VARIADU

Wie schwierig darf der Rhythmuskreis werden?

Auswahlhilfe nach Ziel, Tempo, Signalen und Reaktionsform

Die Kernidee

Nicht mehr Regeln machen den Rhythmuskreis besser. Entscheide zuerst, was die Gruppe gerade braucht - und erhöhe dann immer nur eine Stellschraube.

1 Zuerst das Ziel klären

Das Ziel entscheidet, welche Variante wirklich passt.

AKTIVIEREN

Wenn Energie in die Gruppe soll

Kurze, leicht erfassbare Muster. Bewegung und Tempo dürfen spürbar sein.

Passt z. B.: Clap-Follow, einfacher Klatsch-Kreis.

FOKUSSIEREN

Wenn Aufmerksamkeit gebündelt werden soll

Wenige Signale, klarer Ablauf und genug Zeit, um sauber zu reagieren.

Passt z. B.: Echo-Klatschen, Rhythmus nachklatschen.

SYNCHRONISIEREN

Wenn gemeinsames Timing im Fokus steht

Ein gemeinsamer Rhythmus wird stabil gehalten oder im Kreis weitergegeben.

Passt z. B.: Wanderklatschen, gemeinsamer Grundpuls.

REAGIEREN

Wenn schnelle Regelwechsel gefragt sind

Richtung, Signal oder Reaktion wechselt. Erst einsetzen, wenn die Grundform sicher ist.

Passt z. B.: Hipp und Hepp, Klatschen im Kontra.

Schnellcheck vor der Auswahl

Frage zuerst: Soll die Gruppe aktiviert, fokussiert, synchronisiert oder zu schnellen Reaktionen herausgefordert werden?

Merksatz: Erst Ziel wählen - dann genau eine Stellschraube erhöhen.

VARIADU

So baust du die passende Variante

Sechs Stellschrauben plus schnelle Kombinationen für den direkten Einsatz

2 Sechs Stellschrauben für deine Variante

Wie lang soll der Rhythmus sein?	**KURZ BIS KOMPLEX** Mit kurzen Mustern starten. Länge erst erhöhen, wenn das Grundmuster sicher sitzt.
Welches Tempo passt?	**LANGSAM, MITTEL, SCHNELL** Tempo erst steigern, wenn die Gruppe nicht mehr über die Regel nachdenken muss.
Wie viele Signale gibt es?	**EINS ODER MEHRERE** Ein Signal reicht für den Einstieg, Weitere Signale nacheinander ergänzen.
Wie läuft die Richtung?	**FEST, WECHSELND, GEGENLÄUFIG** Erst eine feste Richtung, später Richtungswechsel oder gegenläufige Impulse.
Wie wird reagiert?	**NACHKLATSCHEN, WEITERGEBEN, SPIEGELN, KONTERN** Die Reaktionsform bestimmt, ob eher Erinnern, Timing oder Regelwechsel gefordert sind.
Wie erfahren ist die Gruppe?	**UNGEÜBT, GEMISCHT, RHYTHMUSERFAHREN** Schwierigkeit an Sicherheit, nicht an Ehrgeiz koppeln. Bei Fehlerketten sofort vereinfachen.

3 Vier schnelle Kombinationen

Sanfter Einstieg
Kurzer Rhythmus, langsam, ein Signal, feste Richtung.

Fokus nach der Pause
Echo-Klatschen, mittleres Tempo, klare Wiederholung.

Reaktion trainieren
Grundrhythmus plus Richtungswechsel oder zweites Signal.

Für erfahrene Gruppen
Längere Muster, wechselnde Führung oder Gegenimpulse.

Für den direkten Einsatz
Regel: Wenn es kippt, nicht schneller erklären - eine Stellschraube zurücknehmen.