

# Präludium für Füße

(Rhythmischer Sprech-&Bewegungsvers von Sabine Vliex)

4/4

1 steh'n steh'n steh'n. Du kannst geh'n geh'n geh'n. Bleib nicht

2 all im Raum, denn hier ist kein Zaun. Auf der

3 Stelle geh'n, das ist auch ganz schön. Zähl bis

4 1-2-3 schon ist das vorbei! Du kannst

5 kurze Schritte machen und noch and're schnelle Sachen: Hopp! Ga-

6 lopp, Galopp, Galopp, Galopp, Ga- lopp, Galopp und Stop! ://

## Übungsanleitung:

Teilnehmende gehen in einfachen gleichmäßigen Schritten (Viertelnoten) zum Vers durch den Raum und finden eigene Wege (ohne die Achtel des Worhythmus in den ersten 4 Zeilen in die Füße zu übernehmen). In der 3.+4. Zeile des Verses gehen alle auf der Stelle; in den letzten 2 Zeilen gehen alle im doppelten Zeitmaß und wechseln dann in die Galoppschritte, um am Ende sofort wieder am Vers- Anfang neu mit gleichmäßigen Schritten in Viertelnoten zu starten.

Mit der Zeit kann der Text des Verses nur noch gedacht, also „innerlich gesprochen“ werden, damit man die Schrittgeräusche besser hört.

Der Vers kann auch verkürzt nur mit bis Zeile 4 (...“das vorbei!“) ausgeführt werden, wobei immer eine Person (oder mehrere) rhythmisch metrisch mit den Füßen in ihren Schritten über das Gleichmaß der Gruppe improvisieren.

Der Vers kann auch im Worhythmus auf Handtrommeln oder Congas gespielt werden.