

## Pulsationsebenen

### 1. Gehen zu Musik

St. Rigert: Move  
4/4 Slow Move

Die verschiedenen Pulsationsebenen ausführen, entdecken.  
Wechseln von einer Ebene zur andern, reagierend auf Rufbefehle:  
Einen für langsamer, einen für schneller

- Gehen + Groovybag (in liegender Acht bewegend) in derselben Pulsationsebene
- Rufbefehl für: Groovybag langsamer, einen für GB schneller
- Rufbefehl für: Füße schneller, einen für Füße langsamer
- Man bleibt in der Pulsationsebene bis wieder gerufen wird
- Neue Pulsationsebene nur während einem 4/4 -Takt, dann zurück
- Alle können Rufbefehle geben