

# MITSINGEN & TROMMELN

## Beschreibung

Diese Aktivität kombiniert das Singen bekannter Lieder mit rhythmischem Trommeln und bindet die Teilnehmenden sowohl musikalisch als auch körperlich ein. Die Teilnehmenden singen bekannte Lieder, während sie grundlegende rhythmische Muster auf Handtrommeln oder Percussion-Instrumenten spielen. Dies vereint kognitive Erinnerungsleistung (Textwiedererkennung) mit motorischer Koordination (Trommeln), was sowohl geistig als auch körperlich anregend ist.

## Lernziele



- Verbesserung der Gedächtnisleistung und kognitiven Funktionen durch musikalische Beteiligung.
- Steigerung der motorischen Koordination durch das Folgen rhythmischer Muster.
- Förderung der sozialen Interaktion und emotionalen Ausdrucks in einer Gruppensituation.
- Unterstützung der Entspannung und Stressbewältigung durch musikalisches Vergnügen.



## Benötigte Zeit

45–60 Minuten

## Allein oder gemeinsam?

Gruppenaktivität in einem gemütlichen, ruhigen Raum

## Benötigtes Material

- Liedtextblätter (mit großer Schrift)
- Einfache Handtrommeln oder Rhythmusinstrumente

## Praktische Tipps

- Wählen Sie bekannte Lieder aus der Zeit der Teilnehmenden aus, um das Engagement und die Erinnerung zu fördern.
- Passen Sie den Schwierigkeitsgrad der Rhythmen an die Mobilität der Teilnehmenden an.
- Achten Sie auf ein langsames und gleichmäßiges Tempo bei Anweisungen und Übergängen zwischen den Aktivitäten.

## Anleitung

- 1. Einführung (5 Minuten):** Begrüßen Sie die Teilnehmer und erklären Sie die Sitzung. Verteilen Sie Textblätter und stellen Sie die Instrumente vor.
- 2. Aufwärmen (10 Minuten):** Beginnen Sie mit einer einfachen Klatsch- oder Klopfübung, um das Rhythmus-Muster einzuführen.
- 3. Lied und Trommel (20 Minuten):** Lassen Sie die Teilnehmenden ein bekanntes Lied singen, während sie mit den Trommeln einen einfachen rhythmischen Takt halten.
- 4. Improvisation (10 Minuten):** Ermutigen Sie die Teilnehmer, eigene Rhythmen zu kreieren, während sie weiter mitsingen oder mitsummen.
- 5. Ausklang und Reflexion (5 Minuten):** Beenden Sie die Aktivität mit einer Diskussion darüber, wie die Teilnehmenden sich während der Aktivität gefühlt haben.

## Erwartete Ergebnisse

- Verbesserte Erinnerung an Lieder und Liedtexte.
- Verbesserte motorische Fähigkeiten durch rhythmisches Trommeln.
- Erhöhtes soziales Engagement und emotionales Wohlbefinden durch Gruppeninteraktion.
- Erfolgserlebnis durch aktive Teilnahme am Musizieren.

## Source

Suffle Music Magazine: [Suffle Music Magazine](#)

Music Therapy Resources: [Music as Therapy](#)