

Rhythmus mit Händen und Stuhl (sanft)

klangflut · Etwa 30 Minuten

Einstieg

Rhythmus steckt in vielen Dingen des Alltags. Er steckt im Ticken einer Uhr und im Tropfen des Regens. In dieser Lektion klatschen und tippen Sie einfache Rhythmen im Sitzen. Sie brauchen dafür nur Ihre Hände, Ihre Füße und einen Stuhl. Planen Sie etwa 30 Minuten ein. Machen Sie Pausen, wann immer es sich nicht gut anfühlt.

Was Sie brauchen

- Einen Stuhl mit gerader Rückenlehne
- Bequeme Kleidung
- Einen ruhigen Platz mit etwas freiem Raum vor den Füßen
- Ein Glas Wasser

[Zum Inhalt springen](#)

Vorbereiten

1. Stellen Sie den Stuhl auf einen festen, ebenen Boden.
2. Setzen Sie sich aufrecht und bequem hin.
3. Stellen Sie beide Füße flach auf den Boden.

Los geht's

1. Klatschen Sie viermal langsam in die Hände. Zählen Sie dabei innerlich: eins, zwei, drei, vier. *Bild: Zwei Hände klatschen sanft übereinander, im Hintergrund ein Stuhl.*
2. Wiederholen Sie das langsame Klatschen im gleichen Takt. Atmen Sie dabei ruhig weiter. *Bild: Eine ältere Person sitzt aufrecht auf einem Stuhl und klatscht entspannt.*
3. Tippen Sie nun mit beiden flachen Händen abwechselnd auf Ihre Oberschenkel. Zählen Sie wieder bis vier. *Bild: Zwei Hände liegen flach auf den Oberschenkeln einer sitzenden Person.*
4. Setzen Sie Klatschen und Tippen zusammen. Klatschen Sie zweimal und tippen Sie dann zweimal. *Bild: Eine Folge aus zwei Symbolen, einmal Klatschen, einmal Tippen.*

[Zum Inhalt springen](#)

5. Stampfen Sie im Sitzen ganz sanft mit einem Fuß auf den Boden. Der Fuß bleibt dabei immer auf dem Boden. *Bild: Ein Fuß in einem Hausschuh berührt sanft den Holzboden neben einem Stuhlbein.*
6. Üben Sie ein Muster aus vier Schlägen: klatschen, tippen, tippen, Fuß. Wiederholen Sie das Muster langsam. *Bild: Vier kleine Symbole in einer Reihe, die das Muster Klatschen, Tippen, Tippen, Fuß zeigen.*
7. Wiederholen Sie das Muster so lange, wie es sich angenehm anfühlt. *Bild: Eine ruhige sitzende Person mit geschlossenen Augen, die Hände locker auf den Knien.*
8. Beenden Sie die Übung mit einem langsamen, ruhigen Klatschen. *Bild: Zwei Hände klatschen ganz weich, das Bild wirkt ruhig und still.*

Wenn etwas schiefgeht

Der Takt gerät durcheinander. Das ist ganz normal. Beginnen Sie einfach wieder mit Schritt eins. Ihre Hände oder Füße werden müde. Machen Sie eine Pause und trinken Sie einen Schluck Wasser. Es fühlt sich nicht angenehm an. Hören Sie für heute auf. Sie können die Übung [Zum Inhalt springen](#) am anderen Tag wiederholen.

Weitermachen

Verändern Sie die Reihenfolge der Schläge. Tauschen Sie zum Beispiel Klatschen und Tippen. Suchen Sie sich ein Lied aus der Playlist Ihres Lebens und klopfen Sie den Takt dazu. Wenn Sie lieber still zuhören möchten, passt die Lektion Stille hören zu Ihnen.

Eine Frage zum Mitnehmen

Welcher Rhythmus begleitet Sie heute, zum Beispiel beim Gehen oder beim Abspülen?

Rhythmus mit Händen und Stuhl (sanft) · In die Fluten – in-die-fluten.de · Zum persönlichen Gebrauch

Der Text dieser Druckfassung findet sich auch auf der Seite </klangflut/lektionen/lk4-rhythmus-mit-haenden/>

In die Fluten

KREATIVTAUCHEN IM DRITTEN LEBENSALTER

Kein Tracking. Keine Werbung. Kostenfrei.

DIE DREI FLUTEN

Erinnerungsflut

Klangflut

Farbflut

[Zum Inhalt springen](#)

IM RHYTHMUS

Ebbe & Flut

Der Wellengang

Material & Glossar

Häufige Fragen

DIE IDEE

Über uns

Für Einrichtungen

Kontakt

RECHTLICHES

Impressum

Datenschutz

Cookie-Hinweis

© 2026 IN DIE FLUTEN · IN-DIE-FLUTEN.DE

EIN RUHIGES ARCHIV ZUM LESEN, HÖREN UND AUSDRUCKEN.