

Hey, hey, sunny girl!

A 2

A

klatschen
Arme über dem Kopf schütteln oder einander grüßend zuwinken
klatschen
Arme über dem Kopf schütteln oder einander grüßend zuwinken

Hey, hey, sun-ny girl! Hey, hey, sun-ny boy!

schnipsen
klatschen Schluss

Hey, hey, all to-geth-er: Yes, we can! We can!

B

Solo C Alle C Solo Dm Alle Dm

1. Whis-tle „Hel-lo!“
2. Sing a - long: Pfeifen La la la. Clap your hands! klatschen

Solo E Alle E F G G⁷ von vorne
Stampf your feet! stampfen We have got the beat! Oh yeah!
klatschen

Text, Melodie und Gestaltung: Lorenz Maierhofer



- 1 Sprecht den Text des Lieds und übt die Bewegungen dazu ein.
- 2 Singt das Lied (A 2) und führt gleichzeitig die Bewegungen aus.
- 3 Singt den A-Teil in Gruppen: die „boys“ Takt 1 und 2, die „girls“ Takt 3 und 4 und alle Takt 5 bis 8.
- 4 Gestaltet das Lied pantomimisch: Singt es stumm im Kopf und führt nur die Bewegungen aus.
- 5 Erfindet im B-Teil beim Pfeifen, Klatschen und Stampfen eigene Rhythmen.

Warm-ups

A 4, 5

Warm-up 1: Begrüßung

re/li stampfen	
Handflächen aneinander- reiben	
auf die Oberschenkel patschen	
klatschen	

Text und Rhythmus: Sabine Schaal

Warm-up 2: Schultischmusik

A	
B	
C	

Text und Rhythmus: Sabine Schaal

Spieltechnik

mit der Faust auf
den Tisch schlagen

klatschen

mit dem Finger auf
den Tisch schlagenmit der flachen
Hand auf den Tisch
schlagen

- 1 Gestaltet die Warm-ups (A 4, 5) in Gruppen. Achtet besonders auf die jeweilige Spieltechnik.
- 2 Wenn ihr eure Stimme gut könnt, sprecht den Text stumm im Kopf mit. Hört beim Ausführen der Warm-ups auf die unterschiedlichen **Klangfarben**. Präsentiert eure Ergebnisse.
- 3 Benennt die verschiedenen **Noten-** und **Pausenwerte** in den Warm-ups.
- 4 Erfindet eigene Warm-ups. Verwendet hierfür die euch bekannten **Noten-** und **Pausenwerte**.

Flaschenpörkaschen



Intro und Zwischenspiel

Einzel im Raum umherlaufen. Bei der 4. Wiederholung einen Partner finden.

re re re re re re re re

4/4 O O IO IO O O IO IO :||

4-mal

Refrain

Die Partner stehen sich dicht gegenüber.

re re re re re re re re

O O IO IO O O IO IO

Was macht man mit Fla-schen? Was macht man mit Fla - schen?

re li re re re re

O H XO H XO H XO

Na - tür - lich Fla - schen - pör - ka - schen!

mit Partner

Strophe

Zusammen mit dem Partner spielen.

re li re re li re re li re li re

O H XO O H XO O H XO H XO

4-mal

Text und Rhythmus: Uli Moritz

Tipps zur Spieltechnik

Abgesägte Flaschen aus Plastik können im Sitzen oder Stehen gespielt werden. Am besten haltet ihr die Flasche am Flaschenhals fest. Den besten Klang erreicht ihr, wenn ihr die Flasche dicht an der abgesägten Kante anschlagt.



Flasche gegen den Oberschenkel schlagen

4/4 O O O O ||



Flasche gegen den Handballen schlagen

4/4 IO IO IO IO ||



Linke Hand auf den linken Oberschenkel patschen

4/4 H H H H ||



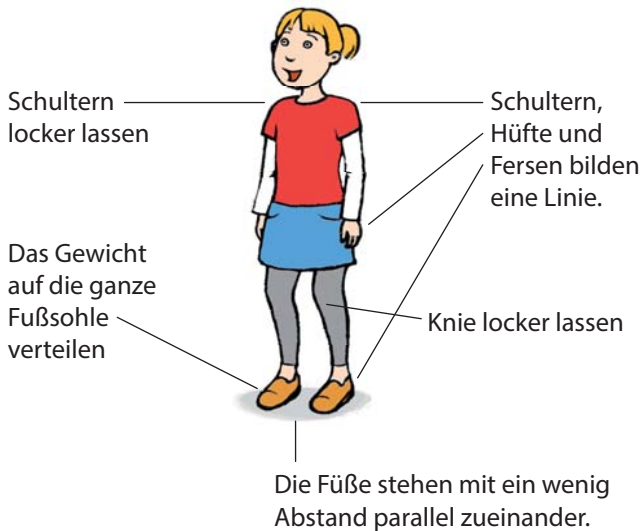
Flasche gegen eine Partnerflasche schlagen

4/4 XO XO XO XO ||

- 1 Experimentiert mit den verschiedenen Klangmöglichkeiten und Spieltechniken von abgesägten Plastikflaschen. Erfindet zu den vorgegebenen Techniken weitere hinzu und überlegt euch für diese eine eigene Notationsweise.
- 2 Gestaltet das Stück „Flaschenpörkaschen“ mit unterschiedlichen Partnern. Verwendet dabei die **Formteile** Intro / Zwischenspiel, Refrain und Strophe. Notiert euren eigenen Ablaufplan.
- 3 Erfindet mit eigenen Klängen und Spieltechniken eine weitere Strophe zu „Flaschenpörkaschen“.

Atemübungen und Atem-Spiele

Die richtige Singhaltung



Die Bauchatmung



Für das Singen nutzen Sänger die sogenannte „Atemstütze“, eine besondere Art der Atemtechnik. Sie wird auch Bauch- oder Zwerchfellatmung genannt. Beim Einatmen durch die Nase zieht sich das Zwerchfell zusammen und der Bauch wird dicker. Das Zwerchfell ist eine Muskel- und Sehnenplatte, die die Brust- und die Bauchhöhle voneinander trennt. Beim Ausatmen durch den Mund erfolgt die Entspannung des Zwerchfells. Der Bauch wird wieder flacher.

Atemspiel „Wattebausch“

Sucht euch jeweils zu zweit einen Platz im Musikraum. Jedes Paar erhält einen Wattebausch und eine Handtrommel.

Ein Schüler hält die Handtrommel mit beiden Händen waagrecht vor den Mund des anderen Schülers. Dieser legt den Wattebausch auf die Handtrommel und beginnt mit einer kontrollierten Ausatmung, mal mit langen, mal mit kurzen Atemstößen, den Wattebausch zu bewegen.



Atem-Kanon

1

s s s sch k k k f t t t p p p tsch tsch

2

ts ts f f f tsch tsch s s sch sch sch sch p t k pst

Text und Rhythmus: Rainer Pachner

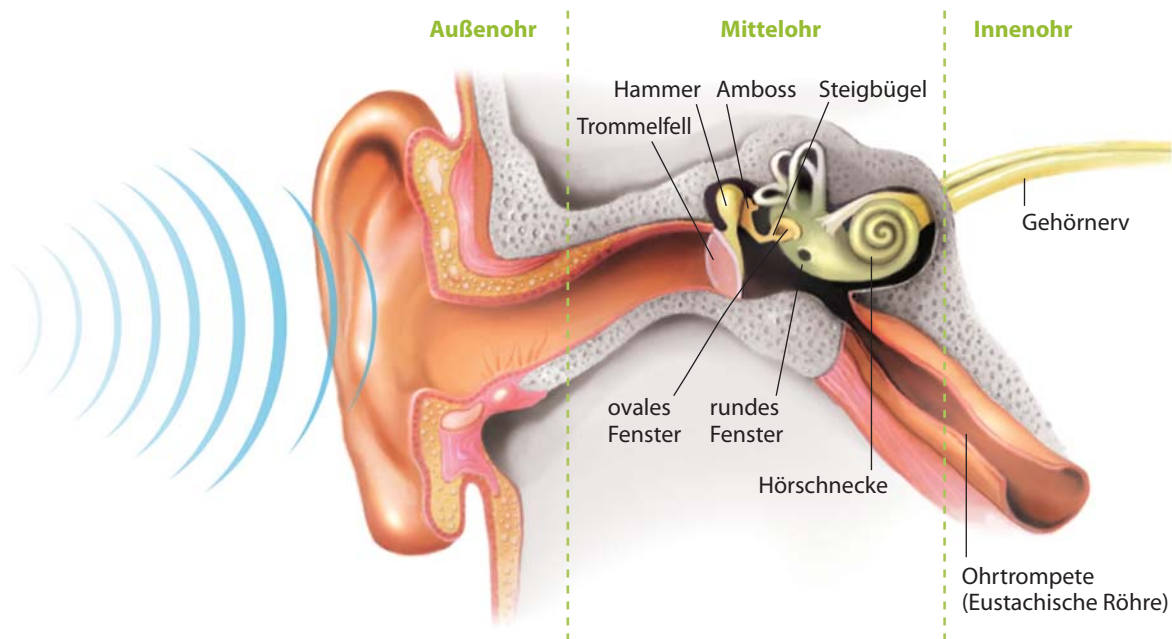
- 1 Legt eure Hände auf euren Bauch. Atmet ruhig ein und aus. Spürt euren Atem im Liegen, Sitzen und Stehen. Beschreibt, wie sich eure Atmung in den drei Positionen verändert.
- 2 Gestaltet das Atemspiel „Wattebausch“. Achtet dabei auf die richtige Körperhaltung und die Zwerchfelltätigkeit beim Atmen. Wie weit könnt ihr den Wattebausch mit einem Luftstoß bewegen? Wie viele kurze Luftstöße braucht ihr, bis euer Wattebausch von der Trommel fällt? Vergleicht eure Ergebnisse. Verwendet beim Ausatmen auch die Silben „sch“, „pf“ und „t“.
- 3 Denkt euch weitere Atem-Spiele aus.
- 4 Gestaltet den Atem-Kanon und verändert dabei **Tempo** und **Dynamik**.
- 5 Beschreibt, wie sich der Bauch beim Atmen im Atem-Spiel und im Atem-Kanon verändert. Vergleicht eure Ergebnisse.

Das Gehör

Das Gehör ist ein wichtiges Sinnesorgan. Es ist klein, aber sehr leistungsfähig. Durch das Gehör können wir mit Menschen und mit unserer Umwelt in Kontakt treten. Das Gehör ermöglicht uns, unzähligen Geräuschen, Klängen und Tönen zu begegnen, die unser Leben bereichern, aber auch beeinträchtigen können. Das Gehör warnt uns auch vor Gefahren. Gleichzeitig ist das Gehör sehr empfindlich und kann leicht verletzt werden (→ S. 19).

Das Ohr

Das Ohr besteht aus 3 Teilen: Außenohr, Mittelohr und Innenohr.



Was geschieht im Außenohr?

Die trichterförmige Ohrmuschel fängt die Schallwellen ein. Von dort gelangen sie durch den Gehörgang bis ans Trommelfell und versetzen es in Schwingungen.

Was geschieht im Mittelohr?

Das Mittelohr umfasst ca. 5 mm. Dieser Bereich ist mit Luft gefüllt. Hammer, Amboss und Steigbügel sind Gehörknöchelchen, die die durch das Trommelfell weitergegebenen Schwingungen aufnehmen, verstärken und über das ovale Fenster zum Innenohr weiterleiten. Ist das Ohr einem lauten Geräusch ausgesetzt, kann es sich ein Stück weit selbst schützen: Ein winziger Muskel verschiebt den Steigbügel und die Lautstärke wird deutlich verringert weitergeleitet. Das Mittelohr ist durch die Ohrtrumpete mit dem Nasen-Rachen-Raum verbunden. Eine schwere Erkältung kann sich über die Ohrtrumpete ausbreiten und eine Mittelohrentzündung verursachen.

Was geschieht im Innenohr?

Das Innenohr ist sehr empfindlich. Daher liegt es gut geschützt im Schädelknochen. Die weitergeleiteten Schwingungen kommen bis in die Hörschnecke, die mit Flüssigkeit gefüllt ist. Dort befinden sich dünne Wände und zwischen ihnen ca. 10.000 winzige, empfindliche Sinneshärchen. Die Wände geraten ebenfalls in Schwingung. Das führt dazu, dass sich die Sinneshärchen verbiegen. Dabei erzeugen sie elektrische Signale, die über den Gehörnerv an das Gehirn geleitet werden. Im Gehirn werden die Signale z. B. als Sprache, Geräusch oder Ton erkannt. Erst dann hören wir etwas. Hörschäden, die durch laute Geräusche oder Musik (→ S. 19) entstanden sind, betreffen oft die Sinneshärchen. Diese sind dann verklebt oder abgebrochen. Abgebrochene Sinneshärchen wachsen nicht mehr nach.

- 1 Nehmt eine bequeme Sitzhaltung ein. Hört drei Minuten lang in die Stille hinein und schreibt anschließend auf, was ihr gehört habt. Vergleicht eure Ergebnisse. Was ist euch aufgefallen?
- 2 Lest den Text und beschreibt anschließend mit eigenen Worten, wie ein Geräusch für uns hörbar wird.
- 3 Erklärt, warum wir nach einem zu lauten Geräusch für einen Moment alles gedämpft hören.

Das Gehör schützen

Lärm ist gefährlich

Lärmempfinden ist bei jedem Menschen anders: Es gibt Menschen, denen laute Geräusche Spaß machen, für andere sind sie störend. Unabhängig davon aber wird Lärm ab einer bestimmten Lautstärke für jeden Menschen gefährlich und kann das Gehör irreparabel schädigen. Wie ihr in der Tabelle seht, können Hörschäden schon vor Erreichen der Schmerzgrenze (rot) eintreten. Viele Menschen spüren dann gar nicht, wie ihr Gehör geschädigt wird. Gefährlich ist es, wenn laute Geräusche über einen längeren Zeitraum ohne Ruhepause auf das Ohr einwirken.

Ebenso gefährlich sind plötzlich auftretende, kurze, sehr laute Geräusche wie Silvesterknaller oder ein Schrei. Entscheidend ist aber auch der Abstand der Schallquelle zum Ohr: Je größer der Abstand zwischen Schallquelle und Ohr, desto mehr nimmt die Lautstärke ab.

Lärm ist messbar

Düsenjet, Trillerpfeife direkt am Ohr	130 dB
Presslufthammer, Donner	120 dB
Kettensäge, Autohupe	110 dB
Gewitter, Lastwagen	90 dB
Moped, Schulhof (Pause), Staubsauger	80 dB
Straßenverkehr, Fahrradklingel	70 dB
Lautes Gespräch, MP3-Player (Pegelgrenze)	60 dB
Leise Musik	50 dB
Leises Gespräch	40 dB
Flüstern, leichter Wind	30 dB
Laubrascheln	20 dB
Atmen	10 dB

Die Lautstärke wird in Dezibel (dB) gemessen. Schon eine Zunahme von 10 dB entspricht einer Verdoppelung der Lautstärke.

Die Lautstärke wird mit einem Schallpegelmesser gemessen. Diese Geräte gibt es im Internethandel, in Elektronikmärkten oder als App zum Herunterladen.



Das Gehör wird bei jahrelanger Belastung von 90–110 dB (orange) geschädigt. Ab 130 dB (rot) kann eine dauerhafte Schädigung schon bei einer einmaligen Einwirkung eintreten. Die Schmerzgrenze wird bei 120 dB erreicht. Ist ein Mensch diesem Lärm ausgesetzt, dann hält er sich automatisch die Ohren zu.

Eine hohe Lärmbelastung gefährdet nicht nur das Gehör, sondern wirkt sich auch negativ auf das gesamte Wohlbefinden aus: Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen und Stresssymptome können auftreten.

Musikhören über Kopfhörer

Bei vielen MP3-Geräten kann eine Pegelgrenze (s. Tabelle) eingeschaltet werden. Doch häufig hören viele Menschen ihre Musik viele Stunden lang mit einem Schallpegel von 85 bis 110 dB. Das führt langfristig nicht nur zu Hörschäden, sondern stört gelegentlich auch andere Menschen, die unfreiwillig mithören müssen.

Um das Gesundheitsrisiko beim Musikhören über Kopfhörer zu verringern, sollten Ohrstöpsel durch Kopfhörer ersetzt werden. Denn Kopfhörer schirmen Außengeräusche besser ab. Die Musik braucht dann nicht so laut gestellt zu werden.



- 1 Beschreibt Situationen, in denen bei euch Hörprobleme durch hohe Geräuscheinwirkung aufgetreten sind.
- 2 Lest die Texte und erläutert die Gefahren, die vom Lärm ausgehen.
- 3 Besorgt euch Schallpegelmesser und untersucht Schallquellen an eurer Schule. Fertigt eine Tabelle an. Stellt eure Ergebnisse im Schulgebäude aus.
- 4 Reflektiert darüber, was Hörschäden für Veränderungen in eurem täglichen Leben bewirken würden.
- 5 Was könnt ihr tun, um beim Hören von Musik über Kopfhörer Hörschäden zu vermeiden? Entwickelt gemeinsam Ideen. Informiert euch zusätzlich im Internet.