„Zahlenklatsch“

Alle stehen im Kreis, gemeinsamer Grundrhythmus: einmal in die (eigenen) Hände klatschen und einmal in die Hände der beiden Nachbarn.
Wenn der Grundrhythmus sitzt, nennt Trainer/in eine Zahl zwischen 1 und 10 – und so oft wird dann in die eigenen Hände geklatscht, bevor wieder der Grundrhythmus weiter geht.
Einige Male mit verschiedenen Zahlen wiederholen.
Variation: jeder TN kann eine Zahl nennen (reihum), Tempo kann gesteigert werden.
Achtung: zu Beginn eher mäßiges Tempo, nicht schneller werden. Die Zahl immer dann nennen, wenn in die Hände der linken und rechten Nachbarn geklatscht wird.

„Führen und folgen“

Basis ist ein Vierer-Rhythmus (man zählt immer eins-zwei-drei-vier = 1 Takt).
Trainer/in beginnt: rhythmisches Muster, das einen Takt dauert, die TN wiederholen das im nächsten Takt, Trainer/in setzt fort usw.
Nun können auch die TN nacheinander führen, indem sie das Muster vorgeben und die Gruppe wiederholt.
Es ist hilfreich, darauf hinzuweisen, dass auch eine Pause von vier Schlägen ein rhythmisches Muster ist oder die einfachste Variante: 4 Schläge.
Vielfalt entsteht bei dieser Übung v. a. auch durch unterschiedlichen Einsatz von Body Percussion.

Viel Spaß und guten Rhythmus!

© Alfred Freudenthaler
www.freudenthaler.com