

DRUM FITNESS

Dein individueller Trainingsplan für schnellen Erfolg

Das 10-Minuten-Training für besseres Schlagzeugspiel

Impressum

Verlag, Herausgeber und Autor machen darauf aufmerksam, dass die im vorliegenden Werk genannten Namen, Marken und Produktbezeichnungen in der Regel namens- und markenrechtlichem Schutz unterliegen. Trotz größter Sorgfalt bei der Veröffentlichung können Fehler im Text nicht ausgeschlossen werden. Verlag, Herausgeber und Autor übernehmen deshalb für fehlerhafte Angaben und deren Folgen keine Haftung. Sie sind dennoch dankbar für Verbesserungsvorschläge und Korrekturen.

© 2009

PPVMEDIEN GmbH, Postfach 57, 85230 Bergkirchen (www.ppvmedien.de)

2. Auflage 2010

ISBN 978-3-941531-34-5

Druck: Ludwig Auer GmbH, Donauwörth

Autorenfoto: Christoph Kniel & Niko Synnatzschke (www.knsy.de)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen (auch auszugsweise), Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Drum Fitness – dein persönlicher Trainingsplan	6
Wie oft soll ich üben?	6
Was kann ich lernen?	6
Was soll ich wie üben?	7
Welcher Trainingsplan ist empfehlenswert?	7
Musterplan Beginner: Grundlagen	7
Wie erstelle ich einen noch individuelleren Trainingsplan?	8
Vorlage-Trainingsplan	10
Richtig üben – Die Übezyklen	10
Die drei Kontrollebenen	13
Bevor es losgeht	13
1. Bewegung der Hände	15
1.1 Level 1: Einzelschläge (Single-Strokes)	18
1.2 Level 2: Akzentschläge mit der Whip-Motion	22
1.3 Level 3: Doppelschläge (Doubles)	28
2. Bewegung der Füße	36
2.1 Level 1: Singles mit den Füßen	37
2.2 Level 2: Doubles mit den Füßen	42
2.3 Level 3: Kombination von Singles und Doubles	44
3. Bewegungen der Hände und Füße koordinieren	46
3.1 Level 1: Grundformen Single-Strokes, linear	47
3.2 Level 2: Grundformen Single-Strokes, linear mit Akzenten	50
3.3 Level 3: Grundformen Singles & Doubles	53
4. Unabhängigkeit	59
4.1 Level 1: Basis	65
4.2 Level 2: Ostinati mit Akzenten	67
4.3 Level 3: Mit Doubles	69

5. Innere Uhr (Timing)	71
5.1 Level 1: Puls und Subdivisions	75
5.2 Level 2: Puls und rhythmische Grundmuster	79
5.3 Level 3: Übungen fürs Timing	85
Inhalt: DVD-Video und Audio-CD	92

Vorwort

Was ist „Fitness“ am Schlagzeug? Der fitte Schlagzeuger ist in der Lage, ein bestimmtes Pattern in jedem Tempo, in jeder Lautstärke, an jedem Platz im Takt und über längere Zeit zu spielen. Er hat seine Bewegungsabläufe soweit perfektioniert, dass er sie beim Spielen vergessen kann. Hände und Füße wissen, was zu tun ist. So ist er frei zu grooven, sich voll auf die Musik zu konzentrieren und macht sich keinen Kopf um technische Dinge. Mit einem Wort: Der fitte Schlagzeuger ist technisch versiert.

Das allein macht ihn noch nicht zwangsläufig zum guten Schlagzeuger. Dazu braucht es noch andere Dinge wie Musikalität, Ausdruck, Persönlichkeit oder Originalität. Aber alle diese Qualitäten können sich eben erst entfalten, wenn technische Probleme beseitigt sind. Letztlich geht es um Freiheit. Freiheit von der Fessel der Unzulänglichkeit. Wer auf Krücken geht, kann nicht tanzen. Wer auf allen Vieren kriecht, kann nicht springen.

Um diese Freiheit zu erreichen, fange ich mit den Grundlagen an. Damit meine ich grundlegende Bewegungsabläufe, und das Etablieren der „inneren Uhr“. Das Beherrschen dieser Grundlagen öffnet Türen, die einem trotz intensiven Übens sonst möglicherweise verschlossen bleiben. Nach dem Motto: Erst die Basis, dann der Turm. Fitness am Schlagzeug heißt also: Fitness in den Grundlagen.

Dieses Buch wendet sich an jene Schlagzeuger, die wenig Zeit zum Üben haben, aber dennoch weiterkommen wollen. Wenn der Faktor Zeit limitiert ist, steigt die Bedeutung des Faktors Qualität. Ich habe diese zwei Anforderungen in diesem Buch vereint.

Da man Bewegungsabläufe nur schwer mit Worten oder starren Bildern beschreiben kann, liegt diesem Buch eine DVD bei. Sie gibt dir Gelegenheit, die wichtigsten Bewegungsabläufe in einem langsamen Tempo ausgiebig zu betrachten und zu studieren. So kannst du alle Workouts noch leichter nachvollziehen und dich voller Elan in dein Training stürzen. Auf der zusätzlich enthaltenen Audio-CD findest du Playbacks für deine Groove-Übungen.

Viel Spaß beim Lesen und Trainieren,

Frank Mellies

Drum Fitness – dein persönlicher Trainingsplan

Der individuelle Trainingsplan ist das zentrale Erfolgsgeheimnis von Drum Fitness. Da ich weder dein Können noch deinen Tagesablauf kenne, gebe ich dir hier eine gründliche Anleitung, wie du dir deinen individuellen Trainingsplan zusammenstellen kannst und was beim Üben zu beachten ist, damit die Übezeit auch effektiv genutzt wird.

Wie oft soll ich üben?

Das Konzept dieses Buches ist so ausgelegt, dass du schon mit täglichen Workouts (Übeeinheiten) von 10 Minuten schnell Fortschritte erzielen kannst. Du kannst dieses Konzept variieren und zweimal täglich oder noch häufiger 10 Minuten üben. Selbst, wenn du 10 Workouts am Tag machen möchtest, empfehle ich dir, bei Einheiten von bis zu 10 Minuten zu bleiben und dazwischen eine kleine Pause einzulegen oder aber etwas anderes zu spielen. So bist du immer wach und fit und kannst den besten Nutzen aus der Übung ziehen.

Was kann ich lernen?

Die fünf Trainingsbereiche sind so angelegt, dass bei jedem eine bestimmte Fähigkeit schwerpunktmäßig trainiert wird:

1. Bewegung der Hände
2. Bewegung der Füße
3. Bewegungen der Hände und Füße koordinieren
4. Unabhängigkeit
5. Innere Uhr (Timing)

Es ist kein Zufall, dass die Trainingsbereiche „Hände“ und „Füße“ am Anfang stehen. Diesen kommt eine besondere Bedeutung zu, weil die dort vermittelten Bewegungsabläufe in den anderen drei Bereichen zum Einsatz kommen. Jeder Trainingsbereich ist wiederum in drei Levels gegliedert, die didaktisch und nach Schwierigkeitsstufen aufeinander aufbauen.

Während die ersten beiden Bereiche noch klar voneinander zu trennen sind, werden die Grenzen ab dem dritten Bereich fließend und greifen ineinander. Das heißt zum Beispiel: Koordinationsübungen sind gleichzeitig Technikübungen für Hände und Füße. Unabhängigkeitsübungen sind ebenso gleichzeitig Technikübungen *und* Koordinationsübungen *und* Timingübungen.

Mit einigen Übungen bearbeitest du also teilweise alle fünf Trainingsbereiche gleichzeitig. Aber keine Panik: Die Übungen sind so angelegt, dass du mit Hilfe der drei Levels das Maß der Komplexität deinen Fähigkeiten entsprechend gut steuern kannst. Die entsprechenden Anweisungen findest du in den Kapiteln. Wenn du alle Trainingsbereiche erfolgreich abgeschlossen hast, hast du eine solide Grundlage für jede Stilrichtung von Jazz bis Metal.

Was soll ich wie üben?

Alle Übungen in diesem Buch sind so ausgelegt, dass sie eine Einheit bilden, die 10 Minuten lang wiederholt werden soll. Wir nennen das ein **Workout**. Die Workouts stehen alle in einem Kasten mit einem Hantelsymbol:



Alle Workouts in diesem Buch dauern 10 Minuten und stehen in einem Kasten mit Hantelsymbol.

Wie genau ein Workout abläuft, steht im jeweiligen Workoutkasten.

Welcher Trainingsplan ist empfehlenswert?

Hier kommt es darauf an, welche Fähigkeiten du schon hast. Wenn du noch Anfänger bist, solltest du zunächst mit den Trainingsbereichen "Hände" und „Füße“ beginnen und dort die ersten Workouts in den ersten Levels durcharbeiten. Danach kannst du die Reihenfolge der Trainingsbereiche – innerhalb des ersten Levels – nach Interesse frei wählen. Die ersten Levels sind so angelegt, dass du auch als Anfänger alles gut bewältigen kannst.

Unten siehst du einen Musterplan für Anfänger (Beginner).

Ich empfehle, die Trainingseinheiten als festen Bestandteil in deinen Tagesablauf einzufügen. Es ist effektiver, täglich etwas zu machen, als einmal am Samstag oder Sonntag 2 Stunden zu üben. Entsprechend habe ich die Pläne mal als 5-Tage-Arbeitswoche angelegt. (Am Wochenende sind vermutlich Proben, Auftritte oder Party angesagt – gut so).

Der Mensch lernt durch stetige Wiederholung. Dementsprechend sieht der Plan eine ganze Woche pro Trainingsbereich vor – so kann sich die jeweilige Übung setzen. Selbst dann, wenn du zunächst noch keine hohen Tempi erreichst, werden sich die die Bewegungsabläufe „eingraben“ und dein Spiel langfristig verwandeln.

Musterplan Beginner: Grundlagen

Wenn du noch nicht so viel Erfahrung hasst, ist es am sinnvollsten, wenn du erstmal mit dem folgenden Trainingsplan startest.

Musterplan Beginner: Technik – Level 1

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1	Workout 1.1.01	Workout 1.1.02	Workout 1.1.02	Workout 1.1.03	Workout 1.1.03	frei	frei
Woche 2	Workout 2.1.01	Workout 2.1.01	Workout 2.1.02	Workout 2.1.02	Workout 2.1.01	frei	frei
Woche 3	Workout 3.1.01	Workout 3.1.01	Workout 3.1.01	Workout 3.1.02	Workout 3.1.02	frei	frei

In Woche vier kannst du dann wieder von vorne beginnen, bis du bei allen Workouts die Sicherheit und Geschwindigkeit erreicht hast, die dir vorschwebt.

Wenn du pro Tag 2 oder mehr Workouts machen möchtest, könntest du natürlich entsprechend Trainingsbereiche dazunehmen oder auch einfach ein Workout zweimal machen. Je mehr Zeit du investierst, desto schneller kommst du vorwärts. Logo. Die Grenze ist nach oben immer offen.

Wie erstelle ich einen noch individuelleren Trainingsplan?

Hier siehst du weitere Musterpläne für die verschiedenen Levels. Diese Pläne sind als Vorschlag gedacht, und dir steht natürlich frei, alles deinen Umständen entsprechend anzupassen. Hauptsache, du erreichst eine Regelmäßigkeit.

Wichtig: Wenn du das erste Mal in einem Kapitel arbeitest nimm dir beim ersten Üben Zeit, die Einführung zu lesen und die Videos anzusehen.

Wenn du die dritte Woche beendet hast und weitermachen willst, kannst du "vorne" bei Woche eins mit höherem Tempo wieder anfangen. Sobald du die Workouts sicher beherrschst kannst du dann zu den folgenden Workouts und Levels übergehen. Bei Bedarf wiederholst du die Workouts, oder du gehst weiter zum nächsten, bis du alle Workouts des Levels durch hast.

Musterplan Beginner: Groove – Level 1

Du bist Anfänger, deine Hände und Füße arbeiten schon flüssig genug für einfache Rhythmen und Fill-Ins? Dann kannst du Koordination und Timing verbessern.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1	Workout 5.1.01	Workout 5.1.01	Workout 5.1.02	Workout 5.1.02	Workout 5.1.02	frei	frei
Woche 2	Workout 3.1.01	Workout 3.1.01	Workout 3.1.01	Workout 3.1.02	Workout 3.1.02	frei	frei
Woche 3	Workout 4.1.01	Workout 4.1.01	Workout 4.1.01	Workout 4.1.01	Workout 4.1.01	frei	frei

Musterplan Fortgeschrittene: Technik – Level 2

Du bist schon fortgeschritten und möchtest anspruchsvollere Grooves und ansprechendere Fill-Ins technisch meistern.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1	Workout 2.1.01	Workout 2.1.01	Workout 1.2.02	Workout 1.2.02	Workout 1.2.02	frei	frei
Woche 2	Workout 2.2.01	Workout 2.2.01	Workout 2.2.02	Workout 2.2.02	Workout 2.2.02	frei	frei
Woche 3	Workout 3.1.01	Workout 3.1.01	Workout 3.1.02	Workout 3.1.02	Workout 3.1.02	frei	frei