



# TROMMELN & BODY PERCUSSION

Wir fühlen den Rhythmus im ganzen Körper **BEWEGUNG**  
**KÖRPERWAHRNEHMUNG**  
**RHYTHMUSGEFÜHL**  
**TEAMFÄHIGKEIT**

**INHALT** Hier lernen die Teilnehmer die elementaren Grundrhythmen der Musik kennen. Auf spielerische Art und Weise werden die richtigen Schlag- und Spieltechniken vermittelt, welche die Voraussetzung für ein freies, kraftvolles und gefühlvolles Trommelspiel sind. Neben dem Trommeln auf Schlaginstrumenten, lernen die Teilnehmer auch, Musik mit dem Körper zu erzeugen. Diese Technik heißt „Body Percussion“. Sie erlaubt rhythmische Schlagbewegungen auf dem eigenen Körper, sowie Stampfbewegungen mit den Füßen.

Dabei erfahren die Teilnehmer, dass man auch völlig ohne Instrumente - nämlich nur mit dem eigenen Körper Musik erzeugen kann.

**NUTZEN** Trommeln macht Spaß und gibt Lebensfreude. Die besonderen Übungen erlauben es den Teilnehmern, in kurzer Zeit große Fortschritte zu machen und ein gutes Rhythmusgefühl zu erlangen. Die Body Percussion machen ebenso viel Spaß wie das reine Trommeln und schult die koordinativen und die sozialen Fähigkeiten. Ohne es zu merken, kommen die Teilnehmer in Bewegung, schwitzen und trainieren ihren Körper, während sie Musik produzieren und aufeinander eingehen.

**ZEIT**  
Projekttag/e (1-2 Tage, mind. je  
4h pro Tag)  
Kurs (wöchentlich 1,5h/Tag)

**BETREUUNGSSCHLÜSSEL**  
1:10

**GESCHLECHT DER TN**  
m/w

**ALTER DER TN**  
ab 8 Jahren  
ab Klasse 3

**KLEIDUNG**  
bequeme Kleidung

**RÄUME**  
Innenraum mit Stühlen