

Polyrhythmische Basispattern für zwei Hände

16 Pulsiges Grundpattern (4x4)

X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Afroclave
O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	Beat
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	332-Figur
O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	Beat
X	XX	X	X	XX	X	X	XX	X	X	XX	X	X	XX	X	X	Variante 332-Figur
O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	Beat
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Afroclave (3-2)
O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	Umgekehrte Afroclave (2-3)

12 Pulsiges Grundpattern (4x3 oder 3x4)

X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	2 über 3 (oder 3 über 2)
O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	4 über 3 (oder 3 über 4)
O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Fünfschlägige 12er Glocke
O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	Beat
X	X	XX	X	X	XX	X	XX	X	XX	X	XX	X	X	X	X	Siebenschlägige 12er Glocke
O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	Beat

- Rhythmen mit Stöcken oder Händen mit unterschiedlichen Tempi spielen (Metronom!)
- Darauf achten, dass jede Seite einen anderen Sound hat
- Wenn eine Handverteilung gemeistert ist → Links – Rechts vertauschen
- Danach versuchen, im fliegenden Wechsel die Links – Rechts Verteilung zu wechseln, ohne dass der Rhythmus abbricht
- Zu Rhythmen dazu spielen (z.B. von CD)