

Kein Rhythmusgefühl? Tipps und Test für Erwachsene

PDF zum gleichnamigen Blogbeitrag unter manuholmer.de/rhythmusgefuehl

Übung 1: Bum-bum-tschack

Kennst Du den Song, der den wohl **bekanntesten Schlagzeugrhythmen** seit Anbeginn der Musikgeschichte enthält? Exakt, es kann sich nur um [We Will Rock You](#) von [Queen](#) handeln!

- Lege Dir diesen Song auf die Ohren und stampfe/klatsche den Groove mit. Die beiden tiefen Töne stampfst Du, den Hohen klatschst Du. Falls Du diese Übung in einem öffentlichen Verkehrsmittel machst, bietet sich das Patschen auf den Oberschenkel als Alternative zum Klatschen an.

Sollte Dir das **Liedtempo** anfangs [zu schnell](#) sein, kannst Du diese Übung vorab auch ohne Musik durchführen. Möglich ist auch, Dich nur auf's **Klatschen oder Stampfen** zu beschränken.

2.) Gegen den Strom klatschen

- Sprich langsam und möglichst gleichmäßig die Zahlenreihe 1, 2, 3, 4. Wiederhole sie gerne ein paar Mal, bis Du Dich wohlfühlst. **Langsam** und gleichmäßig bitte, nicht hetzen!
- Da dies kein Problem bereiten wird, solltest Du jetzt zu klatschen beginnen. Und zwar zeitgleich, während Du 2 sagst. Funktioniert das, klatsche und sprich die 4. Anschließend verbindest Du beides – und Du erhältst den sogenannten [Backbeat](#).

3.) Rhythmusgefühl liegt auf der Hand

Angelehnt an die vorhergehende Übung benötigen wir wieder eine **Zahlenreihe** von 1 bis 4. Diese sollst Du laut und gleichmäßig vor Dich hersagen.

Stelle Dir Dein Metronom gerne auf über 60 Viertelschläge in der Minute ein, wenn Dir das hilft.

Als Nächstes tippst Du bei jeder Zahl einmal auf Deinen Handrücken.

Sage die Zahlenreihe weiter auf, lasse jedoch spontan Tipps weg oder füge weitere hinzu. **Zähle** trotzdem gleichmäßig weiter:

4.) Weil der Rhythmus bewegt

Für diese [Rhythmusübung](#) bitte ich Dich, aufzustehen – und eine Zahlenreihe von eins bis vier laut vor Dich herzusagen.

- Pro Zahl tippst Du jetzt nicht mehr auf Deinen Handrücken, sondern machst einen **Schritt** – nach vorne natürlich! ;-) Möchtest Du diese Übung ausbauen, kannst Du beispielsweise jeden zweiten Schritt durch einen Klatscher, Schnipser oder einen Patscher auf Deine Oberschenkel ersetzen.

5.) Wir machen Musik!

- Höre Dir It's My Life einmal komplett an und versuche, den **Puls des Liedes** zu fühlen. Wippe gerne mit den Füßen oder Deinem Kopf mit – ein Lächeln auf den Lippen schadet nicht. ;-)
- Anschließend bitte ich Dich darum, durchgehend zum Musikstück zu klatschen. Orientiere Dich hierbei am [Schlagzeug](#) von Tico Torres. Wichtig ist: Lasse Dich nicht ablenken. *Zieh Dein Ding durch!* Am Anfang kann diese Rhythmusübung schwer sein, doch je öfter Du sie **wiederholst**, umso einfacher wird sie Dir fallen.