

Justus-Liebig-Universität Gießen
Institut für Musikwissenschaft und Musikpädagogik
Praxis - Seminar: Stick - Rhythmus: Rhythmusspiele und - tänze mit Stöcken
Dozentin: Dr. Martina Claus-Bachmann
WS 05/06

REFLEKTIONSTAGEBUCH

STICK - RHYTHMUS



Anna- Maria Fluck
Oudenburger Ring 45
65553 Limburg
Tel: 06431/74822

Anna- Maria Fluck
Memeler Straße 23
35394 Gießen
Tel: 0641/9303452

INHALTSVERZEICHNIS

1. Eine fremde Kultur	1
2. Grober Ablauf des Seminars	
2.1. Einstiegsrituale und Lieder.....	1
2.2. Rhythmuspattern.....	2
2.3. Stockkampf.....	2
2.4. Stocktanz.....	3
3. So einfach, so schwer?	
3.1. Reflexion, Erfahrungen und eigene Eindrücke.....	3
4. Didaktische Aspekte	
4.1. Schule mit Stock?	5
4.2. Was leistet die Arbeit mit den Stöcken?	5
4.3. Stockkampf im Klassenzimmer?.....	7
5. Eigene Ergebnisse aus dem Seminar	
5.1. Einstiegsritual.....	8
5.2. Das Cowboylied.....	9
5.3. Rhythmuspattern.....	9
5.4. <i>Beispiel:</i> Einstiegsritual.....	10
5.5. <i>Beispiel:</i> Das Cowboylied.....	12
5.6. <i>Beispiel:</i> Rhythmuspattern.....	17

Reflexionstagebuch

Eine fremde Kultur

Eine fremde Kultur war es, die zu Beginn des Semesters in Form kahler Stöcke aus hellem Holz vor uns auf den Tischen lag. Vorsichtig nahmen wir die Stöcke auf und schlugen sie gegeneinander, unwissend, was sonst damit anzufangen war...

Die Aufforderung der Dozentin, mit ihnen zu experimentieren schien befremdlich, die Aufgabe, spontan und ungezwungen ein kleines Ritual zu kreieren, fiel unseren europäischen Gemütern reichlich schwer.

Kaum kannten wir drei Möglichkeiten, mit Hilfe unserer neuen Musikinstrumente Töne zu erzeugen, fingen wir an zu zählen und zu diskutieren: Schlagen wir nun auf eins oder auf zwei? Wie sehr trafen wir doch aus unserer Kultur heraus auf eine völlig andere!

Grober Ablauf des Seminars

Einstiegsrituale und Lieder

Auch wenn uns das Unterlassen des Zählens und Absprechens vor und während unseres Tuns bis zum Schluss schwer fiel, waren die Stöcke bald mehr für uns als reine Holzstäbe. Wir entwickelten kleine Einstiegsrituale und studierten sie mit den anderen ein. Auch beschäftigten wir uns in diesem Zusammenhang mit Möglichkeiten, die erfundenen Rituale schriftlich festzuhalten. Mit Hilfe eines Musters der Titi Törea notierten wir die Bewegungsabläufe, wobei hierfür Zeichen gefunden werden musste, da nicht, wie für uns üblich, eine einheitliche und einzig richtige Sprache existiert.

In einem weiteren Schritt nahmen wir den Gesang hinzu und studierten das Lied „Hurihuri“ der Tite Törea ein. Anschließend versuchte sich auch jeder von uns, in der

„stick- rhythmischen Vertonung“ eines uns bekannten Liedes, das dann mit der Gruppe einstudiert werden konnte. Hierzu setzten wir zusätzlich Boomwhakers ein, um die Melodie zu untermalen. So bearbeiteten wir die Lieder „Viva la Musica“, „Durch den Tannenwald“, „Die Uhr schlägt Zwölf“ und „Das Cowboylied“.

Es war sehr vorteilhaft zu erkennen, dass die Techniken des Stick – Rhythmus auch auf europäische Lieder übertragen werden können und in diesen durchaus ihren Platz finden.

Rhythmuspattern

Wir widmeten uns in zwei weiteren Sitzungen einem komplizierteren Rhythmuspattern der Maori. Dieses enthielt drei verschiedene Rhythmen, die von unterschiedlichen Gruppen gleichzeitig gespielt werden konnten. Es war erstaunlich, dass beim Zusammenspiel der einzelnen Rhythmen, solche zu hören waren, die keiner der einzelnen Gruppen spielte.

Der Orientierung dienten hier einzelne Silben, die für Bewegungsabläufe standen. So traf beispielsweise die Silbenreihung „dun, taka, dun, taka, tak, tak, tik“ eine Aussage darüber, welcher Rhythmus gespielt werden und wo die Stöcke zu welchem Zeitpunkt Töne erzeugen sollten. Diese Silbenreihungen konnten als Merkhilfe dienen und machten die Vorstellung möglich, auch ohne Zählen oder Schrift, allein durch Sprache, die Pattern weiterzugeben.

Stockkampf

In einer weiteren Sitzung beschäftigten wir uns mit dem Stockkampf.

Wir wurden aufgefordert, uns im Raum zu bewegen und Gesten der Gewalt zu finden. Anschließend wurde in Partnerübung jeweils ein Überlegener ausgemacht, der versuchte, mit Mimik und Gestik, ohne Sprache und Berührung, seinen Partner in die Ecke oder die Knie zu treiben.

In einem weiteren Schritt bekamen wir jeweils ein Kärtchen mit einer Anweisung. Dieses ordnete uns einen Gang zu, für die wir im Folgenden gegen eine andere kämpften. Die in dieser Stunde verwendete Musik von Led Zeppelin, Turbulence und Iced Earth schaffte eine Atmosphäre von Aggressivität und Kampfstimmung.

Eine Person hatte den Auftrag, auf ein Zeichen in der Musik hin zu Boden zu fallen, die Teilnehmer beider Gangs sollten ab diesem Zeitpunkt die fallende Person betrachten und die Situation auf sich wirken lassen.

In einem Abschlussgespräch wurde über dabei empfundene Gefühle und Gewalt gesprochen. Es war auffällig, dass sich die Gruppe gegen diese Art, mit den Stöcken umzugehen, wehrte. Keiner der Teilnehmer fand Begeisterung darin, die Stöcke als Ausdruck eigener Aggressivität zu nutzen und das Schlagen anderer nachzuspielen. Trotzdem war es eine sehr interessante Erfahrung, gerade mit dieser uns recht unbekanntem Methode der Konfliktklärung so aktiv konfrontiert zu werden.

Sicher liegt die Wirkung des Stockkampfes in Gruppen, für die Schlägereien zur Tagesordnung gehören, auf einer anderen Ebene.

Stocktanz

Wir beendeten das Semester mit dem Erfinden eines Stocktanzes.

Auf eine Melodie der Leekeli erfanden wir mit Hilfe einiger Schritte und Bewegungsabläufe verschiedener Kulturen eine kleine Choreographie. Dieser Vorgang fand in Gemeinschaftsarbeit aller Teilnehmer des Seminars statt, was sich als eine sehr angenehme und interessante Gruppenarbeit darstellte.

So einfach, so schwer?

Reflexion, Erfahrungen und eigene Eindrücke

Was versteht man unter einem Stocktanz? Wie studiert man ein Rhythmuspattern ein? Sind die Ideen dafür nicht schnell erschöpft? Welche Probleme bringt das alles mit sich? Wie fühlt sich Stockkampf an?

Zweifel und Fragen, über die man lange diskutieren, die man kurzerhand aber auch ausprobieren kann.

Fragt man eine Tänzerin der Maori wie man tanzt, so wird sie nicht erklären, zählen oder notieren, sie wird beginnen zu singen und zu tanzen.

Dass das Seminar in seinem Ablauf diesen Grundsatz beibehielt und dafür das übliche Vorgehen der Universität, die häufig in langen Theorien schwelgt, zur Seite legte, machte es authentisch. Neben kurzen Gesprächen über fremde Kulturen und dem Anschauen von Videosequenzen professioneller Tänzer, stand das eigene Ausprobieren und Experimentieren mit den Stöcken im Mittelpunkt. Gelernt wurde stets das, was gebraucht wurde, um einen Schritt weiterzukommen. Eigene Ideen waren herzlich willkommen; Ein Konzept, das uns zeigte, was uns die Stöcke zu bieten haben, das uns aber auch Gelegenheit gab, selbst einen Bezug zu diesen aufzubauen, die Gemeinschaft in der Gruppe sowie das gemeinsame Arbeiten an Pattern und Tänzen zu erleben, die beruhigende Wirkung der Einstiegsrituale zu erfahren, selbst kreativ zu werden und Vertrauen in unsere Kreativität zu setzen sowie die Unsicherheit zu überwinden, eigene Ideen zu veröffentlichen und mit anderen einzustudieren. Nicht zuletzt ist zu erwähnen, dass wir selbst Spaß am Musizieren, Spielen, Singen und Tanzen mit den Stöcken gefunden haben und uns darauf freuen, dies in der Schule an die Schüler weiterzugeben.

Es war feststellbar, dass allen Seminarteilnehmer die fremde Kultur von Sitzung zu Sitzung ein wenig vertrauter wurde und wir mutiger wurden, mit den Stöcken zu experimentieren. Dadurch, dass wir gegen Ende des Seminars mit bemalten Stöcken arbeiten, wurden sie zum Kulturgegenstand und verloren ihre Anonymität.

Einige der Erfahrungen, die wir uns für unsere späteren Schüler wünschen, machten wir während des Seminars selbst:

Wir übten, aufeinander zu achten und wortlose Einsätze zu geben, erfuhren wie schwierig es sein kann, gleichzeitig zu singen und Rhythmen zu schlagen und merkten, dass es großer Konzentration bedarf, sich lange Abläufe von Rhythmen zu merken.

Oft waren wir beeindruckt von der Präzision und Geschwindigkeit, mit der die Pattern und Tänze in fremden Kulturen gespielt und getanzt werden. Man lernte die Kultur somit nicht nur kennen, sondern auch schätzen.

Dadurch, dass die praktische Umsetzung an erster Stelle stand, konnte sich jeder Teilnehmer einen kleinen Erfahrungsgrundschatz aneignen, den ich für unbedingt

nötig halte, um später den Mut zu finden, diese doch recht außergewöhnliche und etwas fremde Art des Unterrichts mit den Schülern auszuprobieren.

Auch wenn die Filmaufnahmen, durch die wir nach jeder Einheit Einstudiertes und Geübtes festhielten, viel Zeit in Anspruch nahmen, halte ich sie doch für sehr sinnvoll, da sie uns jederzeit ein leichtes Wiedereinarbeiten in die Arbeit mit den Stöcken erleichtern werden. Gleichzeitig waren sie jeweils Ansporn, eine Sache möglichst gut abzuschließen, festzuhalten und sich dann einer nächsten zu widmen.

Etwas schade war, dass das zu Beginn geplante Vorhaben, am Ende jeder Sitzung gemeinsam zusammenzufassen, was aus der Stunde mitgenommen werden kann, nicht stattgefunden hat. Dies hätte die gemeinsame Reflexion gefördert und eine Ergebnissicherung gewährleistet.

Didaktische Aspekte

Schule mit Stock?

Ich halte das Arbeiten mit Sticks in der Schule grundsätzlich für sehr vorteilhaft und in nahezu jedem Schuljahr umsetzbar. Es spricht die Schüler auf verschiedensten Ebenen an und kann enorm zur Förderung des Gemeinschaftsgefühls der Klasse beitragen.

Grundlegend sind jedoch klare Regeln im Umgang mit den Stöcken sowie große Disziplin erforderlich. Schon zu Beginn sollte Wert darauf gelegt werden, dass die Schüler die Stöcke nicht als Kampf-, sondern als Musikinstrumente und wertvolle Gegenstände anderer Kulturen kennen lernen und verstehen. Idealerweise besäße jeder Schüler seine eigenen Stöcke, die er selbst bemalt oder verziert, so dass er eine Bindung zu diesen aufbauen kann.

Was leistet die Arbeit mit den Stöcken?

Rituale, Lieder, Pattern und Tänze haben einen sehr beruhigenden Charakter und fördern das Gemeinschaftsgefühl. Durch die Rituale kann ein gemeinsamer Einstieg in den Unterricht gefunden werden. Sie fördern das zur Ruhe kommen der Schüler und geben Halt und Sicherheit, da sich bekannte Bewegungsabläufe wiederholen und die oft lähmende Angst vor dem Scheitern sehr gering halten. Gleichzeitig wird das Rhythmusgefühl geschult und es ist ein hohes Maß an eigener Körperkontrolle und Koordination erforderlich. Genaues Hinhören und Konzentrieren werden spielerisch geübt.

Stockrhythmen im Allgemeinen können verschiedensten Schwierigkeitsstufen angepasst werden und erlauben daher ein Beginnen auf einem Niveau, dem jeder Schüler folgen kann, gleichzeitig aber auch Möglichkeiten der Steigerung oder auch Differenzierung. So können die Rhythmen mit den Schülern wachsen und sie immer wieder neu herausfordern, ohne ständig durch völlig Unbekanntes zu verunsichern.

Die Schüler können selbständig, in Gruppen oder alleine, eigene Rhythmen entwickeln und diese mit der Klasse einstudieren. Dabei können sie auf bekannte Bewegungsabläufe zurückgreifen oder aber neue erfinden. Dies gibt Mut zu Kreativität und Verantwortungsübernahme.

Schülern, die Schwierigkeiten haben, Dinge mündlich zu erklären, bietet sich die Möglichkeit, sie vorzumachen und damit ihre Erklärung zu unterstützen. So können sich auch sonst stille Schüler trauen, die Leitung der Klasse zu übernehmen und einen Rhythmus einzustudieren.

Die Mitschüler sind gezwungen, genau zu beobachten und hinzusehen. Es wird erkannt, dass ein gemeinsames Projekt nur dann funktioniert, wenn aufeinander geachtet wird.

Wird ein Ritual einstudiert oder durchgeführt, müssen festgelegte oder geübte Bewegungsabläufe eingehalten werden. Schon dies stellt für viele Kinder eine große Herausforderung dar, ist aber gleichzeitig Übung zum Einhalten von Regeln und zum Kontrollieren des eigenen Körpers; Ein Anspruch, der besonders Grundschulkindern oft Probleme bereitet, der aber, um ein von der Gesellschaft akzeptiertes Sozialverhalten zu erlernen, unumgänglich ist.

Nicht zuletzt schafft das Arbeiten mit den unseren Breitengraden eher fremden, Tradition der Stockkunst einen Einblick in andere Kulturen. Es kann über das Spielen und Tanzen mit Stöcken in diesen gesprochen und damit eine Offenheit, Wertschätzung und Akzeptanz gegenüber dem Fremden gefördert werden. Es wird erlebbar, was Kulturen, die oft abgewertet werden, da sie unseren Vorstellungen nicht entsprechen, leisten und können. Dies kann Anlass sein, über eventuell unterschiedliche Traditionen und Kulturen der Kindern in der Klasse zu sprechen und auch diesen Wertschätzung entgegenzubringen.

Durch das Kombinieren der Stockkunst und bekannter deutscher Kinderlieder wird ein Übergang zwischen den Kulturen geschaffen. Es wird genau hingehört, was die Lieder erzählen und welche Vertonung sinnvoll wäre. So könnten die Kinder beispielsweise in dem Stück „Die Uhr schlägt Zwölf“ klappernde Knochen in den Stöcken hören, in „Das Cowboylied“ könnten trabende Pferde Einzug halten. Der Ausdruck von Musik und Klängen wird somit zum Thema, die Schüler erfahren Musik und Rhythmik als Möglichkeiten des sich Ausdrückens.

Stockkampf im Klassenzimmer?

Es ist zu überlegen, ob es sinnvoll ist, in einer Klasse, die mit den Stöcken musiziert und arbeitet, der „Vollständigkeit halber“ auch den Stockkampf anzusprechen bzw. ihn mit den gleichen Stöcken durchführen zu lassen. Ich halte dies für ungünstig, da man so dem eigenen Ziel, den Schülern die Stöcke als Musikinstrumente und Zeichen des zur – Ruhe – Kommens vorzustellen, entgegenarbeitet.

Trotzdem muss der Stockkampf Schülern nicht grundsätzlich verheimlicht werden. Auch er ist Teil der Kultur und kann didaktisch durchaus seinen Beitrag leisten. Dies bietet sich besonders dann an, wenn ein Gewaltproblem an der Schule oder in der Klasse besteht. Wichtig ist hier, dass Wert auf Mimik und Gestik gelegt wird, das Berühren der Klassenkameraden mit den Stöcken bleibt verboten.

Die Behandlung des Stockkampfes kann sehr gut in Form einer AG oder eines Unterrichtsprojekts stattfinden. Übungen mit den Stöcken als Kampfwerkzeuge erfordern höchste Kontrolle über den eigenen Körper. Gerade mit Schülern, die diese

in Konfliktsituationen nicht haben, kann sie durch den Stockkampf geübt werden. Auch wird eventuellen Tätern die Opferrolle vor Augen gehalten oder die Schüler für das Erkennen gewalttätiger Handlungen sensibilisiert. Durch Rollenspiele schlüpfen die immer Starken auch in die Rolle der Unterlegenen. Wie fühlt es sich an, bedroht zu werden? Wie ist das, wenn man unterlegen ist und ein Stärkerer einem Angst macht? Ist es fair, mit vielen gegen einen zu kämpfen?

Wird der Stockkampf zum Thema, sollte immer Zeit sein, um im Anschluss über eventuelle Empfindungen und Gefühle zu sprechen. Auch kann das Erlebte Grund dafür geben, über alternative und vor allem kontrolliertere Möglichkeiten der Konfliktaustragung nachzudenken als dies auf dem Schulhof oft geschieht.

Gleichzeitig kann der Stockkampf aber auch einfach Bewegungsanlass geben und durchaus die Möglichkeit bietet, Aggressionen abzubauen. Dies findet jedoch immer kontrolliert statt und ohne Verletzungswillen. Somit kann er in sich, so wie er in der Schule betrieben werden kann, schon eine letztendlich friedliche Alternative zum Kampf auf dem Pausenhof darstellen.

Eigene Ergebnisse aus dem Seminar

Im Folgenden schließen sich ein Einstiegsritual, ein durch Stockrhythmus vertontes Kinderlied und ein Rhythmuspattern an, die im Zuge des Seminars entstanden sind.

Einstiegsritual

Die Notation des Einstiegsrituals ist wie folgt aufgebaut:

Die beiden sich in der Mitte der Tabelle befindenden Kästchen bedeuten ein Stattfinden der Bewegung links bzw. rechts vor dem Körper, die äußeren Kästchen bedeuten eines links bzw. rechts neben diesem. Die Tabelle wird von oben nach unten gelesen.

Diese Schreibweise lässt sich relativ leicht ablesen und ist auch für Grundschul Kinder nachvollziehbar. Es kann hierbei mit der Klasse eine Legende entwickelt werden, in

der man sich auf gewisse Zeichen für bestimmte Bewegungen einigt. Diese Legende kann beliebig erweitert werden.

Das Cowboylied

Die Notation des Cowboyliedes ist ähnlich. Rechts schließt sich hier eine Textzeile an. Das gesungene Lied kann durch Boomwhakers begleitet werden. Dies geschieht nach den angegebenen Akkorden.

Rhythmuspattern

Dieses Rhythmuspattern beschränkt sich auf drei unterschiedliche Bewegungen, die durch A, B und C gekennzeichnet und in der Legende beschrieben sind.

Das Pattern kann mit drei Gruppen auf zwei verschiedene Weisen gespielt werden: Entweder wird jede Gruppe einem Rhythmus zugeteilt, den sie spielt oder jede Gruppe durchläuft die drei Rhythmus, wobei sie versetzt beginnen, so dass jeder Rhythmus zu jeder Zeit von einer Gruppe gespielt wird. Selbstverständlich ist diese zweite Variante schwieriger, da die Gruppen in einen neuen Rhythmus wechseln müssen.

Einstiegsritual

1			(X)	
2	○			○
3	○			○
+				○
4	○			○
1	∩			∩
2		∩	∩	
3	←		→	
4	∩			∩
1				
2	↑			↑
3	∩			∩
4			X	
1			==	
2				
3				
4				

Legende



Beide Stöcke werden vor dem Körper gekreuzt, wobei der linke Stock unter dem rechten liegt und die Stockspitzen den Boden berühren. Der linke Stock wird nun unter dem rechten herausgezogen und auf den rechten geschlagen.



Beide Stöcke werden neben dem Körper senkrecht auf den Boden geschlagen.



Beide Stöcke werden waagrecht gehalten und mit den vorderen Spitzen auf den Boden getippt.



Vor dem Körper beginnend werden beide Stöcke mit der Spitze auf dem Boden über diesen nach außen gezogen.



Beide Stöcke werden neben dem Körper auf den Boden fallen gelassen.



Beide Stockenden werden vom Boden aufgenommen und nach vorne geschoben. Die Stockspitze berührt weiterhin den Boden.



Beide Stöcke werden vor dem Körper in der Luft gekreuzt.

Beide Stöcke werden vertikal vor den Körper gelegt. Der Oberkörper wird zum Boden geneigt.

Das Cowboylied

1.

C **Am** **G** **C**
Wir kommen von Old Texas her, aus dem Cowboyland, weit überm Meer.

C **Am** **G** **C**
Die Sonne lacht den ganzen Tag und in der Nacht die Kält' uns plagt.

Refrain:

C **Am** **G** **C**
Singen Jipi jei jey, singen jipi jei joh, sing' die ganze Nacht, in Mexiko.

2.

C **Am** **G** **C**
Und auf der Ranch ein Cowboy wacht, der singt ein Lied, leis' durch die Nacht.

C **Am** **G** **C**
Er singt von Freud, er singt von Leid, sein Heimatland, das liegt so weit.

3.

C **Am** **G** **C**
Im Frühjahr geht unser Trail dann los, der Weg war weit und die Herde groß.

C **Am** **G**
Doch wir haben's geschafft, in einem Viertel Jahr, nur einer starb, der unser

C
Vormann war.

Das Cowboylied

4				
1	○			○
2				
3	⤿			⤿
4				
1			↗	
2			↘	
3			↖	
4				
1			✕	
2				
3			└	
4				
1	⤿			⤿
2	⤿			⤿
3	⤿			⤿
4				
1	○			○
2				
3	⤿			⤿
4				
1			↗	
2			↘	
3				
4				

Wir	Die
kom-	Son-
men	ne
von	lacht

Old	den
Tex-	gan-
as	zen
her	Tag

aus dem	und
Cow-	in
boy-	der
land	Nacht

weit	die
------	-----

1			✕	
2				
3			└	
4				
1	⤿			⤿
2	⤿			⤿
3	⤿			⤿

ü-	Kält'
berm	uns
Meer.	plagt.

(Eine zweite Gruppe kann das Lied versetzt beginnen.)

Refrain:

4				
1	○			○
2				
3	∪			∪
4				
1		∖	/	
2		∖	/	
3		∖	/	
4				
1		×		
2				
3		∟		
4				
1	∪			∪
2	∪			∪

Singen

jipi

jei

jey,

singen

jipi

jei

joh,

3	∪			∪
4				
1		∖	/	
2		∖	/	
3		∖	/	
4		∖	/	
1				
2				
3				
4				
1		∖	/	
2		∖	/	
3		∖	/	
4		∖	/	
1				
2				
3	∪			∪

sing'n die

gan-

ze

Nacht,

in

Me-

xi-








ko.

Weitere Strophen:

Und auf der Ranch, ein Cowboy wacht, der singt ein Lied, leis' durch die Nacht.
Er singt von Freud, er singt von Leid, sein Heimatland, das liegt so weit.

Im Frühjahr geht unser Trail dann los, der Weg war weit und die Herde groß,
doch wir haben's geschafft, in einem Viertel Jahr, nur einer starb, der unser Vormann war.

Erweiternde Legende:

- 
Den rechten Stock mit dem des Partners zusammenschlagen.
- 
Den linken Stock mit dem des Partners zusammenschlagen.
- 
Den rechten Stock auf den linken schlagen.
- 
Mit dem rechten Stock über den linken streichen.
- 
Beide Stöcke mit denen des Partners zusammenschlagen, wobei jeder die Stockspitzen nach links neigt.
- 
Beide Stöcke vor dem Körper kreuzen und verbeugen.
- 
Die Stöcke von der Verbeugung aus vor dem Körper schwebend nach außen führen.

Rhythmuspattern

Rhythmus 1

	A	B	C
1	x		
+			
2			
+	x		
3		x	
+		x	
4			x
+			
1	x		
+	x		
2		x	
+		x	
3			x
+			
4			
+			

Rhythmus 2

	A	B	C
1	x		
+		x	
2	x		
+			
3	x		
+		x	
4	x		
+			x
1	x		
+		x	
2	x		
+			
3	x		
+		x	
4			x
+			x

Rhythmus 3

	A	B	C
1	x		
+			
2		x	
+		x	
3			x
+			
4	x		
+			
1	x		
+			
2	x		
+			
3		x	
+		x	
4			x
+			

- A Stöcke senkrecht neben dem Körper auf den Boden schlagen
- B Stockspitzen vor dem Körper auf den Boden tippen
- C Stöcke vor dem Körper in der Luft zusammenschlagen