aber wichtigen Ausschnitt meines Lebens hat mich bewogen, ihn als „Vorwort“ in diese Schule aufzunehmen.

...

...

...

...

...

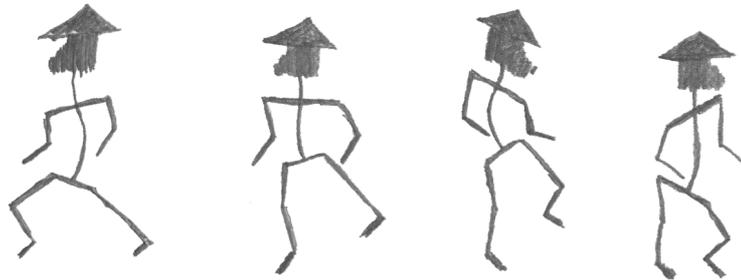
...

Also mehr zu unserer Hüfte...

...und damit zu dem, was ich vorhabe.

Die Hüfte ist die Keimzelle unseres Timings – wie das Pendel einer Uhr...

...



Die Schwingungen werden zunächst mit dem Geh-Apparat (Beine und Füße) erzeugt. Später kann der Körper den umgekehrten Weg lernen – die Hüfte bewegt den Geh-Apparat. Regelmäßigkeit gibt es in zwei Varianten:

- a) Gehen ist eine alltägliche und unbewusste Bewegung. Wir brauchen uns nicht besonders darum zu kümmern, kriegen aber auch nicht recht viel davon mit. Gehen ist stark verselbstständigt. Die Hüfte ist, abgesehen von ihrer horizontalen Drehbewegung, relativ unbeteiligt.
- b) Tanz – insbesondere Lateinamerikanische Tänze
Die Hüfte muss sich in einer schriftlich nicht erklärbaren Weise bewegen, dass sich dieses „A...wackeln“ ergibt. Die vertikale Achse gesellt sich dazu.

Frauen tun sich da meistens leichter als Männer.

Der Körper ist ständig damit beschäftigt, sein Gewicht zu verlagern. Durch die, bereits erwähnte, physikalische Trägheit einer Masse dauert das immer eine Mindestzeit. Wenn sich dann ein „Lieblingstempo“ einpendelt, entsteht daraus TIMING.

¿Wie arbeitet ihr mit dem Lehrgang?

Dieser Lehrgang besteht aus **2 Komponenten**:

Die erste liegt in Form dieses **Arbeitsheftes** vor. Beschrieben werden, wenn man so will, „Fingerübungen“, die der Koordination dreier Ebenen dienen.

Ebene I	= Baile	= Tanz	→ Füße
Ebene II	= Palmas	= Klatschen	→ Hände
Ebene III	= Palabras	= Sprache, Rhythmussprache	→ Mund

Dieses Arbeitsbuch wird durch ein **Buch** mit **Notentexten**, Literatur, ergänzt...

Aufbau dieses Buches

In den Kapiteln ist zunächst das zu lernende Material aufgezeigt. Dieses sollte in vier Richtungen geübt werden.

...

In **Ebene I**, das ist die der Füße, ist es möglich, einen Tanzschritt mit dem linken Bein oder mit rechten zu beginnen.

...

Außerdem fördert das Wechseln der Richtung die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften.

Ebene II bringt die Hände ins Spiel. Wir können mit der rechten in die linke Hand klatschen oder umgekehrt...

Ebene I: Links;	Ebene II: Links	-> Links Parallel	(LP)
Ebene I: Rechts;	Ebene II: Rechts	-> Rechts Parallel	(RP)
Ebene I: Links;	Ebene II: Rechts	-> Links Diagonal	(LD)
Ebene I: Rechts;	Ebene II: Links	-> Rechts Diagonal	(RD)

Videos

Diesem Buch liegt eine DVD bei, die schwer erklärbare Sachverhalte durch bewegte Bilder ausdrückt, sowie alle Sachverhalte, in denen es mir um bestimmte Bewegungsformen geht.

...

Notenmaterial

Die schriftlichen Erklärungen zu den Notenbeispielen mögen nicht immer erschöpfend sein. Das liegt daran, dass man gern vom Hundertsten ins Tausendste kommt, dadurch viel redet aber nichts sagt.

Der Literaturband, der diesen Lehrgang begleitet, erklärt die rhythmische Notationslehre genauer. Meiner Meinung nach gehört es auch dort hin.

Auszüge aus den Kapiteln

Kapitel 1 – Mobilisierung der Hüfte

1. Gehen

Gehen ist uns allen vertraut. Wir tun es jeden Tag. Je geschäftiger wir unterwegs sind, desto regelmäßiger ist unser Gang. Aber auch Schlendern oder Wandern hat eine sehr regelmäßige Qualität.

Unter Regelmaß versteht sich in erster Linie der zeitliche Abstand zwischen dem Aufsetzen der Füße auf den Boden...

...

Übungen:

- 1.1 Achtet bei allen Strecken, die ihr zu Fuß geht einmal darauf, ob sich das Gehen regelmäßig vollzieht oder nicht.
- 1.2 Findet heraus woran es liegt, wenn ihr unregelmäßig geht. Schreibt es auf. Gegen die meisten Unregelmäßigkeiten kann man etwas unternehmen.

2. Merengue als Basisbewegung

Der „Link“, die Verbindung, vom Gehen zu richtigem Tanzen wäre dann der Merengue. Die Schrittfolge ist die Gleiche. Allerdings...

- Im Merengue liegen alle wesentlichen Bewegungsprinzipien für die Hüfte.
- Der Merengue hat wenige unterschiedliche Bewegungen, Schritte, die gelernt werden müssen.
- Die Bewegung wiederholt sich bald, weswegen alles leicht zu durchschauen ist.

Funktion

Wie oben bereits angesprochen bewegt sich die Hüfte vollkommen anders als beim Gehen. Die Bewegung ist uns in den mitteleuropäischen Breiten grundsätzlich fremd. Eine Ähnlichkeit konnte ich nur zum Treppensteigen feststellen...

3. ... Die Hüfte aufwecken

Beschreibung

Mit Worten ist es wohl schwierig, eine einigermaßen genaue Beschreibung dessen zu geben, was zu tun ist. Deswegen habe ich die 12 Schritte auf Video festgehalten. Trotzdem...

...

Ausgangspunkt

Nehmt einen aufrechten Stand ein. Die Füße stehen schulterbreit auseinander, beide Beine sind leicht angewinkelt.

Schritt 1 – **Gewicht verlagern**

Bei diesem Schritt bleiben die Füße auf dem Boden stehen

Video 01

- 1.1 Verlagert das Gewicht auf den linken Fuß. Das linke Bein wird dabei angewinkelt, das rechte gestreckt.
- 1.2 Durch das Strecken des linken Beines hebt ihr euren Körper wieder in den Ausgangspunkt zurück. Beachtet, dass ihr das rechte Knie wieder ein wenig anwinkelt.
- 1.3 Danach wiederholt ihr die Aktion 1.1, nur eben auf der rechten Seite
- 1.4 Und geht wieder, wie in 1.2 zurück in die Ausgangsposition.
- 1.5 Diese Vorgänge wiederholt ihr, bis sie sitzen.

Beachtet, dass grundsätzlich das Anwinkeln des belasteten Beines bewirkt, dass auf dieser Seite die Hüfte nach vorn geschoben wird. Der Oberkörper soll locker, durch die Wirbelsäule verbunden, auf der Hüfte sitzen. ¡Beobachtet euch bei dieser Übung!

¡! **Bewegen sich die Schultern zusammen mit der Hüfte nach vorn, stimmt alles**

Beispiel:

Linkes Bein ist angewinkelt. Linke Hüfte kommt nach vorn. Linke Schulter kommt nach vorn → korrekt.

Video 03

Schritt 2 – **Vom Boden abdrücken**

Video 04

- 2.1 Wie in 1.1 verlagert ihr das Gewicht auf den linken Fuß. Das linke Bein wird dabei angewinkelt, das rechte gestreckt.

...

Schritt 3 – Knie anwinkeln

Video 05

3.2 Wie in 2.2: vom Boden abdrücken
...

Schritt 4 – Becken kippen lassen

Video 06

4.3 Wie in 3.3: Knie angewinkelt.
...
...
...

Kommentar

An dieser Stelle sei bemerkt, dass es wahrscheinlich die schwierigste Übung ist, die Hüfte vom übrigen Körper zu entkoppeln...

...
...

Es ist natürlich eine Vertrauenssache, wenn ich euch sage: Bleibt dran, es lohnt sich. Lieber zu viel Zeit als zu wenig für diese Übungen aufwenden, ihr bekommt die Zeit später wieder zurück.

Schritt 5 – Das Kind bekommt einen Namen

Video 07

Zu Schritt 1 – **Gewicht verlagern** zählen wir:

①

Zu Schritt 2 – **Vom Boden abdrücken** zählen wir:

②

Zu Schritt 3 – **Knie anwinkeln** zählen wir:

③

Zu Schritt 4 – **Becken kippen lassen** zählen wir:

④

Schritt 6 – Zusammenfassen von Bewegung 2 + 3

Video 08

Durch das Definieren der Bewegungen mit Hilfe von Zahlen fällt es uns leicht Bewegungen zusammen zu ziehen. Genau darum geht es in den nächsten Schritten.

Aus

wird ① ② ③ ④
① ② + ③ ④

...

Schritt 7 – Sprachliches Zusammenziehen

Video 09

...

Aus nach wie vor ② und ③ wird ②. Dadurch wird die ④ überflüssig und fällt einfach weg.

Schritt 8 – Zusammenfassen von Bewegung 2 + 3

Video 10

① ② + ③

...

Schritt 9 – Sprachliches Zusammenziehen

Video 11

...

① ②

Schritt 10 – Zusammenfallen von 1 + 2

Video 12

Schritt 11 – Bewegung im Raum

Video 13

Die in Schritt 10 beschriebene Bewegung ist ein Tanzschrittzyklus, der uns einige theoretische Sachverhalte verdeutlichen kann:

Zyklus

griech. kyklos = Kreis(lauf), Ring, Rad...

Takt

Zuerst das eine Bein, dann das andere, und wieder von vorn...

...

Wenn ihr euch nun mit einem Bein von der Körpermitte **weg** bewegt und mit dem Anderen zu ihr **hin**, fangt ihr an, euch im Raum zu bewegen.

Schwer und leicht

Beobachtet nun einmal, welcher der beiden Schritte euch schwerer, im Sinne von Gewicht, nicht im Sinne von schwierig, vorkommt, und welcher leichter.

...

... Es gibt eine **schwere** Takthälfte – ich schreibe sie ab hier groß, Weg – und eine **leichte** Takthälfte, Hin.

Das habe ich von meinen kleinsten Schülern gelernt. Sie haben den Schritten die Namen „Wegfuß“ und „Hinfuß“ gegeben.

Graphische Darstellung des Sachverhaltes

...

Ebene III – Sprache:

Weg **Hin**

Ebene I – Schritte:

Wegfuß Hinfuß

Schritt 12 – Stop & Go

Video 14

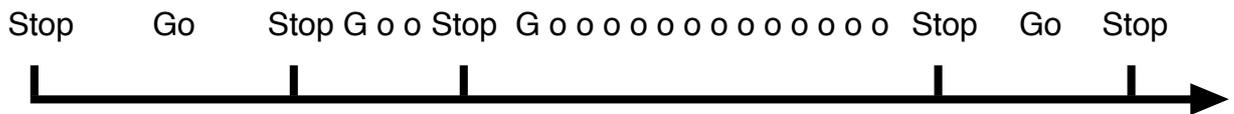
...
...
...

A) Die Pause zwischen den Stops kann unterschiedlich lang sein.



Verstreichende Zeit

B) Die Go-Phase kann unterschiedlich lang sein.
Ihr könnt länger in der Stopposition verharren, dann ein kurzes Go,...



Verstreichende Zeit

Schritt 13 – Beschleunigen und verzögern

Video 15

...

accelerando = beschleunigen
ritardando = verzögern

¿Wie geht es weiter?

Lasst euch für das Wecken der Hüfte viel Zeit. Sie wird euch später wieder geschenkt.
... etwas Theorie beschäftigen. Kapitel 2

Kapitel 2 – Notation, die Schriftsprache der Musik

Ich lade euch zu einem kleinen Ausflug in die Geheimnisse der Notenschrift ein...

1. Ändern des sprachlichen Bezugssystems

...

Ebene III – Sprache:

Weg **Hin**

Ebene I – Schritte:

Wegfuß Hinfuß

1.1 Erinnerung an Vergangenes – Nach dem Spiel ist vor dem Spiel

...

Ebene III – Sprache:

Weg **Hin**

Ebene II – Palmas:

noch nicht definiert

Ebene I – Schritte:

Wegfuß Hinfuß

Ich verwende ein „X“ als Zeichen, wo geklatscht werden soll.

Ebene III – Sprache:

Weg **Hin**

Ebene II – Palmas:

X X X X

Ebene I – Schritte:

Wegfuß Hinfuß

...

2.1 Austauschen und Umwandeln gewohnter Symbole

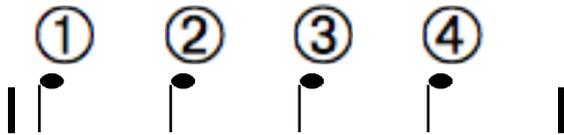
...

Schritt 1: Ich ersetze X durch ●.

Schritt 2: Ich ergänze das Symbol und erhalte eine Viertelnote.

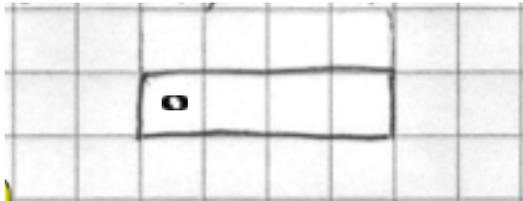


...

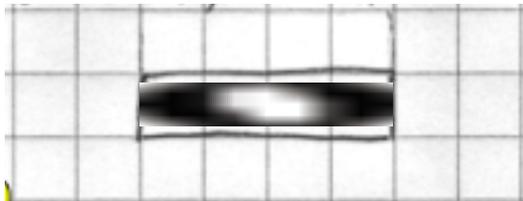


2.2 Von Einheiten und Teilen.

...



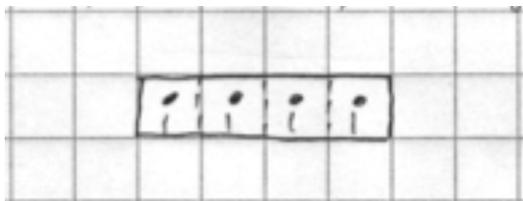
...



...



...



...



2.3 Taktart, Metrum und Zählen

...

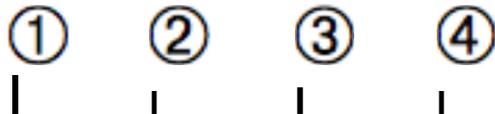
Zollstock, Metermaß und Lineal haben eine Skala...



...



... Begriff 4/4-Takt. Auf diesen 4/4-Takt übertragen sieht die Skala so aus:



...



...

...

...

2.4 ...Und was weiß ich, was noch alles dazu gehört.

... Den Notenschlüssel....das etwa so aussieht:



...



¿Was ist passiert?

Kleine Legende:

Wiederholungszweicken

The image shows a musical staff with a treble clef and a 4/4 time signature. The staff contains eight quarter notes. A vertical line (Taktstrich) is placed after the fourth note. Labels with arrows point to the clef (Notenschlüssel), the time signature (Taktangabe), the bar line (Taktstrich), the notes (Viertelnoten), and the staff line (Notenlinie).

2.5 Füße, Hände, Mund – Notation mehrerer Ebenen.

...

The image shows a musical staff with a treble clef and a 4/4 time signature. The staff contains eight quarter notes. A vertical line (Taktstrich) is placed after the fourth note. The staff ends with a double bar line and repeat dots.

Dazu geselle ich die Ebenen I und III:

Ebene III

① ② ③ ④ ① ② ③ ④

Ebene II

The image shows a musical staff with a treble clef and a 4/4 time signature. The staff contains eight quarter notes. A vertical line (Taktstrich) is placed after the fourth note. The staff ends with a double bar line and repeat dots.

Ebene I

The image shows a musical staff with a treble clef and a 4/4 time signature. The staff contains eight quarter notes. A vertical line (Taktstrich) is placed after the fourth note. The staff ends with a double bar line and repeat dots.

Wegfuß

Hinfuß

Wegfuß

Hinfuß

...



Kapitel 3 – Merengue, die Grundlage für die Arbeit in der zweiten und dritten Ebene

1. Installation des Tanzes

Im Kapitel 1 habe ich in 13 Schritten ausgeführt, wie ich Merengue begreife und was mir dabei wesentlich ist.

...

In Kapitel 1 konnte ich die Bewegungen noch allgemein beschreiben. Nachdem ich in Kapitel 2 die Notenschrift eingeführt habe, geht das so nicht mehr...

...

Ausgangspunkt

Ich will hier mit dem kompletten Merengueschritt beginnen. Und zwar so, wie ich ihn in Schritt 11 erklärt habe. Also mit der Rotation im Raum:



Video 18

2. Beginn der Arbeit mit verschiedenen Pulsen oder Rastern

Raster oder Puls ist eine regelmäßige Einteilung – erst einmal von irgend etwas...

...

Beim Merengue setzt sich dieser Puls aus einer Viertelnote + einer Viertelpause zusammen.



Übungen

Fahrt in der Ebene I mit dem Merengue fort und sprecht zu jedem Schritt...

...

Ebene III Weg
Ebene I

Hin

Weg

Hin



2.1 Die „Schwere Zeit“

Schwer bezieht sich natürlich nicht darauf, dass man nichts zu essen, kein Dach über dem Kopf, keine Arbeit oder nichts zu heizen hat.

Im Kapitel 1, Schritt 11 habe ich euch die zwei Takthälften „schwer und leicht“ vorgestellt. Schwer war dort der Wegfuß und leicht der Hinfuß. Die schwere Zeit ist also immer der Taktanfang. Das empfinden alle Menschen auf der ganzen Welt so.

¡Klatscht also in Ebene II so, wie ich es in der oberen Notenzeile aufgeschrieben habe!

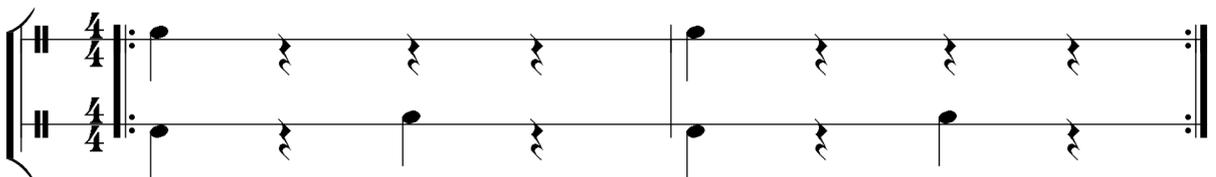
Notation

Ebene III Weg
Ebene II

Hin

Weg

Hin



Ebene I

Video 19

An dieser Stelle möchte ich ein weiteres Notenschriftsymbol einführen:

Die halbe Pause:

...

2.2 Die „Leichte Zeit“

...

Video 20

2.3 Der „Frontbeat“

...

Video 21

2.4 Der „Backbeat“

...

Video 22

2.5 Der „Downbeat“

...

3. Ändern des Bezugssystems – Zählen

1. Dies sind die Konstanten:

Ebene III

① ② ③ ④ ① ② ③ (④)

Ebene I

Video 26

...

2. Variabel ist:

Ebene II

- 2.1 Die Schwere Zeit
- 2.2 Die Leichte Zeit
- 2.3 Frontbeat
- 2.4 Backbeat
- 2.5 Downbeat

4. Noch ein Bezugssystem – Rhythmussprache

...

Video 27

...

5. Rhythmik

...

2. Variabel

Ebene III: Rhythmussprache

2.1

...

Video 28

2.5 Blattlesen

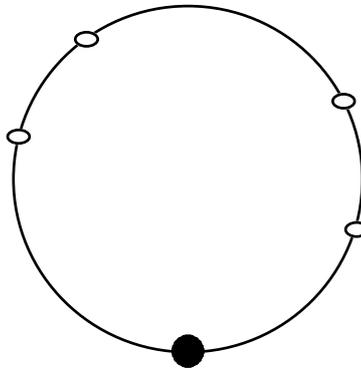
Mit den vier vorbereiteten Übungen habt ihr so viel Wissen, dass ihr im Literaturband – Tí – Míng, Band 2, Kapitel 1.1 – 1.7 – die Vorbereitungen und Etüden, bewältigen könnt.

- Kapitel 4 – Sidestep, ein logisches Bindeglied und ein ruhiger Bühnenschritt
- Kapitel 5 – Von Sidestep zu Salsa
- Kapitel 6 – Salsa Cubana, ein Tanzschritt, bei dem sich der „Groove“ nochmal verdichtet

Kapitel 7 – Off Beat

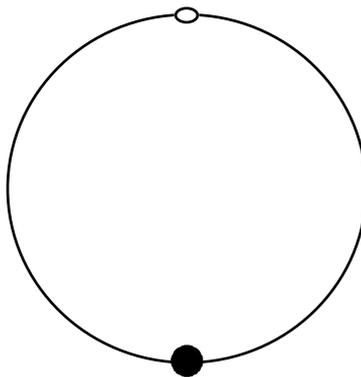
1. ¿Was ist das eigentlich?

...



● = Hauptschlag
○ = Nachschlag

...



...

...

...

2. Arbeit mit dem Puls/Raster – Zählen

...

3. Ändern des Bezugssystems – Rhythmussprache

...

4. Ursprüngliches Bezugssystem – Befehlsebene

...

5. Rhythmik

Kapitel 8 – Off Beat in Merengue und
Sidestep

Kapitel 9 – Rhythmussprache -
Notenlesen

Kapitel 10 – Weitere Tanzschritte

Um den lateinamerikanischen Tanzreigen abzurunden, möchte ich euch am Schluss dieses Bandes noch ein bisschen tänzerisches Material an die Hand beziehungsweise in den Fuß geben...

1. Salsa Cubana Partner
2. Bachata
3. Cha-Cha-Cha