VARIADU

Jump-in-Jump-out richtig steigern

Drei Stufen statt immer mehr Tempo

Die Grundbewegung ist schnell verstanden. Entscheidend ist, wann du die Schwierigkeit erhöhst. Diese zwei Seiten führen dich von der sicheren Grundregel über die Umkehr bis zur optionalen Zusatzregel und helfen dir zu erkennen, wann Konzentration kippt und nur noch Chaos übrig bleibt.

1 Die 3-Stufen-Steigerung

Stufe 1: Grundregel

IN = Schritt nach innen. OUT = Schritt zurück. Erst wechseln, wenn die Zuordnung sicher läuft und die Gruppe nicht mehr über die Bewegung nachdenken muss.

Stufe 2: Umkehr

Jetzt gilt es genau andersherum: IN = außen, OUT = innen. Tempo zunächst reduzieren. Die Umkehr ist die zentrale Konzentrationsstufe.

Stufe 3: Optional

Nur wenn Stufe 2 stabil bleibt: Drittes Signal wie STAY ergänzen oder Sprache und Bewegung trennen. Eine Zusatzregel reicht.

2 Wann darf die nächste Stufe kommen?

WAS DU SIEHST	WORAN DU ES ERKENNST	DEINE ENTSCHEIDUNG
Noch unsicher	Viele stoppen, schauen zu anderen oder fragen nach.	Bei der aktuellen Stufe bleiben.
Sicher und ruhig	Reaktionen kommen gemeinsam, Fehler sind selten.	Nächste Stufe möglich.
Nur durch Tempo schwer	Fehler entstehen vor allem durch Hektik.	Tempo zurücknehmen, nicht neue Regeln addieren.
Automatisch geworden	Die Bewegung läuft fast ohne bewusstes Nachdenken.	Guter Zeitpunkt für die Umkehr.

MERKSATZ

Schwierigkeit entsteht durch Regelwechsel - nicht durch Hektik.

Wenn die Gruppe nur noch zufällig richtig reagiert, war die Steigerung zu schnell.

VARIADU

Noch Konzentration oder schon Chaos?

Tempo, Bewegung und Abbruchpunkt prüfen

Eine gute Runde bleibt fordernd, aber steuerbar. Kleine Bewegungen, klare Kommandos und ein bewusst gesetztes Tempo machen mehr Unterschied als zusätzliche Regeln. Nutze den Check, bevor du weiter steigerst.

1 Drei Stellschrauben

Tempo

Nach jeder neuen Regel zuerst langsamer werden. Erst erhöhen, wenn die Zuordnung wieder sicher ist. Schneller ist kein eigener Schwierigkeitsgrad.

Bewegungsgröße

Kleine Schritte oder Handbewegungen reichen. Große Sprünge erhöhen Belastung und Unruhe, ohne den kognitiven Kern zu verbessern.

Fehlerbild

Einzelne spontane Fehler sind erwünscht. Wenn fast alle nur noch hinterherlaufen oder raten, ist die Grenze überschritten.

2 Der Abbruch-Check

ENTSCHEIDUNG	WAS DU BEOBACHTEST	WAS JETZT ZÄHLT
Weiterlaufen	Einzelne Fehler, schnelle Selbstkorrektur, Gruppe bleibt im Rhythmus.	Die Anforderung passt.
Tempo reduzieren	Viele Reaktionen kommen zu spät, die Regel ist aber verstanden.	Mehr Verarbeitungszeit geben.
Stufe zurück	Regeln werden verwechselt und Nachfragen häufen sich.	Die vorherige Zuordnung erneut sichern.
Beenden	Nur noch hektisches Nachahmen, Lachen über Fehler, Konzentration sinkt.	Effekt ist vorbei - sauber abschließen.

NÄCHSTER SCHRITT

Plane die Steigerung vorab.

Markiere für deine Runde: Grundregel, Umkehr, optionale dritte Regel - und den Punkt, an dem du bewusst aufhörst.