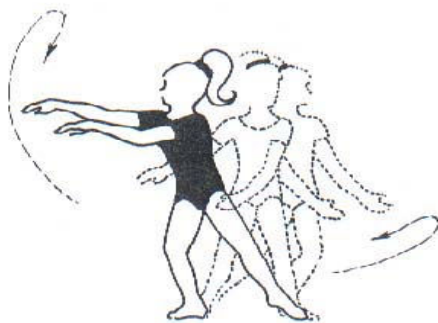




# الگوهای متریک

\*بازی های موسیقایی\*



الگوهای متریک در موسیقی از طریق آکسان ها درک می شوند. الگوهای متریک با حضور آکسان در ضرب های دوتایی ، سه تایی ، چهارتایی و پنج تایی معنا می یابد. در صورتی که گام راه رفتن بزرگسال را واحدی در نظر بگیریم که توسط آن بتوانیم ضرب را اندازه بگیریم می توانیم آکسان ها در ضرب های دوتایی ، سه تایی ، چهارتایی و پنج تایی را اجرا کنیم. البته این تقسیمات مانند شکل روبرو گاهی آشنا (  ) هستند و گاهی نا آشنا (  ) .

تشخیص الگوهای متریک به توانایی ما در پاسخ دهی به ضرب های قوی بستگی دارد. ضرب هایی که در گروه بندی های منظم و غیر منظم دسته بندی می شوند این نوع پاسخ دهی توسط کودک از طریق تجربه های حرکتی دقیق و جزئی انجام می شود. بدین ترتیب برای یادگیری آکسان ها و الگوهای متریک می توان از طریق دریافت حسی- بدنی استفاده کرد .

همواره در تمام آموزش های ریتمیک، کودک باید الگوهای ریتمیک را پیش از آنکه به طور موسیقایی به او ارائه شود با بدن خود بشناسد.

حرکت به منزله یکی از اصول ایروریتیمیک (که در روش دالکروز شناخته شده است) از فوری ترین و بیان کننده ترین واسطه ها است که در یادگیری های ریتیمیک موثر است .

الگوهای متریک به واسطه شکل آکسان گذاری می تواند به شکل منظم و یا نا منظم گروه بندی شود . در اولین تجربه های درک الگوهای متریک، توجه کودک به سمت تشخیص آکسان ها جهت داده می شود و در این شکل از یادگیری شناسایی آکسان با انجام یک حرکت قوی انجام می شود. به عبارت دیگر، کودک با هر آکسان به طور ناگهانی در بدن خود انقباض ایجاد کرده و در پی آن رها شدگی را احساس می کند. این نوع یادگیری از طریق فعالیت های حرکتی - موسیقایی در بخش فعالیت های پیشنهادی ارائه شده است .

### **فعالیت های پیشنهادی**

۱- کودکان راه می روند و با فرمان مربی در ضرب اول الگوهای دوتایی، سه تایی، چهار تایی و یا پنج تایی دست می زنند و یا با شدت پا می کوبند.

۲- دانش آموزان کلاس روی زمین می نشینند و تظاهر می کنند که داخل قایق با الگوهای دوضربی، سه ضربی، چهار ضربی و یا پنج ضربی پارو می زنند. با افزایش طول الگوها حرکات جانبی باید سازگار تر شود.

۳- کودکان روی زمین می نشینند سپس یک کلمه را در ضرب الگوهای دوضربی و سه ضربی و چهارضربی و یا پنج ضربی ادا می کنند . کودکان می توانند با این فعالیت دست بزنند. استفاده از یک طبل در این فعالیت می تواند مناسب باشد .

۴- نظیر فعالیت شماره بالا با فرق اینکه کودکان یک حرکت را در ضرب اول هر یک از ریتم های دوتایی، سه تایی، چهارتایی یا پنج تایی کاملاً آزادانه بداهه پردازی می کنند.

۵- شاگردان در چهار گروه به شکل دایره وار تقسیم می شوند و به هر گروه یک شماره داده می شود. هر دایره نماینده یکی از ریتم های دوتایی، سه تایی، چهارتایی یا پنج تایی است وقتی معلم شماره دایره ای

را می خواند گروه مورد نظر با پا کوبیدن روی اولین ضرب راه می روند. راه رفتن ادامه پیدا می کند تا وقتی مربی گروه دیگر را صدا کند.

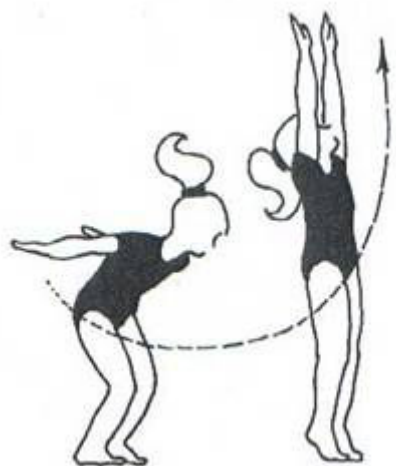
۶- کودکان مشابه تمرین بالا در جای خود قرار می گیرند. با فرق اینکه مربی ریتم مورد نظر را می نوازد و هر گروه با ریتم مربوط به خود پاسخ می دهد. در این تمرین اولویت با تربیت شنیداری و شنیدن فعال است.

۷- کودکان دایره وار حرکت می کنند و با ضرب اول الگوهای دوتایی، سه تایی... دست می زنند. حرکت دایره با افزایش ضرب ها بیشتر می شود. می توان با ضربه سنج در ضرب اول هر ریتم این تمرین را کامل کرد.

۸- کودکان دست هایشان را بالا می برند و تصور می کنند که در حال کشیدن طناب زنگ کلیسا هستند. آنان در ضرب اول با قدرت طناب را می کشند و در ضرب دوم دست شان را به سمت بالا می برند. در صورتی که زنگ یا زنگوله دارید در هماهنگی با این حرکت استفاده کنید.

۹- کودکان بزرگتر از حرکات آونگ وار لذت می برند. از آنان بخواهید فعالیت زیر را انجام دهند .

وضعیت اولیه :



بدن به جلو خم می شود.

زانو ها کمی خم می شود.

بازوها به سمت پایین آویزان است.

در ضرب اول دست ها را با قدرت به سمت بالا پرتاب می کنند

و در ضرب دوم دست ها به سمت پایین تاب می خورند و بدن

به وضعیت اولیه بر می گردد. کودکان همواره باید در اولین ضرب در وضعیت دم و در دومین ضرب در

وضعیت بازدم قرار داشته باشند. این فعالیت می تواند در ریتم ۲/۴ یا ۶/۸ صورت بگیرد و با تمپو تنظیم

شود.

الگوهای متفاوت را می توان به ترتیب ذیل اجرا کرد.

الگوهای سه تایی (۳/۴ و ۹/۸):

- با دو حرکت آونگی پرتاب بازو به سمت بالا با اولین ضرب

- حرکت چرخشی به سمت جلو در ضرب دوم

- انداختن بازوها به سمت پایین در ضرب سوم

الگوهای چهارتایی (۴/۴ یا ۱۲/۸)

- پرتاب دست به سمت بالا

- حرکت چرخشی با دو دست به سمت چپ و راست - انداختن بازوها به سمت پایین

الگوهای پنج تایی (۵/۴ و ۱۵/۸)

- پرتاب بازوها به سمت بالا

- حرکت بازوها به سمت چپ و راست

- حرکت بازوها به طور دایره وار به سمت جلو

- حرکت ضرب پنجم انداختن بازوها به سمت پایین

۱۰- با تمرین مشابه تمرین شماره ۹ کودکان شروع به حرکت می کنند. با این تفاوت که کودکان در چهار ردیف صف می بندند. هر صف یک الگوی متریک دو تایی، سه تایی، چهار تایی و پنج تایی را نشان می دهد. همه صف ها در یک زمان حرکت می کنند. اولین و دومین صف روی شماره شش همزمانی می کنند و اول و دومی و سومی در شمارش دوازدهم همزمانی می شود و تمام صفوف با شمارش شانزده همزمانی می کنند. وجود همراهی چهارطبل برای آکسان اولین ضرب هر ریتم این تجربه را هیجان انگیزتر می کند.

۱۱- دانش آموزان کلاس الگوی های متفاوت را بدین ترتیب انجام می دهند:

- دو تایی را با گام برداشتن و جهش

- الگوی سه تایی را با گام، جهش و جهش

- الگوی چهار تایی با گام، جهش، جهش و جهش

- و الگوی پنج تایی گام، جهش، جهش و جهش و جهش.

۱۲- شاگردان کلاس به سه گروه تقسیم می شوند و معلم الگوهای ریتمیک سه تایی را اجرا می کنند.

گروه اول در ضرب اول، گروه دوم در ضرب دوم و گروه سوم در ضرب سوم دست می زنند<sup>۱</sup>. با مهارت در

این تمرین گروه دوم ضرب اول، گروه سوم ضرب دوم و گروه اول در سومین ضرب دست می زنند<sup>۲</sup>. سپس

گروه سوم در ضرب اول، گروه اول در ضرب دوم و گروه دوم در ضرب سوم دست می زنند<sup>۳</sup>.

۱۳- مشابه فعالیت بالا دانش آموزان کلاس به ترتیب در سه ردیف اول، دوم و سوم در حالی که دست های

یکدیگر را گرفته اند قرار می گیرند. در هر میزان ردیف اول با ضرب اول، ردیف دوم و ردیف سوم به ترتیب

با ضرب دوم و سوم گام بر می دارند. از آنجایی که گام برداشتن از دست زدن سخت تر است ارائه تمرین

باید پس از هماهنگی کامل حرکتی صورت بگیرد.

۱۴- بازی " دایره های چرخان " با استفاده از دایره های زنگی پوستی بدین ترتیب انجام می شود:

- کودکان دایره زنگی را در دست چپ می گیرند.

- در حالی که دست ها کنار بدن آویزان است

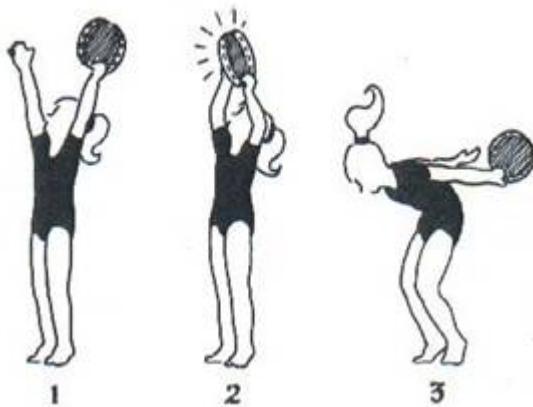
به سمت جلو خم می شوند.

- با شماره ۱ بازو های خود را به سمت بالا

تاب می دهند.

- با شماره ۲ ضربه به دایره می زنند.

- با شماره ۳ دست ها و بالا تنه به آرامی به



<sup>1</sup> -A B C

<sup>2</sup> -B C A

<sup>3</sup> -C A B

وضعیت اولیه باز می گردانند.

با موفق شدن در این مرحله می توان تعداد ضرب ها بدین ترتیب افزایش داد:

### در ضرب چهار تایی:

- تاب دادن دست ها به سمت بالا؛

- ضربه به دایره؛

- قرار دادن دست ها روبه روی صورت و ضربه به دایره؛

- برگشت به وضعیت اول.

### در ضرب پنج تایی

- تاب دادن دست ها به سمت بالا ؛

- ضربه به دایره ؛

- قرار گرفتن دست ها رو به صورت با ضربه زدن به دایره ؛

- قرار گرفتن دست روبه روی کودک و ضربه به دایره ؛

- برگشت به وضعیت اول .

در این فعالیت برای هماهنگی بیشتر می توان از ساز ضربی استفاده کرد.

۱۵- دانش آموزان در سه گروه دایره وار قرار می گیرند و فعالیت دایره های چرخان را در ضرب های

سه تایی، چهار تایی و پنج تایی با توجه به الگوی ریتمیک مربی پاسخ می دهند. این فعالیت نیازمند

شنیدن فعال است.

۱۶- بازی بولینگ برای کودکان با سنین بالا تر لذت بخش تر است. تعدادی از کودکان به جای استوانه

های بولینگ کنار هم می ایستند. یکی از آنان در حالی که توپ کوچکی را در دست راست خود گرفته و

روی پای چپ خم شده است مقابل کودکان می ایستد. سپس با حرکات آونگی با شماره ۱ دست راست

خود را به سمت عقب تاب داده با شماره ۲ به سمت جلو؛ با شمارش ۳ به سمت عقب و با شماره ۴ و با

آکسان توپ را رها می کند. با برخورد توپ به هر یک از کودکان آن فرد به آرامی به پشت روی زمین می افتد. به هر کودک سه بار شانس بازی داده می شود. این فعالیت باید با ریتم ۴/۴ انجام شود و حرکت توپ روی زمین با گلیساندو همراه شود.