

## Die rhythmische Stabilität

Die Basis für die Orientierung im Ablauf bildet eine gute rhythmische Stabilität. Du musst das Metrum (Beat, Pulsschlag) jederzeit spüren. Mit [diesem Video](#) kannst du deine rhythmische Stabilität prüfen. Obwohl die Anweisungen zwar in reinstem Schwiizerdüütsch gesprochen sind, kannst du den Sinn der Übungen nachvollziehen und sie nachmachen.

Das Ziel dabei ist, dass der Grundschrift fadengerade wie eine Maschine durchläuft und sich durch keine der Anweisungen für Bewegung und Sprache aus dem Fluss bringen lässt. Der Grundschrift ist der Indikator für die rhythmische Stabilität: Wird das Rhythmus-Gefühl durch eine Anweisung überfordert, dann zeigt sich dies dadurch, dass der Ablauf des Grundschrifts gestört wird.

Wer im Video nicht problemlos bis zur letzten Übung mithalten kann, sollte unbedingt seine rhythmische Stabilität verbessern.

---

## Aufbau der rhythmischen Stabilität – Feel The Beat!

Bei den meisten Lehrgängen für den Aufbau der rhythmischen Stabilität wird das Beat-Gefühl über Bewegung erarbeitet und gefestigt. Dabei ist das Prinzip eigentlich simpel: Wie im Video werden über einen Grundschrift zu Beginn einfache und im Laufe des Aufbaus immer schwierigere Rhythmen praktiziert. Mit jeder Wiederholung des Grundschrifts in Kombination mit gezielten Übungen stabilisiert sich das Beat-Gefühl.

---

## Wo ist die Eins?

Die nächste Voraussetzung für die Orientierung im Ablauf ist das Erkennen der Takt-Struktur. Die Takt-Struktur ist durch das regelmässige Auftreten eines schwer gefühlten Beats erkennbar, der jeweils die Eins der Takte bildet.

Das Erkennen der Takt-Struktur ist einerseits wichtig für das Folgen der Begleitung, andererseits hilft es auch für das Zurückkehren an die korrekte Position, wenn du mal out sein solltest. Trainiere ab sofort das Erkennen der Eins immer und überall, wo Musik du Musik hörst.

---

## Rhythmische Distanzen

Eine andere Möglichkeit, das Gefühl für rhythmische Distanzen aufzubauen, ist das Visualisieren: Laufe den Grundschrift und lass über bestimmte Anzahl von Beats einen Gegenstand (am Besten einen Jonglier- oder Tennisball) kreisen.

Übergib den Ball jeweils auf die nächste Eins in der Körper-Mitte die andere Hand, so dass er den Weg einer liegenden „8“ zurücklegt. Visualisiere zuerst Beats, dann 4 Beats (ein 4/4-Takt) und danach grössere Distanzen wie z.B. vier 4/4-Takte.

Praktiziere diese Übung mit dem Metronom in einem langsamen Beat, ca. 60 BPM.

---

## Höre auf die Begleitung!

Beim Eartraining lernst du auch die verschiedenen Klangfarben der Chords kennen. Dieses Können hilft, die Orientierung anhand von Chords der Begleitung zu behalten oder sie wieder zu finden, wenn du mal out sein solltest.

---

## Spiele Begleitungen!

Falls du minimale Kenntnisse im Piano- oder Gitarrenspielen hast, dann ist es eine hervorragende Übung, einfache Begleitungen (z.B. zu einem Blues) zu spielen. Auf diese Art trainierst du nicht nur den rhythmischen, sondern auch den harmonischen Bereich.

Spiele diese Begleitungen zu einem Playback aus iReal Pro oder Band In A Box.

---

## Und das Wichtigste: Never give up!

Niemand wird mit der fertig ausgebildeten Orientierung im Ablauf geboren – alle müssen dies trainieren. Einige brauchen etwas länger, andere packen es früher. Wichtig jedoch ist, dass du regelmässig und hartnäckig dran bleibst. Mit diesen Übungen hast du sehr bald erste Erfolge.

---

## Ergänzende Themen:

PRACTISING – [Trimetrales Üben](#)

PRACTISING – [Label](#)

PRACTISING – [Aufnahme und Reflexion](#)

