

## Inhalt

Vorwort	5
<b>Einleitung</b>	6
COMPLETE RHYTHM METHOD	6
Body Percussion	8
CRM-Rhythmusprache	10
CRM-Body-Code	11
<b>Kapitel 1: Der Puls – Das Fundament</b>	<b>12</b>
Entwickeln eines sicheren Pulsgefühls	13
Pulsübungen	14
Weitere Pulsübungen	16
Mein Tipp für dich: Das richtige Metronom	17
Info	18
<b>Kapitel 2: Der Takt – Der Rahmen</b>	<b>20</b>
Entwickeln eines sicheren Taktgefühls	21
4/4-, 3/4-, 2/4-Taktübungen	22
Weitere Taktübungen	25
Das Zählen	26
4/4-, 3/4-, 2/4-Taktübungen mit Zählen	28
Info	30
<b>Der Rhythmus, Noten und Pausen – Die Bausteine</b>	<b>32</b>
Entwickeln eines sicheren Rhythmusgefühls	33
Info	33
10 Übungstipps	34
<b>Kapitel 3: Viertel</b>	<b>36</b>
Viertel-Start-Up	36
Info	37
Rhythmusleseübungen	38
Mittippen	41
<b>Kapitel 4: Halbe, Ganze und punktierte Halbe</b>	<b>42</b>
Halbe- und Ganze-Start-Up	42
Info	43
Rhythmusleseübungen	44
Weitere Übungsszenarien: Hands only	47

<b>Kapitel 5: Achtel</b>	<b>48</b>
Achtel-Start-Up	48
Info	48
Achtel-Warm-Up	49
Rhythmusübungen	50
Rhythmusleseübungen	52
Weitere Übungsszenarien: Überkreuz	55
<b>Kapitel 6: Achtel-Offbeat</b>	<b>56</b>
Achtel-Offbeat-Start-Up	56
Info	56
Achtel-Offbeat-Warm-Up	57
Rhythmusübungen	58
Rhythmusleseübungen	60
Achtel-Check	63
<b>Kapitel 7: Synkope und punktierte Viertel</b>	<b>64</b>
Synkope-Start-Up	64
Info	64
Bindebogen	65
Info	65
Punktierte Viertel-Start-Up	66
Info	66
Duolen-Start-Up	67
Info	67
Rhythmusübungen	68
Rhythmusleseübungen	70
Weitere Übungsszenarien: Partner-Taktübungen	73
<b>Kapitel 8: Sechzehntel</b>	<b>74</b>
Sechzehntel-Start-Up	74
Info	74
Sechzehntel-Warm-Up	75
Rhythmusübungen	76
Rhythmusleseübungen	78
Weitere Übungsszenarien: Happy feet	81

<b>Kapitel 9: Achteltriolen</b>	<b>82</b>
Achteltriolen-Start-Up	82
Info	82
Achteltriolen-Warm-Up	83
Rhythmusübungen	84
Rhythmusleseübungen	86
Weitere Übungsszenarien: Beatboxing	89
<b>Kapitel 10: Sechzehntel-Offbeats und punktierte Achtel</b>	<b>90</b>
Sechzehntel-Offbeats-Start-Up	90
Info	90
Punktierte Achtel-Start-Up	91
Info	91
Rhythmusübungen	92
Rhythmusleseübungen	94
Sechzehntel-Check	97
<b>Kapitel 11: Achteltriolen-Offbeats und Vierteltriolen</b>	<b>98</b>
Achteltriolen-Offbeats-Start-Up	98
Info	98
Vierteltriolen-Start-Up	99
Info	99
Rhythmusübungen	100
Rhythmusleseübungen	102
Achteltriolen-Check	105
<b>Kapitel 12: Notenwerte-Mix</b>	<b>106</b>
Rhythmusübungen	106
Rhythmusleseübungen	108
Erarbeiten von rhythmischen Problemstellen	111
Weitere Übungsszenarien für Instrumentalisten	112
<b>DVD-Inhalt</b>	<b>114</b>
<b>Über den Autor</b>	<b>116</b>