

Inhalt

Gebrauchsanweisung	7
Tipps und Tricks	9
Rhythmussprachen	10
Körperlich: aktiv und gesund	11
1 Tief verwurzelt stehen	12
2 Auf den Sitzbeinhöckern pendeln	13
3 Fließende Bewegungen	14
4 Körper und Stimme wecken	16
5 Eincremen	17
6 Oberkörper dehnen	18
7 Grimassen schneiden	19
8 Raketenstart	20
9 Schwungvoll überkreuz	21
10 Otto und Lena	22
11 Ein- und ausatmen	24
Musikalisch: kreativ und abwechslungsreich	27
12 Geräusch-Memory	28
13 Klang-Navi	29
14 Konsonant-Patterns	30
15 Koffer packen mit Tönen	32
16 Lautstärkeregler	33
17 Rhythmen morsen	34
18 Geräusche nachahmen	36
19 Theatermusik im 6/8	37
20 Zeit falten	38
21 Rechts-Links-Koordination im Dreier	40
22 Papier pusten	42

Mental: wach und konzentriert	43
23 Wie heißt das Lied?	44
24 Papierklänge	45
25 Off-beat on!	46
26 Geräuschlos schleichen	48
27 Bewegt lauschen	49
28 Sechzig Sekunden	50
29 Atem aufwecken	51
30 Gehen und klatschen	52
31 Kla-Schni-Pa-Percussion	54
32 Willi wups	54
33 Fliegender Wechsel	58
 Sozial: verbunden und umsichtig	 59
34 Ki Ba	60
35 Im Puls	62
36 Cluster dirigieren	64
37 Fingerakrobatik	65
38 Den Raum erkunden	66
39 Ballkreis	67
40 Tonlängen spüren	68
41 Schmelzender Eisblock	70
42 Energie geht um	71
43 4 × 4 durch den Körper	72
44 Schatten und Spiegel	74
 Literatur	 75
 Die 44 Warm-ups im Überblick	 77
 Danksagung	 80