

WORKSHOP-TAG „MENTALES ÜBEN“ MUSISCHES FORUM BARGTEHEIDE



09.11.2024 IM GYMNASIUM ECKHORST

Leitung: Felicia Terpitz – Violine | Mentaltraining

Von Luftklavier und tanzenden Ohrwürmern. Workshop „Mentales Üben“ für Schulkinder

10:00-11:00 Uhr	Mentales Üben für Schulkinder (Alter ca. 8-14 Jahre) Gruppe 1: Melodie-Instrumente + Gesang
11:30-12:30 Uhr	Mentales Üben für Schulkinder (Alter ca. 8-14 Jahre) Gruppe 2: Tasteninstrumente, Zupfinstrumente + Schlagzeug

Ohrwürmer können ganz schön nerven, weil sie immer das Gleiche spielen und kein Ende finden. Aber eigentlich sind Ohrwürmer was Tolles. In deinem Kopf spielt ein ganzes Lied mit allen Tönen und Klängen. Und wenn du willst und ein bisschen trainierst, kannst du mit deinem Ohrwurm tanzen, zu seiner Musik deine Finger bewegen, Noten lesen und den Rhythmus klopfen. Das ist nicht nur lustig, sondern das kann dir auch helfen, viel schneller als bisher ein neues Musikstück zu lernen und mit komplizierten Stellen besser zurecht zu kommen.

In diesem Workshop lernst du

- deinem Ohrwurm ganz genau zuzuhören und ihm zu sagen, was er spielen soll,
- bei geschlossenen Augen zu sehen und zu spüren, wie du dich bewegst, während du ruhig auf dem Boden liegst,
- lustige Übungen, die helfen, sich für das Musikmachen zu motivieren und sich gut zu konzentrieren
- viele kreative Tricks, um Notenlesen und schwierige Stellen auf deinem Instrument leichter hinzubekommen

- Eine Gymnastikmatte oder Decke zum Drauflegen
- Ein Tuch zum Zudecken
- Ein Kissen zum Wohlfühlen
- Dein Instrument im Kopf und (wenn du magst) dein echtes
- Noten von deinem Lied/Stück in Kopie zum Bemalen und Beschreiben
- Bunte Stifte
- Fantasie und Neugier

Bitte mitbringen:

Bist du neugierig? Dann melde dich an und sei dabei.
www.musischesforum-bargteheide.de | Tel. 04532-265800

WORKSHOP-TAG „MENTALES ÜBEN“ MUSISCHES FORUM BARGTEHEIDE



09.11.2024 IM GYMNASIUM ECKHORST

Leitung: Felicia Terpitz – Violine | Mentaltraining

**Schneller zum Ziel mit dem Potenzial
unserer Vorstellungskraft.**

Mentales Üben für Jugendliche und Erwachsene

13:30-16:30 Uhr	Mentales Üben für Erwachsene (ab ca. 15 Jahre) Alle Instrumente + Gesang
-----------------	---

Im diesem Workshop werden die zahlreichen Komponenten des Musizierens gemeinsam betrachtet und strukturiert. In angeleiteten Visualisierungen wird demonstriert, wie Bewegungsabläufe, Klänge und Tonhöhen genau wahrgenommen und verändert werden können.

Die Teilnehmenden erlernen Körperübungen zur Unterstützung von Koordination und Konzentration sowie den Umgang mit Code-Wörtern und inneren Bildern bei schwierigen Stellen. Weiterhin werden variantenreiche und kreative Lernmethoden vorgestellt, die das Umsetzen von Text sowie grundlegender musikalischer Strukturen auf dem Instrument (bzw. mit der Stimme) erheblich vereinfachen und beschleunigen.

Die Inhalte dieses Workshops lassen sich gleichermaßen für das eigene Üben wie auch als Erweiterung für den Instrumental- und Gesangsunterricht nutzen.

Bitte mitbringen:

- Noten von schwierigen Textstellen aus der aktuellen Übeliteratur in Kopie, oder auf dem Tablet (zum Bemalen und Beschreiben)
- Bunte Stifte (falls kein Tablet)
- Das eigene Instrument (optional)
- Fantasie und Neugier