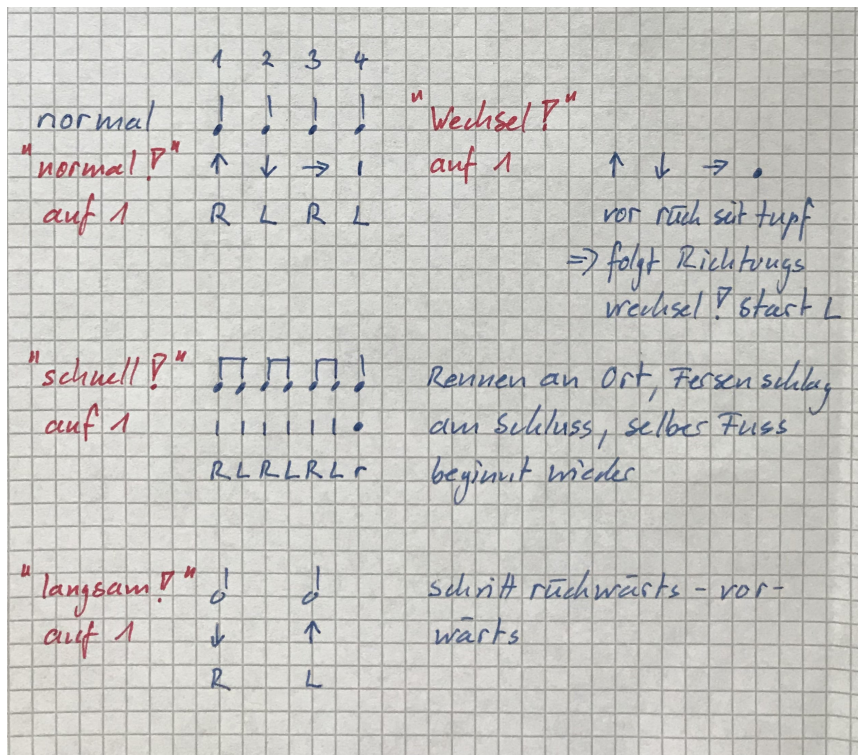


Binär – zweiteilig

1. Aktivieren der Füße: Viertel, Achtel und Halbe

a) In einem Kreis werden die verschiedenen Pulsationen/Tempi gemeinsam gehend/rennend ausgeführt, gemäss den vorgegebenen Schritten siehe Notation.

- Für den Wechsel von einem zum anderen wird auf eins gerufen. Das Neue Tempo erfolgt erst auf die nächste Eins – man hat also Zeit um zu reagieren.
- Das Reaktionsspiel wird lustig wenn alle Teilnehmenden rufen dürfen.
- Gleichzeitig gerufene Befehle heben sich gegenseitig auf – man reagiert mit „Nicht-Verändern“.



b) Aktive Füße und aktive Hände

Zusätzlich zu den Schritten kommt das Groovybag dazu. GB in der rechten Hand. Im Tempo der Viertel wird das GB auf die Eins mit der rechten Hand dem rechten Nachbarn (in die l Hand) übergeben, die linke Hand erhält unterdessen ein GB vom linken Nachbarn. Blick und Konzentration sollen beim Geben ein – und nicht beim Bekommen. Man denke an den Slogan der PTT: Pakete kommen immer gut an!

- c) Starten alle mit der l Hand gehen die Groovybags entsprechend zu den linken Nachbarn. Die gebende Hand bleibt immer dieselbe.
- „Groovybag langsam!“ bedeutet: man gibt das GB in Halben weiter auf eins, dann auf die zweite Halbe bei sich selber übergeben.
 - „Groovybag schnell!“ bedeutet: man spielt bei sich (ohne weitergeben auf eins!) in Achteln.
 - Um Wechsel bei den Schritten und bei den Händen zu fordern muss beim Befehl zuerst gerufen werden „Füsse“ oder „Hände“, danach ob schnell, langsam oder normal.
- d) Das Groovybag kann als Steigerung im Daktylus, das heisst Rhythmus Halbe – Viertel – Viertel, weitergegeben werden. Dann wechselt die Richtung, man gibt einmal nach rechts weiter, das nächste Mal nach links. Bei dieser Version empfehle ich mit dem GB nur zwischen dem Tempo der Viertel („4“) und dem Daktylus hin und her zu wechseln. Bei den Füßen hingegen kann in alle drei Tempi gewechselt werden.
- e) Das Spiel kann noch weiter getrieben werden in dem man aussteigt aus dem Kreisspiel. Es muss beim langsamen Spiel geschehen: man nimmt das GB mit und zeigt körperlich klar dass man geht. Bevor man sich wieder in die Gruppe einfügt beobachte man sorgfältig den Handsatz und steige dann entsprechend wieder mit einem klaren körperlichen Zeichen ein. Viel Spass!

Es gibt einen Film von einer spielenden Gruppe