

# Links und rächts

Text und Musik:  
Béatrice Gründler

ternär

13 C F Dm C F G F C

Links und rächts und links und rächts und do - de - bi guet schnu - fel

links rächts links rächts und guet schnu - fel

17 F G C Dm G C

la la la la\_ la la la la la la la\_ la la la

du - ah du - ah

21 unisono C F/C C Dm G

Lue - ged all(i) de/d' ..... a\_ was die/de bsun - ders cha\_

25 C F C F G C

schwabschu - bi du - ah\_ du du - ah\_ und mir ma - cheds na\_

## Pulsation mit den Groovie Bags



Groovie bags (folgend GB) sind runde, mit Mais gefüllte Stoffplätzli in verschiedenen Farben von 10 cm Durchmesser.

Um im Musizieren rhythmisch sicher zu sein, ist die Pulsation eine wichtige Basis. Das Metrum spüren, braucht Körpererfahrung und eine spielerische Handlungsweise. Die Grooviebags eignen sich besonders dazu. Hier sind einige Spielideen in verschiedenen Sozialformen notiert:

### Individuell:

Materialerfahrung frei im Raum ausprobieren:

- GB balancieren auf Kopf, Schultern, Füßen, Handoberfläche etc. und Weiteres ausprobieren wie hochwerfen, auffangen...die Geschicklichkeit dabei fördern
- Frei zu Musik ab CD tanzen und dabei die GB möglichst nahe am Körper behalten, dann möglichst weit von sich weg...
- Auf die Tonhöhe in der Musik reagieren und so die GB auf und ab-bewegen
- „Fliegen“ (Die Arme sind am Schlüsselbein befestigt und somit frei zum Fliegen, waren ursprünglich Flügel...)
- Stopps einbauen, Aufgaben geben: alle GB auf den Kopf aufs Knie...
- GB hin und her schwingen links - rechts in einer 8-er Schlaufe
- Zu Musik (das Tempo muss zur Bewegung passen!)
- Hinter dem Rücken, unterm Bein durch, mit Drehungen...
- Gehen im Raum zu Musik, auf Zeichen (Triangel) das Tempo verdoppeln...
- Hände geben GB in vierteln hin und her, dann in Achteln, dann 16-tel...
- Die Füße gehen in 4-tel, die GB in Händen machen die 8tel, dann mit halben und 16-teln, umgekehrt und in allen Kombinationen!

### Zu zweit:

- Spiegelspiel: Bewegungen simultan vor- und nachmachen:  
Eine kurze Choreografie entwickeln, die den andern nachher vorgezeigt wird
- Die GB liegen aufeinander: die beide halten sie oben und unten und gehen so gemeinsam durch Raum, reagieren aufeinander
- Massage auf dem Rücken
- Hin und her im Puls und in gemeinsamen Schwung geben
- Hin und her werfen: nachfolgend, gleichzeitig und so Rhythmen entstehen lassen
- Klatschen zwischendurch!

### In der Gruppe, im Kreis:

- GB im Puls/ im Offbeat/in Rhythmen reihum weitergeben, Stopps und Richtungswechsel auf Zeichen einbauen
- Ein GB quer durch Kreis jemandem zuwerfen und vorher blinzeln Kontakt aufnehmen. Dabei sich den Weg merken und nach einem Durchlauf nochmals in derselben Reihenfolge zuwerfen.
- Im Raum gehen, die GB im Metrum hin und her geben, sich die GB zuwerfen:
- Mitzählen
- Zu Klavierbegleitung
- Zum Lied: \*Links und rechts oder zu einem Rap oder Sprechvers
- Auf das Zeichen oder einen Schlag auf Instrument
- Zu Musik ab Tonträger, Stopps einbauen
- Je 2 machen Ideen vor, alle nachmachen
- Einander auf verschiedene Arten zuwerfen, immer im Puls bleiben
- Alle geben die GB links- rechts hin und her, im Sprechrhythmus: **1 2 3 schwup di wupp**: LP, dann alle gemeinsam reihum
- Dies nun in verschiedene Tempi: je höher geworfen, desto langsamer
- Gemeinsam einen Tanz mit den GB erfinden: Weitergeben als Thema
- Zu Musik ab Tonträger GB eins nach dem andern mit einem Instrument ersetzen...
- Nach und nach werden die GB mit Rasseln ersetzt und der fließende Übergang ins rhythmische Musizieren wird eingeleitet.



\*Das Lied „Links und rechts“ ist für die GB geschrieben:

Die erste Gruppe singt und schwingt die GB in Vierteln, also die 1. Stimme, die zweite Gruppe in Halben; die 2. Stimme

Im Takt 27 kann dann jeweils jemand eine neue Spielart zeigen, welche alle mitmachen.

## Tanz zum Lied „Links und rächts“ mit den Groove Bags, Schweiffrasseln oder Schnippsen

Text	Teil	Takte	Bewegungen
<- und -> <- und -> Immer hin und her <- und -> <- und -> Das isch gar nid schwär <- und -> <- und ->	A 16 T	10	Anstellschritte analog nach links und rechts
Und jetze ganz wiit ufe		2	Stehen bleiben
<- und -> <- und ->		2	Anstellschritte analog nach links und rechts
Und do debii guet schnufe		2	Stehen bleiben
Lalala...	B 4 T	2	Kreuzschritt nach rechts
Lalala		2	Kreuzschritt nach links
Lueged alli d'... a Was die alles cha Schwappschubidua du du-ah, und mir macheds na	C 8 T	8	Ein Kind macht eine Bewegung mit den Groovie Bags, die andern imitieren simultan: Drehung um sich, GB auf den Kopf, GB reihum einander weitergeben, etc...

Béatrice Gründler