

### 3.4 Das fließende Band

Mit dem Band lassen sich ausgezeichnet fließende Bewegungen ausführen: lang gezogene, grosse sowie kleine, schnelle usw. Die Jugendlichen erleben die Unterschiede und lernen, sich mit dem Band rhythmisch zu bewegen.

**Versucht, den Charakter der Musik mit dem Band auszudrücken.**

**Malen:** An den Hallenwänden hängen Zeichnungen, Bilder... mit wellenförmigen Mustern. Die S versuchen, bei jedem Bild, die gezeichnete Form mit ihrem Band in den Raum zu malen. Das Band ist immer in fließender Bewegung. Die Arme strecken; die Bewegung kommt aus dem Schultergürtel.

- Den Weg zwischen den Bildern für freie Bandbewegungen nutzen.
- Beim Handwechsel das Band immer fließen lassen.
- Verschiedene Muster miteinander verbinden und zu einem Bewegungsablauf zusammenstellen.
- Einen Namen schreiben. Wer kann ihn lesen?

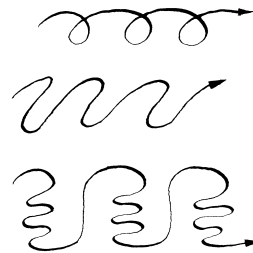


➔ Gleich zu Beginn Musik einsetzen, z.B. Walzermusik von J. STRAUSS oder schwingende Musik von A. VOLLENWEIDER.

🕒 Im bildnerischen Gestalten Bilder selber herstellen.

**Ausweichen und begegnen:** Die S laufen frei in der Halle, halten das Band mit gestrecktem Arm hoch und führen kleine Wellenbewegungen aus (aus dem Handgelenk). Sie suchen sich einen eigenen Weg und weichen den andern aus. Häufig die Hand wechseln.

- Die S begegnen sich, hängen mit dem freien Arm ein und drehen sich gemeinsam. Wie bzw. wo muss das Band gehalten werden, damit es weiterhin wellt.



➔ Musik zum Laufen, z.B. ELTON JOHN: Cristal, SVSS-Kassette Nr. 5, S. B.

🕒 Beim Begegnen halten alle das Band in der gleichen Hand. Vorsicht, die Bänder können sich verwickeln.

**In verschiedenen Ebenen:** Die S führen mit dem Band nahe am Körper möglichst grosse Kreise aus, seitlich oder frontal. Sie wechseln zwischen Kreisen und Wellen ab und bauen Tempowechsel ein.

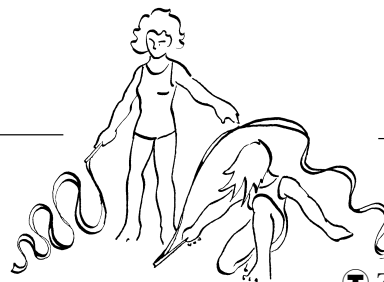
- 2 S stehen hintereinander, halten das Band je in der gleichen Hand und versuchen, eine Verbindung von Kreisen und Wellen auszuführen. Sie variieren Distanzen und Positionen.
- Die S bewegen sich hintereinander und nebeneinander, indem sie 1/4 Drehungen einbauen. Sie versuchen auch frontal zu kreisen.
- A bleibt stehen und kreist horizontal über B. B geht in die Hocke, kreist horizontal tief. B versucht, das Band hinter den Beinen von A hindurch in die andere Hand zu übergeben. Rollenwechsel.
- Bergbach: Alle S, das Band in der re oder li Hand, bilden einen grossen Kreis. Das Band vorwärts hochschwingen zur Kreismitte und mit kleinen Wellen zurückschwingen (Sturzbach). Mit Geräuschen verbinden, Dynamik verändern, Distanz variieren.



➔ Jede Aufgabe stets mit rechter und linker Hand ausführen (Beidseitigkeit). Musikbeispiele im 3er-Rhythmus: VAYA CON DIOS, AL TASSIFIC, LOS CALCHACKI (auf SVSS-Kassette Nr. 5, S. A)

**Showtime mit Band:** Die S stellen mit bekannten oder eigenen Elemente eine Bewegungsfolge zusammen. Ihre Bewegungsideen versuchen sie ganz der Musik anzupassen. Die Jugendlichen sollen in der Musikwahl mitbestimmen können.

- Zu zweit oder in Gruppen eine Präsentation vorbereiten, vielleicht sogar für einen Anlass.



➔ Musikvorschlag: z.B. EUROPE: The final countdown.

🕒 Zu Musik eine Bewegungsfolge allein oder in Gruppen zusammenstellen und vorzeigen.