

RHYTHMUS

GYM

BAND

01

Zehn Workouts + Mitspielvideos + Personal Trainer

Trainingsprogramm für Blasorchester, Bläserensembles
und fortgeschrittene Bläserklassen



Schwerpunkt in diesem Band: Achtelnoten und -pausen, Überbindungen und Synkopen

WILLKOMMEN IM RHYTHMUS-GYM!

Im Rhythmus-Gym trainierst du Schritt für Schritt deine Rhythmusspielfähigkeit, ob mit dem ganzen Blasorchester, in einer Satzprobe oder allein zu Hause.

Dieser Band enthält zehn Workouts mit ansteigendem Schwierigkeitsgrad. Im Mittelpunkt stehen Achtelnoten und -pausen, Überbindungen und Synkopen. Die Links zu den Mitspielvideos unterstützen dich beim Üben und helfen dir, dein Training zu überprüfen.

So kannst du trainieren

Mit dem Mitspielvideo: Lege dein Handy auf den Notenständer, scanne den QR-Code und spiele direkt mit. Im Probenraum kannst du das Video auch über eine Lautsprecheranlage abspielen.

Mit dem Orchester oder in der Satzprobe: Übt die Workouts gemeinsam – alle Stimmen spielen unisono!

Mit Klavierbegleitung: Nutzt die Klavierbegleitung, wenn ihr einen Probenraum mit Klavier habt.

Mit dem Metronom: Beginne in einem langsamen Tempo und steigere es erst, wenn du die jeweilige Zeile sicher spielen kannst.

Ganz ohne Video: Erarbeite die Rhythmen auch selbstständig. Anschließend kannst du das Mitspielvideo zur Kontrolle nutzen.

Eine Video-Einführung findest du als Link auf jedem Workout-Notenblatt

Dieses Heft ist vollkommen kostenlos. Wenn es dir gefällt, freue ich mich über einen netten Kommentar unter meinen YouTube-Videos und ein Abo meines Kanals. Auch eine freiwillige Kaffeespende ist immer herzlich willkommen. In den Heften und Videos stecken viele Stunden Arbeit – und du kannst mir glauben: Dafür waren einige Tassen Kaffee nötig. Finde auf www.ccerklärt.de viele weitere Materialien.

Noch mehr Training? Probiere die Personal-Trainer-App

Ein Takt will noch nicht so richtig gelingen? Die Personal-Trainer-App auf www.ccerklärt.de hilft dir, einzelne Takte gezielt zu üben. Im Übungsmodus kannst du dich mit einem kniffligen Rhythmus vertraut machen. Probiere es mal aus!

Ich wünsche dir und deinem Orchester viel Spaß, Ausdauer und Erfolg im Rhythmus-Gym. Ich hoffe, dass euch die Workouts helfen, rhythmisch sicherer zu werden, noch besser zusammenzuspielen und damit noch mehr Freude im Konzert zu haben.

Viel Spaß beim Trainieren!

CCerklärt – Claus Carsten Behrendt



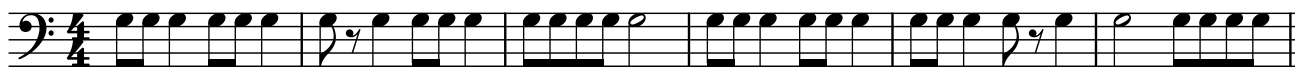
CC's Rhythmus Gym 1: Biceps

Workout 1



Claus Carsten Behrendt

Nr. 1 Warmup Routine (Sprechen) o o o



Nr. 2 Stretching (Sprechen) o o o



Nr. 3 Aufwärmatz (Instrument) o o o



Nr. 4 Arbeitssatz (Instrument) o o o



Nr. 5 Literatur-Satz 1 (Above and Beyond) o o o



Nr. 6 Literatur-Satz 2 (Ghosts Of The Lost Ship) o o o



Nr. 7 Fitness Test 1 (Sprechen) o o o

Solo

Tutti

Solo

Tutti

Solo

Tutti



[Link zum Workout-Video: https://youtu.be/awWWTi_7784](https://youtu.be/awWWTi_7784)



[Wie funktioniert das Rhythmus Gym? https://youtu.be/ig2kLdSPirQ](https://youtu.be/ig2kLdSPirQ)



CC's Rhythmus Gym 1: Bizeps

Workout 2



Claus Carsten Behrendt

Nr. 8 Warm-up routine (Sprechen) o o o



Nr. 9 Stretching (Sprechen) o o o



Nr. 10 Aufwärmssatz (Instrument) o o o



Nr. 11 Arbeitssatz (Instrument) o o o



Nr. 12 Literatur-Arbeitssatz 1 (A Taylor Swift Duo) o o o



Nr. 13 Literatur-Arbeitssatz 2 (Time After Time) o o o



Nr. 14 Fitness Test 2 o o o



Link zum Workout-Video: <https://youtu.be/XcK8e28F2Xo>



Wie funktioniert das Rhythmus Gym? <https://youtu.be/ig2kLdSPirQ>



CC's Rhythmus Gym 1: Bizeps

Workout 3



Claus Carsten Behrendt

Nr. 15 Warm-up routine (Sprechen) o o o



Nr. 16 Stretching (Sprechen) o o o



Nr. 17 Aufwärmssatz (Instrument) o o o



Nr. 18 Arbeitssatz (Instrument) o o o



Nr. 19 Literatur-Arbeitssatz 1 (Fantastic Creatures) o o o



Nr. 20 Literatur-Arbeitssatz 2 (Dragon Fight) o o o



Nr. 21 Fitness Test 3 o o o



Link zum Workout Video: <https://youtu.be/BkpyzbFSvKQ>



Wie funktioniert das Rhythmus Gym? <https://youtu.be/ig2kLdSPirQ>



CC's Rhythmus Gym 1: Biceps

Workout 4



Claus Carsten Behrendt

Nr. 22 Warmup Routine (Sprechen) o o o



Nr. 23 Stretching (Sprechen) o o o



Nr. 24 Aufwärmssatz (Instrument) o o o



Nr. 25 Arbeitssatz (Instrument) o o o



Nr. 26 Literatur-Arbeitssatz 1 (Canticum) o o o



Nr. 27 Literatur-Arbeitssatz 2 (Let's get Loud) o o o



Nr. 28 Fitness Test 4 (Sprechen) o o o



[Link zum Workout Video: https://youtu.be/3baXlzVAvZM](https://youtu.be/3baXlzVAvZM)



[Wie funktioniert das Rhythmus Gym? https://youtu.be/ig2kLdSPirQ](https://youtu.be/ig2kLdSPirQ)



Nr. 29 Warmup Routine (Sprechen) o o o



Nr. 30 Stretching (Sprechen) o o o



Nr. 31 Aufwärmssatz (Instrument) o o o



Nr. 32 Arbeitssatz (Instrument) o o o



Nr. 33 Literatur-Arbeitssatz 1 (Book of Love) o o o



Nr. 34 Literatur-Arbeitssatz 2 (Kaze No Mai) o o o



Nr. 35 Fitness Test 5 (Spielen) o o o



[Link zum Workout Video: https://youtu.be/3uTqjccyEBA](https://youtu.be/3uTqjccyEBA)



[Wie funktioniert das Rhythmus Gym? https://youtu.be/ig2kLdSPirQ](https://youtu.be/ig2kLdSPirQ)





Nr. 36 Warmup Routine (Sprechen) o o o



Nr. 37 Stretching (Sprechen) o o o



Nr. 38 Arbeitssatz (Instrument) o o o



Nr. 39 Arbeitssatz (Instrument) o o o



Nr. 40 Literatur-Arbeitssatz 1 (Overdrive) o o o



Nr. 41 Literatur-Arbeitssatz 2 (I'll be there) o o o



Nr. 42 Fitness Test 6 (Sprechen) o o o



Solo

Tutti

Solo

Tutti

Solo

Tutti

Link zum Workout Video: <https://www.youtube.com/watch?v=RuMyUFaFfPQ>



Wie funktioniert das Rhythmus Gym? <https://youtu.be/ig2kLdSPirQ>





Nr. 43 Warmup Routine (Sprechen) o o o



Nr. 44 Stretching (Sprechen) o o o



Nr. 45 Aufwärmsatz (Instrument) o o o



Nr. 46 Arbeitssatz (Instrument) o o o



Nr. 47 Literatur-Arbeitssatz 1 (I want it that way) o o o



Nr. 48 Literatur-Arbeitssatz 2 (Hard Day's Night) o o o



Nr. 49 Fitness Test 7 (Sprechen) o o o



[Link zum Workout Video: https://youtu.be/7O2RmEUiGjl](https://youtu.be/7O2RmEUiGjl)



[Wie funktioniert das Rhythmus Gym? https://youtu.be/ig2kLdSPirQ](https://youtu.be/ig2kLdSPirQ)





Nr. 50 Warmup Routine (Sprechen) o o o



Nr. 51 Stretching (Sprechen) o o o



Nr. 52 Aufwärmsatz (Instrument) o o o



Nr. 53 Arbeitssatz (Instrument) o o o



Nr. 54 Literatur-Arbeitssatz 1 (Dragon Fight) o o o



Nr. 55 Literatur-Arbeitssatz 2 (Concerto Grosso) o o o



Nr. 56 Fitness Test 8 (Instrument) o o o



[Link zum Workout Video: https://youtu.be/TPzCf-BZnQU](https://youtu.be/TPzCf-BZnQU)



[Wie funktioniert das Rhythmus Gym? https://youtu.be/ig2kLdSPirQ](https://youtu.be/ig2kLdSPirQ)





Nr. 57 Warmup Routine (Sprechen) o o o



Nr. 58 Stretching (Sprechen) o o o



Nr. 59 Aufwärmsatz (Instrument) o o o



Nr. 60 Arbeitssatz o o o



Nr. 61 Literatur-Arbeitssatz 1 (Forest Brook Overture) o o o



Nr. 62 Literatur-Arbeitssatz 2 (Avatar: Way of Water) o o o



Nr. 63 Fitness Test o o o



Solo

Tutti

Solo

Tutti

Solo

Tutti



[Link zum Workout Video: https://youtu.be/TPzCf-BZnQU](https://youtu.be/TPzCf-BZnQU)

[Wie funktioniert das Rhythmus Gym? https://youtu.be/ig2kLdSPirQ](https://youtu.be/ig2kLdSPirQ)





Nr. 64 Warmup Routine (Sprechen) o o o



Nr. 65 Stretching (Sprechen) o o o



Nr. 66 Aufwärmsatz (Instrument) o o o



Nr. 67 Arbeitssatz o o o



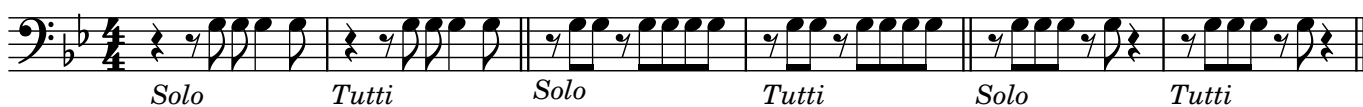
Nr. 68 Literatur-Arbeitssatz 1 (Wings of Pegasus) o o o



Nr. 69 Literatur-Arbeitssatz 2 (Dakota) o o o



Nr. 70 Fitness Test (Sprechen) o o o



Solo

Tutti

Solo

Tutti

Solo

Tutti

[Link zum Workout-Video: https://youtu.be/OuJOaRIYqYg](https://youtu.be/OuJOaRIYqYg)



[Wie funktioniert das Rhythmus Gym? https://youtu.be/ig2kLdSPirQ](https://youtu.be/ig2kLdSPirQ)



DEIN RHYTHMUS PERSONAL TRAINER

Die App auf einen Blick

www.ccerklärt.de

Rhythmus lesen. Pausen einhalten.

Sprich auf einer Rhythmus Silbe, zum Beispiel „ta“. Halte den Puls auch in den Pausen innerlich weiter.

Üben

Testmodus

Baukasten

App 1 Personal Trainer

Schwierigkeitsgrad

Warm-up

Viertel, Achtel und Halbe - sicher lesen

Synkopen an/aus

Ab Workout Hard: Überbindungen über den Schlag

Taktarten

4/4 immer dabei

2/4

3/4

Tempo

80 BPM

Rhythmus als Töne mitspielen

Noten gelb markieren

Lautstärke

100 %

Ein Takt Einzähler (bei 2/4-Takt: zwei Takte), dann zweimal mitspielen. Das Metronom läuft durch.

Übung #01

LESEN · ZÄHLEN · SPIELEN

WARM-UP



Bereit für dein Workout

Tipp: „1 und 2 und 3 und 4 und“ mitschlagen

Training starten

Hilfe anzeigen

Nächste Aufgabe →

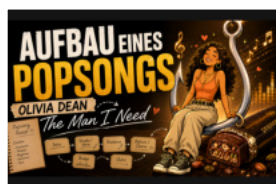
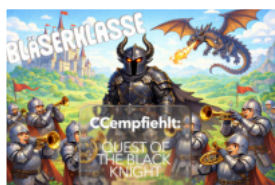
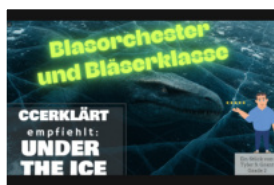
Zur Personal-Trainer-App

QR-Code scannen



- | | |
|---|---|
| 1 Übungsmodus
Rhythmen lesen, zählen und mitspielen. | 8 Töne mitspielen
Den Rhythmus hörbar mitspielen lassen oder ausschalten. |
| 2 Testmodus
Prüfen, wie sicher du den Rhythmus beherrschst. | 9 Noten gelb markieren
Die optische Markierung ein- oder ausschalten. |
| 3 Baukastenmodus
Eigene Rhythmen zusammenstellen. | 10 Lautstärke
Die Lautstärke der Wiedergabe einstellen. |
| 4 Schwierigkeitsgrad
Passendes Trainingsniveau auswählen. | 11 Training starten
Einzähler und anschließende Wiedergabe starten. |
| 5 Synkopen an/aus
Ab Workout Hard: Synkopen zuschalten. | 12 Hilfe anzeigen
Zusätzliche Unterstützung zur Aufgabe einblenden. |
| 6 Taktarten
2/4 und 3/4 zuschalten. 4/4 ist immer dabei. | 13 Nächste Aufgabe
Zu einem neuen Rhythmus wechseln. |
| 7 Tempo
Mit dem Regler 50 bis 140 BPM einstellen. | 14 Aktuelle Taktart
Hier siehst du die Taktart der angezeigten Aufgabe. |

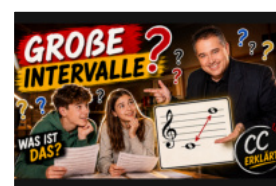
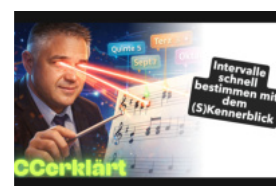
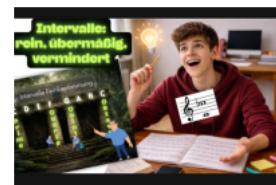
So läuft das Training: Ein Takt Einzähler (bei 2/4 zwei Takte), danach zweimal mitspielen. Das Metronom läuft durch.



Erklärvideos Arbeitsblätter Online-Übungen

Blasorchester · Bläserklassen

www.ccerklaert.de



**Musik verstehen.
Mit Freude musizieren.**

CC erklärt Musik auf YouTube

Impressum

Verfasser, Herausgeber und Druck:

Claus Carsten Behrendt

Im Niederfeld 20

61184 Karben

Eigenveröffentlichung - kostenlose Abgabe.