

2. Überlagerung aller drei Ebenen: Beat, Offbeat und Doubletime Offbeat

a) Zu Reggae Musik

Hier werden Downbeat (DB), Backbeat (BB) und Offbeat (OB) übereinander gelagert trainiert. Als Vorschlag bleiben die Füße in der gewählten Rolle, hier DB (Hochziehen des Knies auf BB) und die Hände (Groovybag) spielen die liegende Acht im BB und die Stimme übernimmt die OB mit dem Klang „zä – zä“. Hände und Stimme werden nach 8 Beats ausgetauscht. Die Stimme mit dem Klang „tuck“. Auch hier wechselt eine Stimme durch zuwarten, die andere durch aktivieren)

b) Die Füße gehen den BB (Tiefgehen mit Körperschwerpunkt auf DB und Anheben des Knies), das Groovybag spielt den DB, die Stimme DOB mit „zä – zä“. Beim Tauschen der oberen beiden Rollen macht die Stimme „dong“ für den DB.

c) Die Füße im DOB, Groovybag im DB und Stimme im OB. Rollentausch zwischen Händen und Stimme.

Auf dem PDF sind die verschiedenen Positionen sichtbar.

Die drei Filme dazu zeigen die drei verschiedenen Fusspositionen.

Zwei Musikbeispiele sind zu finden, die eine sehr langsam, die andere etwas zügiger:

No Woman No Cry_Bob Marley&The Wailers

Freedom Street_Ken Boothe_Rocksteady – The Roots Of Reggae