

2. Körperhaltung

Das Spielen eines Musikinstruments erfordert eine gut ausbalancierte Körperhaltung. Der Körper soll ständig in Bewegungsbereitschaft sein. Die Bewegung bestimmter Körperteile – wie beim Spielen eines Instruments – verlangt nach Ausgleichsbewegungen, um den ganzen Körper in Balance zu halten. Geschieht dies nicht, führt das unweigerlich zu Verspannungen im Muskelapparat.

Das „Bild“ vom Baum soll im Kind das Bewusstsein für eine entspannte, ausbalancierte Körperhaltung wecken. Der Baum hat **Wurzeln** und hat dadurch einen festen Stand. Er kann nicht so leicht umfallen. Diesen Wurzeln entspricht die Stellung unserer Füße: Leicht gegrätscht, etwa auf Hüft- bzw. Schulterbreite. Diese Stellung bietet dem Körper Standfestigkeit und gleichzeitig Bewegungsfreiheit. Die Kinder können sich gut vorstellen, im Boden „verwurzelt“ zu sein (guter Bodenkontakt). Als nächstes kommt der **Stamm**, d. h. aufrechte Haltung, die Knie aber nicht durchgedrückt. Dann kommen die **Äste** mit den **Blättern** (vergleichbar den Armen, Händen und Fingern, die alle gut beweglich sind) und schließlich die **Krone** (Kopf). Ein Baum „trägt“ seine Krone majestätisch!

Was passiert nun mit dem Baum, wenn der Wind weht? Er schwankt leicht hin und her. Ein ständiges leichtes Ausbalancieren des Körpers – gleich einem Baum im Wind – verhindert eine starre Haltung und die daraus resultierenden Muskelverspannungen. Zudem bringt es den Körper in Bewegungsbereitschaft. Aus einer kleinen, fließenden Bewegung



Abb. 1

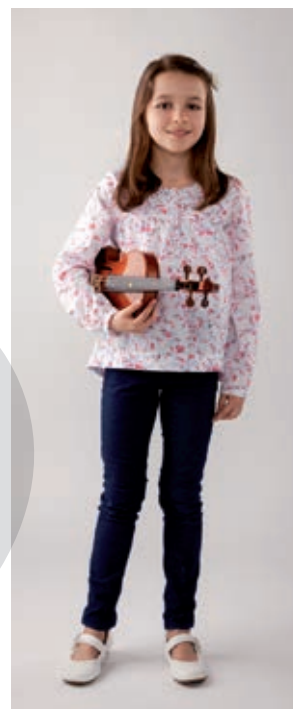


Abb. 2

heraus kann man ganz dynamisch in eine energiegeladene „Spielaktion“ übergehen (z. B. einen schwungvollen Einsatz geben), was aus einer völligen Bewegungslosigkeit heraus nahezu unmöglich ist. Auch Sportler (z. B. Tennisspieler) bereiten sich durch leichte, kleine Bewegungen auf ihre nächste „Spielaktion“ vor.

Mit dem Lied „Bäume im Wind“ lernen die Kinder das Ausbalancieren der Körperhaltung zuerst ohne Instrument, dann mit Geige in Ruhestellung (Abb. 1 und 2) und – sobald sie die Geigenhaltung erlernt haben – in Spielstellung.