



Hit me with your Rhythm-Stick

Werner Englert

Die philippinische Stockkampfkunst ESCRIMA als Modell handlungsorientierter Rhythmusschulung

Wir wollen

- mit dem ganzen Körper Rhythmus erfahren
- mit viel Spaß und Energie am Puls und Metrum arbeiten
- mit immer wieder neuen Varianten Bewegungen erfinden und daraus Rhythmen entstehen lassen.
- mit Stöcken einen mitreißenden Sound und Groove produzieren
- energiegeladene Choreographien entwickeln

Das Ziel

Dies alles und noch viel mehr ist mit zwei Rattanstöcken (66 cm lang, 2,5 cm stark) möglich, den (von mir so bezeichneten)

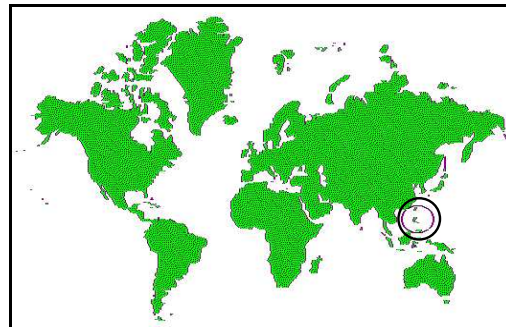
Die "Hardware": Die Stöcke

"Rhythm-Sticks",

Kampfgeräten aus der philippinischen Stockkampfkunst ESCRIMA, auch ARNIS DE MANO genannt.

ESCRIMA ist eine mit einem oder zwei Stöcken betriebene jahrhundertealte Kampfkunst. Im Laufe der spanischen Kolonialherrschaft über die Philippinen entstand eine Mischform aus dem traditionellen Kampfsport mit den Fechttechniken der Kolonialherren. Bis vor ca. 60 Jahren war ESCRIMA eine im Laufe der Historie gewachsene Kunstform, für die es keine Weiterentwicklung mehr zu geben schien. Mit der Familie Canete, und vor allem deren jüngstem Sohn - Cacoy - entwickelte sich die Tradition entscheidend weiter. Einflüsse der Kampfsportarten Judo und Karate, bessere Schlagtechniken, das Einbeziehen der Füße, der Schlag aus dem Handgelenk und viele andere Techniken machten Cacoy zum unschlagbaren Meister der nun wieder populären Kampfkunst, die sich von den Philippinen über Amerika in die westliche Welt verbreitete.

Die Historie



Im vorliegenden Unterrichtskonzept spielt das rhythmische Element die größte Rolle. Mit ESCRIMA-Stücken läßt sich das elementare Rhythmus-Fundament ganzheitlich erarbeiten: Unterschiedliche Rhythmen können mit den Stöcken erzeugt und mit dem ganzen Körper erfahren werden. Die rhythmische Basis - Puls und Metrum - kann durch ständige Wiederholungen und Variationen (unterschiedliche Sounds, nichtklingende Bewegungen etc.) unwillkürlich "in Fleisch und Blut übergehen". Aufbauend auf Übungen zu Tempo, Takt und Rhythmus werden einfache Rhythmusklareschees erarbeitet.

Die "Software": Das rhythmische Element

Vor der Arbeit mit den Stöcken ist ein ausgedehntes WARMING UP mit der Gruppe sehr zu empfehlen, um die Schüler an die Stöcke zu gewöhnen, Respekt vor der "Waffe" zu schaffen und Muskeln und Sehnen für die Übungen zu lockern. Die Aufwärmphase sollte keine statischen Elemente beinhalten, sondern bereits das für Kampfsportarten typische "Auf-der-Hut-sein" vorbereiten (die Füße sollten ständig in Bewegung sein).

Die konkrete Arbeit:





I. Systematisierung der Übungen

Die Übungen mit den "Rhythm-Sticks" lassen sich in vier Bereiche einteilen:

a) alleine im Stehen

Bewegungsmuster werden erarbeitet. Durch Aufeinanderschlagen der beiden Stöcke entstehen unterschiedlich komplexe symmetrische und asymmetrische Muster.

b) alleine mit Tanzbewegungen

Boden und Füße werden als Schlagwiderstand miteinbezogen. Durch die unterschiedlichen Sounds entstehen einfache Rhythmusmuster, die durch Überlagerung in der Gruppe zu komplexeren Gebilden zusammengesetzt werden können.

c) alleine am Boden knieend

Die Sticks werden sowohl auf den Boden als auch aufeinander geschlagen. Diese Übungen eignen sich sehr gut für Gruppenspiele mit den Themenschwerpunkten "Puls", "Metrum" oder "Rhythmus".

d) mit Partner im Stehen und Tanzbewegung

Hier stehen vor allem Koordinationsübungen im Mittelpunkt: die Stöcke der Partner werden aufeinander geschlagen. Diese Übungen erfordern sehr viel Konzentration, können sehr animierend sein, bergen aber auch Gefahren.

Konkrete Rhythmusübungen können nach folgendem Schema aufgebaut werden:

Übungen zu:

a) Tempo, Puls, Beat

Ausführung im Stehen, am Boden und mit Partner: Aufeinanderschlagen der Stöcke nach Vorgabe

b) Takt, Metrum

Ausführung im Stehen, am Boden, im Tanz, mit Partner: Betonungen gliedern die Zeit. Ausgehend von einer Zweier- und einer Dreiereinheit werden gerade und ungerade Metren erarbeitet; zu den Sticks kommt die verbale Zeitgliederung durch Silben ("TA-KI" = 2er-Einheit bzw. "GA-MA-LA" = 3er-Einheit).

c) Erarbeitung von Rhythmusprinzipien

Ausführung im Stehen, am Boden und mit Partner:

- Schläge des Pulses zusammenfassen bzw. auslassen;
- Puls unterteilen in zwei oder drei Schläge;
- Unterteilungen wieder als Puls auffassen -> weiter von Anfang an.

d) Grundlagen der Rhythmusklischees

Ausführung im Stehen, am Boden und mit Partner:

- Rockklischee: spielerische Erarbeitung von elementaren Rockrhythmen durch Aufteilung der Gruppe "Bassdrum", "Snare", "Hi-hat";
- afro-cuban-Klischee: Erarbeitung typischer Clave-, Glocke usw. - Rhythmen und Übertragung auf Instrumente.



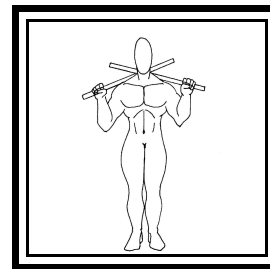


II. Beschreibung der Übungen mit den "Rhythm-Sticks" (Escrima-Stöcke) mit optischer Hilfe

- die Stöcke ca. 5 cm über dem Stockende halten;
- die Hand fixiert den Stock vor allem mit dem kleinen Finger;
- die Stöcke ruhen grundsätzlich auf den Schultern:

A) Warming up

Ausgangsstellung:

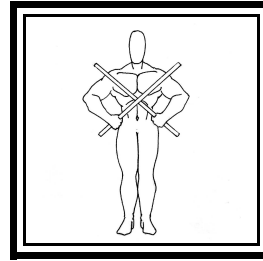
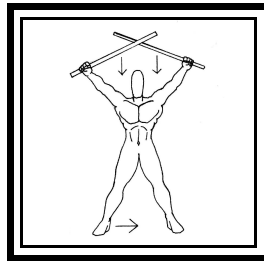
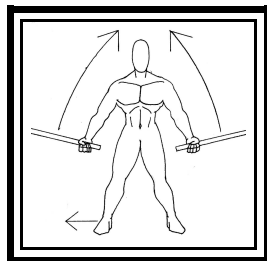
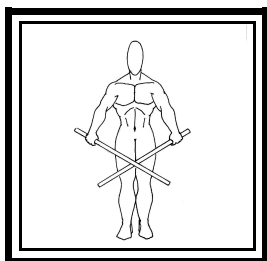


- wir beginnen immer mit einem kleinen **Ritual**:

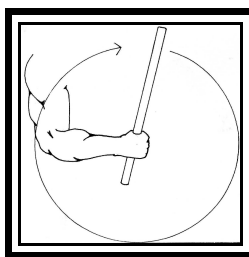
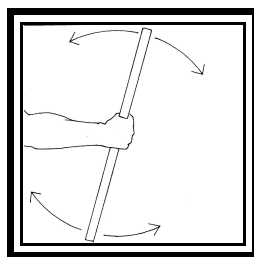
Ausgangsposition

hochziehen + Sticks - einatmen - nach unten ziehen

ausatmen



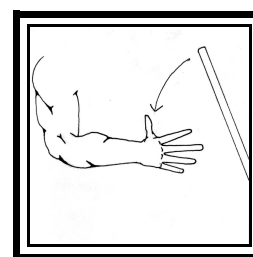
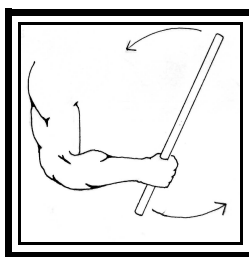
- **Handgelenke** erwärmen:
Stock in der Mitte anfassen und links und rechts drehen;
erst mit jeder Hand einzeln;
dabei im Raum bewegen



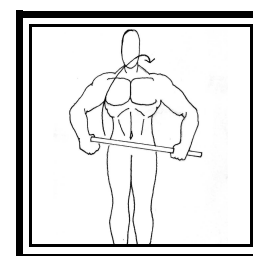
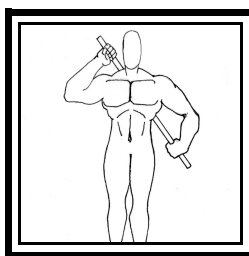
Stock aus einer Kerzenhaltung nach vorne fallen lassen und ums Handgelenk drehen; nach vorne, hinten, mit linker und rechter Hand einzeln, zusammen und gegenläufig drehen

- **Stockgeschicklichkeit**

einen Stock jonglieren: halbe/ganze Umdrehung; rechte und linke Hand; beide Hände vorwärts und rückwärts.



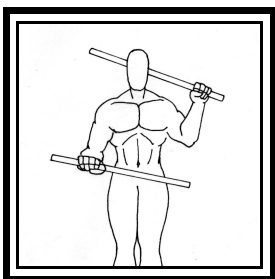
Stock über den Rücken schieben von rechter zu linker Hand reichen; Hände wechseln; Richtung wechseln; von unten nach oben reichen.



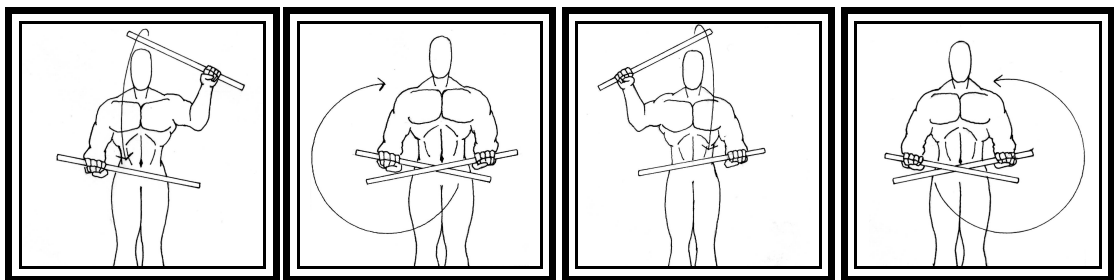


B) Puls-Übungen im Stehen

- Aufeinanderschlagen der Stöcke im Puls: pro Stock ein Schlag



Ausgangshaltung



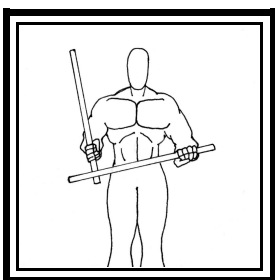
der Schlag ...

... Schlagstock bleibt, wo er getroffen hat; getroffener Stock dreht sich ums Handgelenk ...

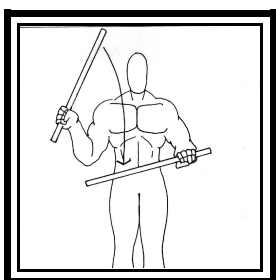
... und holt zu einem neuen Schlag aus ...

... damit beginnt der Kreis wieder von vorne mit der anderen Hand.

- Aufeinanderschlagen der Stöcke im Puls: pro Stock zwei Schläge:



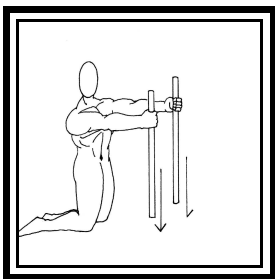
Schritt 1, 2 und 3 wie oben (Ausgangshaltung, Schlag, Drehung) dann: getroffener Stock dreht sich ums Handgelenk und geht zum Abbremsen mit dem etwas verlängerten Stockende unter der Hand vor den Schlagstock und berührt diesen ...



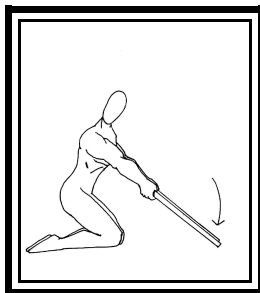
... aus dieser Stellung zieht man den Stock nach oben und holt zum nächsten Schlag aus.

C) Rhythmen auf dem Boden:

- auf dem Boden knien oder bequem sitzen:



Stock in der Mitte anfassen: auf den Boden stampfen; gemeinsamer Puls; Puls im Kreis herumgehen lassen ...



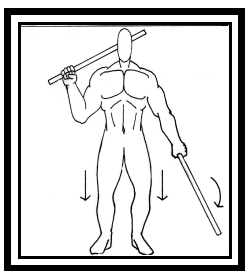
... zwei Sounds: stampfen und schlagen -> Rhythmen mit diesem Soundmaterial improvisieren.



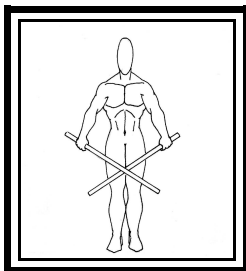


D) Rhythmen in Bewegung:

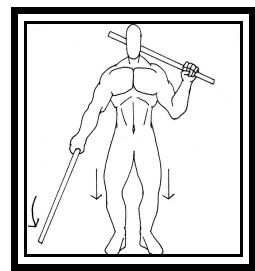
- Zweier-Schlag im Stehen auf Boden und Stöcke:



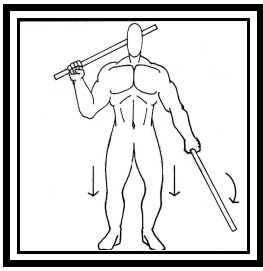
... auf der Seite: Schlag auf den Boden; in die Knie gehen; **n i c h t** Oberkörper wegbeugen ...



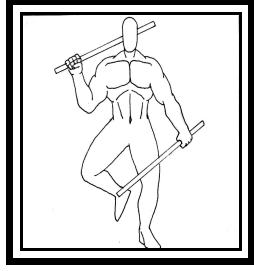
... Stöcke aufeinander schlagen, dann Seite wechseln.



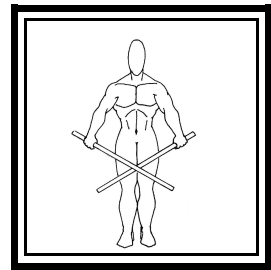
- Dreier-Schlag



... auf der Seite: Schlag auf den Boden; in die Knie gehen; **n i c h t** Oberkörper wegbeugen ...

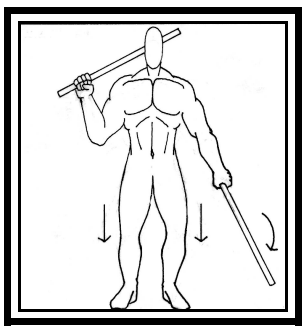


... auf die Fußsohle des linken Fußes schlagen ...

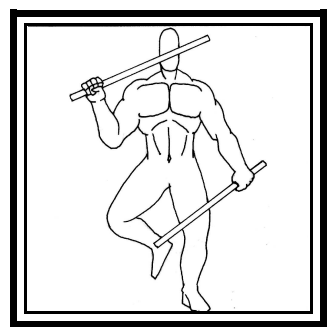


... Stöcke aufeinander schlagen, dann Seite wechseln.

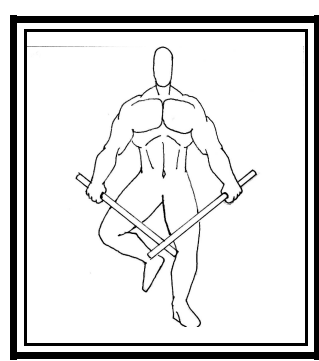
- Vierer-Schlag



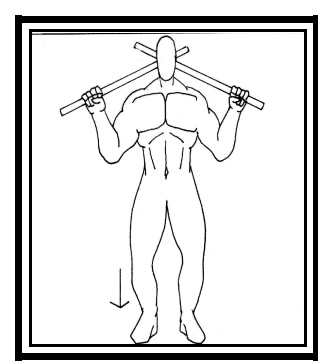
auf der Seite: Schlag auf den Boden ...



... auf die Fußsohle; Fuß geht nicht zum Boden zurück ...



... Stöcke aufeinander schlagen ...



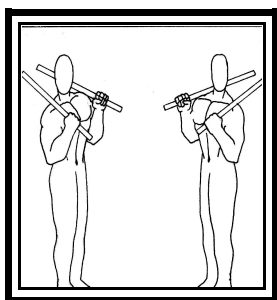
... Fuß auf den Boden aufstampfen ...



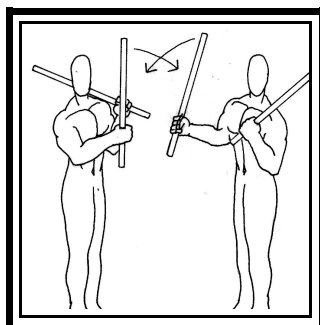


E) Rhythmen mit Partner:

- einfacher Rhythmus mit zwei Stöcken:

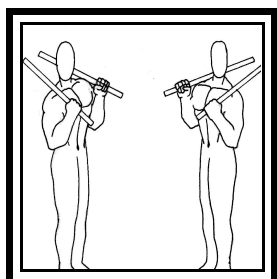


Grundstellung ...

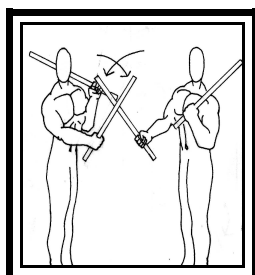


... erst rechts, dann links, später im rhythmischen Wechsel: Stock schlägt in Richtung Halsschlagader des Partners. Dabei treffen sich die Stöcke in der Mitte; dann wieder zurück zur Schulter.

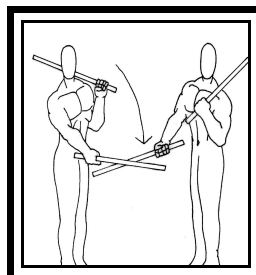
- doppelter Schlag pro Hand:



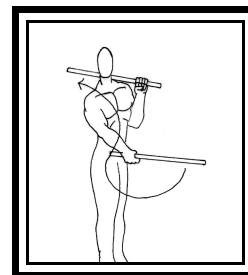
Grundstellung ...



... Stöcke treffen sich, gehen aber nicht zurück zur Schulter, sondern ziehen weiter durch ...



... Stöcke treffen sich wieder in Hüfthöhe. Ziel des Schlages sind die Knie des Partners ...



... Schlag fortsetzen, bis der Stock wieder auf Schultern ruht. Gleichzeitig beginnt der andere Stock seinen Schlag.

Literaturhinweise:

Cordes, Hiltrud: *Pencak silat: die Kampfkunst der Minangkabau und ihr kulturelles Umfeld*, Frankfurt/Main 1994

Heim, Werner: *Ju-Jutsu*, Bd. 3, Wiesbaden 1984

Latosa, Rene: *Escrima*, Burg/Fehm. 1979

Reid, Howard/Croucher, Michael: *Der Weg des Kriegers. Kampfsportarten. Tradition, Technik, Geist*, München 1994

Siebert, Gunnar: *Arnis, Escrima, Kali: die Kunst der wirbelnden Stöcke*, Berlin 1997

Rattanstöcke:

H. Schreiber: Fränkische Flechtwerkstätte, 96260 Weismain, Tel: 06575/7477





EIN PERFORMATIVES RITUAL ZUM THEMA "GEWALT"
DIDAKTISCHES MODELL: ... WAS MICH BEWEGT ...

PDDr. Martina Claus-Bachmann

Email: martina.claus-bachmann@musik.uni-giessen.de
Homepage: <http://www.ulme-mini-verlag.de/mclba.htm>

Ziele des Rituals:

Mit allen Sinnen soll der Aspekt "Gewalt" erfasst werden, der nicht nur in den Lebenswelten Jugendlicher einen bestimmten Platz einnimmt. Die Teilnehmer am Ritual spüren zunächst durch die Entwicklung von am Stockkampf orientierten Bewegungsabläufen* bei sich selbst den Bewegungsmustern nach, die das Thema bei ihnen auslöst. Sie werden dabei von Musik unterstützt. Musik (hier: Led Zeppelin, Immigrants Song) setzt dabei sowohl innere Gefühle als auch äußere Gesten in Bewegung. Die Wahrnehmung für die eigenen Gefühlsbefindlichkeiten im Hinblick auf das Thema Gewalt wird zuerst bei sich selbst als Individuum, dann bei einem "Bandenkampf" im Hinblick auf ein Kollektiv geschärft. Auch hier soll Musik (hier: eine Klangcollage aus Hip Hop/Puff Daddy: Forever, Rave/Turbulence: 6million ways to die und Metal/Iced Earth: Depths of Hell) Anreger und Verstärker eigener Gefühlsqualitäten und deren Ausdruck durch gestische Bewegung sein. Zwischen den einzelnen Abschnitten wird die innere und äußere Wahrnehmung durch sogenannte Standbilder immer wieder fokussiert und durch Brainstorming verbalisiert. Das Ritual gipfelt im Moment der Betroffenheit, wenn ein Teilnehmer "getroffen" am Boden liegen bleibt. Die anderen relativieren ihre Gefühle sich selbst gegenüber und gegenüber dem "Betroffenen" in einem Moment "eingefrorenen" Schweigens. Am Schluss wird versucht, die freigesetzten Gefühls- bzw. Energiepotentiale zum Thema konstruktiv bzw. nicht-destruktiv zu bündeln, indem sie "gebannt" werden: ein keltisches Mandala verbindet sechs Drachenköpfe, die symbolisch für das "chaotische Potential" im Menschen stehen zu einer kreisförmig-verflochtenen Einheit. Powervolle, doch trotzdem eher integrative Musik (hier: Enya: Titelmusik zum Film "Die Kelten") unterstützt den Vorgang der farblichen Energie-Bündelung. Daraufhin können Erlebnisse, Erfahrungen und Gedanken verbalisiert und ausgetauscht werden.

Die Musikauswahl orientiert sich an den lebensweltlichen Bezügen Jugendlicher und kann in anderen Kontexten durch eine veränderte Auswahl ersetzt werden. Andererseits greifen die gewählten Musikstücke die Thematik direkt auch in ihren Texten auf und sind plurikulturell und damit kulturrelativierend ausgesucht, so dass ihr Einsatz funktional gesehen auch in anderen Kontexten denkbar ist.

Die Aktionsteile können je nach Gruppenzusammensetzung oder Bedarf ausgebaut oder verändert werden.

Medien:

- Stuhlkreis oder Sitzmöglichkeit am Boden
- gute Stereoanlage oder gut klingender "Getto-Bluster"
- Stöcke (ca. 30 cm, 2,5-3 cm Durchmesser)
- CD oder Cassette mit den Musikstücken
- Tücher in zwei Farben
- Aufgabekärtchen
- Farbstifte
- Mandala-Malvorlagen

Anregungen für einzelne "Kampfpositionen" oder einfache Bewegungsabläufe mit Stöcken und Basisinformationen zum Stockkampf allgemein bzw. die für dieses Ritual nötigen Musikfiles als Download bietet folgende Website:

<http://www.ethnomusicscape.de/escrima.html>

* Die gesamte Übung ist auch ohne Stöcke nur mit Körperbewegungen denkbar.



Verlauf des szenischen Rituals:

Abschnitt I: Entwickeln eines Bewegungsrepertoires zum Thema Gewalt

Anweisung 1: Die Teilnehmer werden gebeten, sich jeweils ein Stockpaar auszusuchen* und sich zur Musik durch den Raum zu bewegen, ihn zu erkunden und seine Begrenzungen auszuloten; beim Stopp der Musik bleibt jeder in seiner gegenwärtigen Haltung stehen.

Zuspiel Musik/Led Zeppelin, Immigrants Song, 1. Abschnitt - Stopp

Anweisung 2: Die Teilnehmer werden aufgefordert, sich dem nächststehenden Partner zuzuwenden. Sie machen aus, wer der "Mächtige" ist und wer der "Untergeordnete" ist. Der Mächtige versucht, den anderen mit gestischen Stock-Bewegungen in die Ecke, auf den Boden zu drängen oder sonstwie zu bezwingen. Wichtig dabei ist, dass nur mit Gestik und Mimik experimentiert wird, Berühren oder Sprechen sind verboten. Beim Stoppen der Musik bleibt jeder wieder eingefroren stehen.

Zuspiel Musik/Led Zeppelin, Immigrants Song, 2. Abschnitt - Stopp

Anweisung 3: Die Rollen werden gewechselt, damit jeder ein Bewegungsrepertoire der "Gewalt" entwickelt. Beim Stopp der Musik: Freezing.

Stuhlkreis: Brainstorming - kurzer Bericht über das Erlebte (freiwillig)

Abschnitt II: Anwendung des Bewegungsrepertoires im Bandenkampf

Austeilen der Kärtchen mit den schriftlichen Anweisungen.

Durchführung der Anweisungen: Zwei "Gangs" stehen sich mit den Stöcken in der Hand gegenüber.

Musikzuspiel Klangcollage/Puff Daddy, Turbulence, Iced Earth

Beim Starten der Musik beginnt die "Kampfaktion" mit dem vorher geübten gestischen Stock-Repertoire. Nachdem ein Teilnehmer am Boden liegen bleibt, "frieren" die übrigen ihm zugewandt ein und warten das Ende der Klangcollage ab. Sie nehmen ihre Gefühle wahr in Bezug auf sich selbst und auf das "Opfer".

Stuhlkreis: Äußerungen nach Wunsch

Abschnitt III: Grafische Bündelung der freigesetzten Energien

Austeilen der Mandala-Vorlagen und der Farbstifte.

Vorlesen der Mandala-Beschreibung -> Malaktion

Musik-Zuspiel: Enya/The Celts

eventuell Reflektion nach Bedarf

* Wenn die Teilnehmer große Probleme mit ihrer Körperwahrnehmung haben, kann auch ohne Stöcke und nur mit Körperbewegungen begonnen werden.

Der "alltagspraktische" Stellenwert des Rituals:

1. Möglichkeit:

Theaterarbeit: Man versucht für eine entsprechende Szene sowohl Bewegungsrepertoire als auch Gefühlsbefindlichkeiten zu mobilisieren. das Ritual könnte als Vorübung für die Darstellung eines Bandenkampfes dienen (s. z. B. Westside-Story).

Man will allgemein mit einer unerfahrenen Gruppe Gefühlsqualitäten "fühlbar" machen, um die Gruppe für die Bühnendarstellung zu trainieren. Hier könnte das Ritual eine Übung in einer Reihe weiterer sein, die sich mit anderen Gefühlsinhalten in Beziehung zu Musik befassen, z. B. Liebe, Sehnsucht, Trauer, Verzweiflung, Hoffnung, Wärme, Freundschaft usw.

2. Möglichkeit:

In einer Jugend- oder Erwachsenengruppe treten immer wieder soziale Störungen im Umgang mit offener oder verdeckter Aggression auf oder es wird sogar von den Teilnehmern selbst das Bedürfnis geäußert, Wahrnehmungsschulung im Hinblick auf Gefühle zu betreiben. Auch hier bietet es sich an, von den Teilnehmern geäußerte Gefühlsqualitäten aufzugreifen und mit Musik inszenieren zu lassen, eventuell auch in Entwürfen von den Teilnehmern selbst.

3. Möglichkeit:

Projektarbeit: Alltagsrituale/Stress-Prävention

Die Teilnehmer einer Gruppe erhalten die Aufgabe, für ihren Alltag Rituale zu entwerfen, die sie während Stressphasen in 15 - 20 Minuten zum Aufbau neuer Energien durchführen können. Es sollen dabei drei verschiedene Musikstücke und damit auch Gefühlsqualitäten ausgesucht sowie drei unterschiedliche Sinnesorgane angesprochen werden (z. B. Auge, Nase, Haut). Der Ritualablauf soll durchorganisiert und schriftlich fixiert werden. Die Gruppe dient als Kontrollinstanz, welche die Rituale ausprobiert. Darauf werden die Vorschläge gemeinsam beurteilt und gegebenenfalls verbessert.

4. Möglichkeit

Mehr musikbezogen kann die Übung einen Ausgangspunkt für das sinnliche "Einfühlen" in Gefühlsqualitäten von Musik bieten. Allerdings ist hier auf die kulturelle Gebundenheit musikbezogener Gefühlswahrnehmung zu achten.

Bitte lies folgende Aufgaben sorgfältig und versuche, Deine Rolle so gut wie möglich zu erfüllen
(ganz wichtig: Nicht reden, nicht berühren!!!):

1. Wähle ein **türkisfarbenes** Tuch und binde es Dir sichtbar um - Du gehörst damit zur Blue-Turkey-Gang. Wähle ein Paar Kampfstöcke aus.
2. Stelle Dich auf der rechten Seite mit den anderen Mitgliedern Deiner Gang auf und nimm mit den Stöcken eine kämpferisch-angriffslustige Körperhaltung ein.
3. Bei Beginn der Musik bewege Dich in Richtung der gegnerischen Gang und versuche, so viele Gegner wie möglich in die Knie zu zwingen - Achtung: **nur mit Gestik ohne Berührung!**
4. Sobald der Ausspruch **Six Million Ways To Die** zu hören ist und ein Beteiligter ganz zu Boden sinkt und liegen bleibt, bleib "eingefroren" stehen und richte Deinen Blick auf den Betroffenen.
5. Nimm Deine Gefühle eine Weile wahr! Setz Dich in den Stuhlkreis.

Bitte lies folgende Aufgaben sorgfältig und versuche, Deine Rolle so gut wie möglich zu erfüllen
(ganz wichtig: Nicht reden, nicht berühren!!!):

1. Wähle ein **türkisfarbenes** Tuch und binde es Dir sichtbar um - Du gehörst damit zur Blue-Turkey-Gang. Wähle ein Paar Kampfstöcke aus.
2. Stelle Dich auf der rechten Seite mit den anderen Mitgliedern Deiner Gang auf und nimm mit den Stöcken eine kämpferisch-angriffslustige Körperhaltung ein.
3. Bei Beginn der Musik bewege Dich in Richtung der gegnerischen Gang und versuche, so viele Gegner wie möglich in die Knie zu zwingen - Achtung: **nur mit Gestik ohne Berührung!**
4. Sobald der Ausspruch **Six Million Ways To Die** zu hören ist und ein Beteiligter zu Boden sinkt und liegen bleibt, bleib "eingefroren" stehen und richte Deinen Blick auf den Betroffenen.
5. Nimm Deine Gefühle eine Weile wahr! Setz Dich in den Stuhlkreis.

Bitte lies folgende Aufgaben sorgfältig und versuche, Deine Rolle so gut wie möglich zu erfüllen
(ganz wichtig: Nicht reden, nicht berühren!!!):

1. Wähle ein **türkisfarbenes** Tuch und binde es Dir sichtbar um - Du gehörst damit zur Blue-Turkey-Gang. Wähle ein Paar Kampfstöcke aus.
2. Stelle Dich auf der rechten Seite mit den anderen Mitgliedern Deiner Gang auf und nimm mit den Stöcken eine kämpferisch-angriffslustige Körperhaltung ein.
3. Bei Beginn der Musik bewege Dich in Richtung der gegnerischen Gang und versuche, so viele Gegner wie möglich in die Knie zu zwingen - Achtung: **nur mit Gestik ohne Berührung!**
4. Sobald der Ausspruch **Six Million Ways To Die** zu hören ist und ein Beteiligter zu Boden sinkt und liegen bleibt, bleib "eingefroren" stehen und richte Deinen Blick auf den Betroffenen.
5. Nimm Deine Gefühle eine Weile wahr! Setz Dich in den Stuhlkreis.

Bitte lies folgende Aufgaben sorgfältig und versuche, Deine Rolle so gut wie möglich zu erfüllen
(ganz wichtig: Nicht reden, nicht berühren!!!):

1. Wähle ein **türkisfarbenes** Tuch und binde es Dir sichtbar um - Du gehörst damit zur Blue-Turkey-Gang. Wähle ein Paar Kampfstöcke aus.
2. Stelle Dich auf der rechten Seite mit den anderen Mitgliedern Deiner Gang auf und nimm mit den Stöcken eine kämpferisch-angriffslustige Körperhaltung ein.
3. Bei Beginn der Musik bewege Dich in Richtung der gegnerischen Gang und versuche, so viele Gegner wie möglich in die Knie zu zwingen - Achtung: **nur mit Gestik ohne Berührung!**
4. Sobald der Ausspruch **Six Million Ways To Die** zu hören ist und ein Beteiligter zu Boden sinkt und liegen bleibt, bleib "eingefroren" stehen und richte Deinen Blick auf den Betroffenen.
5. Nimm Deine Gefühle eine Weile wahr! Setz Dich in den Stuhlkreis.

Bitte lies folgende Aufgaben sorgfältig und versuche, Deine Rolle so gut wie möglich zu erfüllen
(ganz wichtig: Nicht reden, nicht berühren!!!):

1. Wähle ein **orangefarbenes** Tuch und binde es sichtbar um - Du gehörst damit zur Clockwerk-Orange-Gang. Wähle ein Paar Kampfstöcke aus.
2. Stell Dich auf der linken Seite mit den anderen Mitgliedern Deiner Gang auf und nimm mit den Stöcken eine kämpferisch-angriffslustige Körperhaltung ein.
3. Bei Beginn der Musik bewegst Du Dich in Richtung der gegnerischen Gang und versuchst, so viele Gegner wie möglich in die Knie zu zwingen - Achtung: nur mit Gestik ohne Berührung!
4. Du wirst während des Kampfes nach einiger Zeit (achte auf die Musik: Falle, wenn die Aufforderung **Six million ways to die** zuende ist!) zu Boden geschlagen. Falle (sanft!) hin und bleib unbeweglich liegen.
5. Nimm Deine Gefühle eine Weile (bis die Musik zuende ist) wahr! Setz Dich in den Stuhlkreis.

Bitte lies folgende Aufgaben sorgfältig und versuche, Deine Rolle so gut wie möglich zu erfüllen
(ganz wichtig: Nicht reden, nicht berühren!!!):

1. Wähle ein **orangefarbenes** Tuch und binde es sich sichtbar um - Du gehörst damit zur Clockwerk-Orange-Gang. Wähle ein Paar Kampfstöcke aus.
2. Stell Dich auf der linken Seite mit den anderen Mitgliedern Deiner Gang auf und nimm mit den Stöcken eine kämpferisch-angriffslustige Körperhaltung ein.
3. Bei Beginn der Musik bewege Dich in Richtung der gegnerischen Gang und versuche, so viele Gegner wie möglich in die Knie zu zwingen - Achtung: nur mit Gestik ohne Berührung!
4. Sobald der Ausspruch **Six Million Ways To Die** zu hören ist und ein Beteiligter zu Boden sinkt und liegen bleibt, bleib "eingefroren" stehen und richte Deinen Blick auf den Betroffenen.
5. Nimm Deine Gefühle eine Weile wahr! Setz Dich in den Stuhlkreis.

Bitte lies folgende Aufgaben sorgfältig und versuche, Deine Rolle so gut wie möglich zu erfüllen
(ganz wichtig: Nicht reden, nicht berühren!!!):

1. Wähle ein **orangefarbenes** Tuch und binde es sich sichtbar um - Du gehörst damit zur Clockwerk-Orange-Gang. Wähle ein Paar Kampfstöcke aus.
2. Stell Dich auf der linken Seite mit den anderen Mitgliedern Deiner Gang auf und nimm mit den Stöcken eine kämpferisch-angriffslustige Körperhaltung ein.
3. Bei Beginn der Musik bewege Dich in Richtung der gegnerischen Gang und versuche, so viele Gegner wie möglich in die Knie zu zwingen - Achtung: nur mit Gestik ohne Berührung!
4. Sobald der Ausspruch **Six Million Ways To Die** zu hören ist und ein Beteiligter zu Boden sinkt und liegen bleibt, bleib "eingefroren" stehen und richte Deinen Blick auf den Betroffenen.
5. Nimm Deine Gefühle eine Weile wahr! Setz Dich in den Stuhlkreis.

Bitte lies folgende Aufgaben sorgfältig und versuche, Deine Rolle so gut wie möglich zu erfüllen
(ganz wichtig: Nicht reden, nicht berühren!!!):

1. Wähle ein **orangefarbenes** Tuch und binde es sich sichtbar um - Du gehörst damit zur Clockwerk-Orange-Gang. Wähle ein Paar Kampfstöcke aus.
2. Stell Dich auf der linken Seite mit den anderen Mitgliedern Deiner Gang auf und nimm mit den Stöcken eine kämpferisch-angriffslustige Körperhaltung ein.
3. Bei Beginn der Musik bewege Dich in Richtung der gegnerischen Gang und versuche, so viele Gegner wie möglich in die Knie zu zwingen - Achtung: nur mit Gestik ohne Berührung!
4. Sobald der Ausspruch **Six Million Ways To Die** zu hören ist und ein Beteiligter zu Boden sinkt und liegen bleibt, bleib "eingefroren" stehen und richte Deinen Blick auf den Betroffenen.
5. Nimm Deine Gefühle eine Weile wahr! Setz Dich in den Stuhlkreis.

Zur weiterführenden Arbeit mit den Texten der Musikbeispiele werden diese hier abgedruckt:

**Led Zeppelin (Album *Led Zeppelin 3*)
The Immigrant Song**

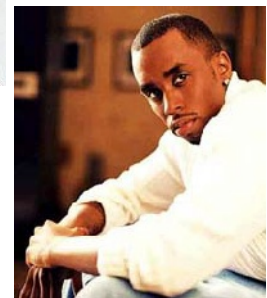
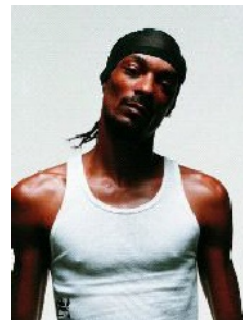
Ah, ah,
We come from the land of the ice and snow,
from the midnight sun where the hot springs blow.
The hammer of the gods
Will drive our ships to new lands,
To fight the horde, singing and crying:
Valhalla, I am coming!
On we sweep with threshing oar,
Our only goal will be the western shore.
Ah, ah,
We come from the land of the ice and snow,
from the midnight sun where the hot springs blow.
How soft your fields so green,
Can whisper tales of gore,
Of how we calmed the tides of war.
We are your overlords.
On we sweep with threshing oar,
Our only goal will be the western shore.
So now you'd better stop and rebuild all your ruins,
For peace and trust can win the day
Despite of all your losing.



Turbulence (Marc Arcadipane/Roy Batty)

Six Million Ways to Die - Choose One

(Das Motto wurde von vielen anderen auch aufgegriffen, besonders im Hip Hop, z.B. von Snoop Dogg (CD *Serial Killa*) oder von Puff Daddy (CD *Pain*))



**Iced Earth (CD *Dark Saga*)
Depths of Hell**

Angels coming from above
Take the essence of his love
Challengers call him from all around
Demons coming from the ground

Battles won and nothing gained
Feel the pain
Feel the shock
From the depths of hell

Darkness dwelling in his soul
True damnation no control
Shattered pieces of his past
Broken dreams among the dead

When the smoke clears he will arise
Feel the pain
Feel the shock
From the depths of hell



Literatur zu letzterem Text:

<http://people.freenet.de/dr.martina/seite2a.html>
veröffentlicht als:

Claus-Bachmann, Martina: „Das Inferno der Hölle in einer eiserstarrten Welt - Heavy-Metal-Kultur und buddhistische Leichenfeldbetrachtung“. In: *Musik und Unterricht* 58, Themenheft 'höllisch', 1. Quartal 2000, Oldershausen: 56-60

Depths of Hell

Angels coming from above
Take the essence of his love
Challengers call him from all around
Demons coming from the ground

Battles won and nothing gained
Feel the pain
Feel the shock
From the depths of hell

Darkness dwelling in his soul
True damnation no control
Shattered pieces of his past
Broken dreams among the dead

When the smoke clears he will arise
Feel the pain
Feel the shock
From the depths of hell

Tiefen der Hölle

**Engel schweben herab
nehmen den Kern seiner Liebe mit
von überall her rufen ihn Herausforderer
aus dem Abgrund tauchen Dämonen auf**

**Schlachten wurden entschieden und
nichts wurde dabei gewonnen
fühl' den Schmerz, fühl' den Schock
aus den Tiefen der Hölle**

**Dunkelheit quillt in seine Seele
wahre Verdammnis keine Kontrolle
Zersplitterte Teile seiner Vergangenheit
Zerbrochene Träume im Reich der Toten**

**Wenn die Rauchschwaden aufklaren
wird er sich erheben
fühl' den Schmerz
fühl' den Schock
aus den Tiefen der Hölle**



Der Song "Depths of Hell" stammt von der Metal-Band "Iced Earth" und der Programm-CD "Dark Saga" von 1998. Es wird darin die Geschichte von "Spawn", einem komisch-tragischen Comic-Helden erzählt, der ermordet wird und zu einem Unwesen deformiert mit einem Geheimauftrag auf die Erde zurück kehrt.



The Celts (Irish Gaelic)

Hi-ri, Hi-ro, Hi-ri.
Hoireann is O, ha hi, ra ha, ra ho ra.
Hoireann is O, ha hi, ra ha, ra ha ra.
Hi-ri, Hi-ra, Hi-ri.

Saol na saol,
Tús go deireadh.
Tá muid beo
Go deo.

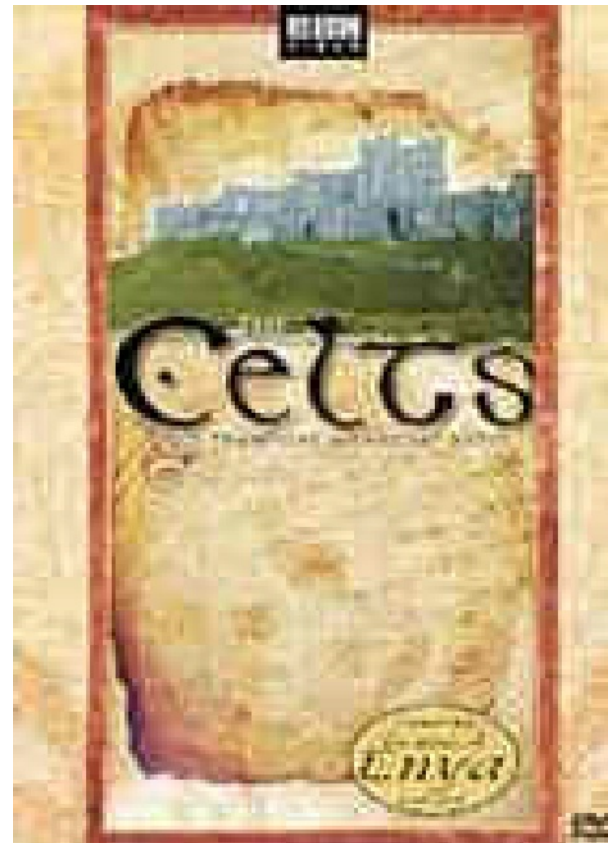
Saol na saol,
Tús go deireadh.
Tá muid beo
Go deo.

Hi-ri, Hi-ra, Hi-ri,
Hoireann is O, ho hi, ra ha, ra ha ra.
Repeat

Übersetzung:

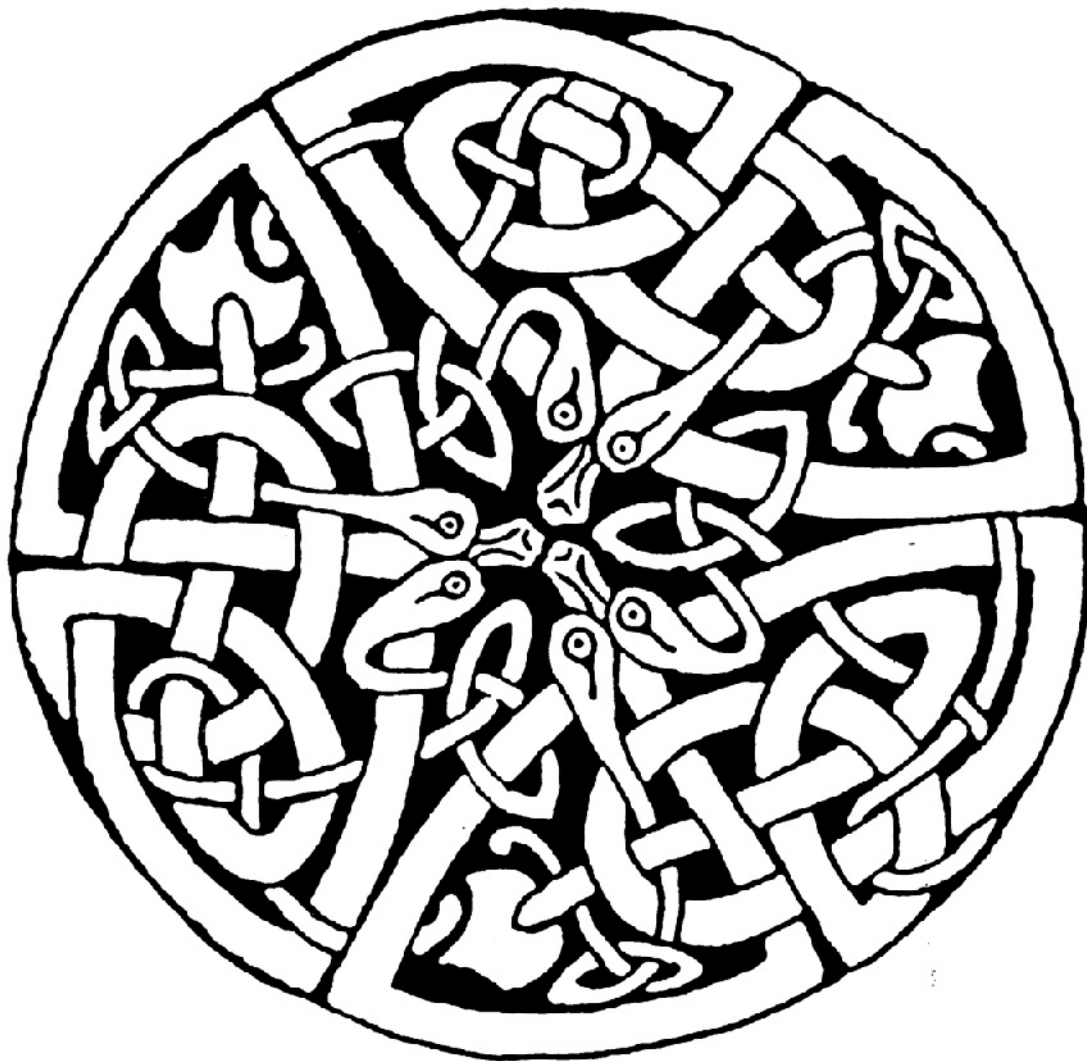
Life of lives, [1]
Beginning to the end.
We are alive
Forever.

Life of lives,
Beginning to the end.
We are alive
Forever.



[1] Literally "life of lives", this really means "forever" or "world without end". It is also the conclusion of the Irish Gaelic version of the "Our Father" prayer.

Diese Texte stammen von folgender Website:
<http://www.pathname.com/enya/celts.html#the-celts>



Motiv aus: Küstenmacher, W./M.: *Energie und Kraft durch Mandalas*, München 1999, S. 154/5

Information: Das Mandala stellt eine keltische Illustration dar aus dem "Book of Kells", Trinity College Library, Dublin, Irland, Anfang 9. Jahrhundert

Begleittext: "Das alte mythologische Motiv der Drachenwelt verkörpert die Erfahrung des Chaotischen im Menschen. Der "innere Drache" schläft oft lange in der Finsternis, kann aber plötzlich hervorbrechen und das seelische Gleichgewicht des Menschen gefährlich bedrohen.

Die Flechtbänder in diesem Mandala bändigen die drei doppelköpfigen Chaos-Drachen. Im Licht des Bewusstseins werden auch die entfesselten dunklen und chaotischen Kräfte bezwungen. Der Drache wird durch die zentrale, symmetrische Ordnung des Sonnenkreises "besiegt" und integriert".