

Inhalt

DIE AUTOREN	3
VORWORT	5
EINLEITUNG	6
GRUNDLEGENDE ASPEKTE	10
ÜBUNGSFORMEN	13
AUSDAUERTRAINING	14
Ausdauerfähigkeit am Schlagzeug (Schlagzeugspezifische Ausdauerfähigkeit).....	14
Übungen	14
Allgemeine Grundlagen	28
RUMPFMUSKULATUR	30
Rückenmuskulatur	30
Übungen	30
Bauchmuskulatur	54
Übungen	54
Brust- und Schultermuskulatur	63
Übungen	64
Obere Extremitäten	68
Übungen	68
Untere Extremitäten	70
Übungen	70
Beweglichkeit	76
Übungen	77
Koordination	84
Fingerübungen	85
Hand - Hand Koordination	86
Fuß - Fuß Koordination	86
Hand - Fuß Koordination	91
Show Drumming	100
Übungs- und Trainingspläne	105
Übungsplan für Kinder	105
Plan 1: Tägliches Üben	105
Plan 2: Üben jeden 2. Tag	106
Übungsplan für fortgeschrittene Anfänger im jugendlichen und erwachsenen Alter	107
Plan 3: Übungsplan für fortgeschrittene Anfänger (jugendlich / erwachsen)	107
Plan 4: Übungsplan für Jugendliche / Erwachsene mit Spielerfahrung I	108
Plan 5: Übungsplan für Jugendliche / Erwachsene mit Spielerfahrung II	109
Übungsplan für Fortgeschrittene im jugendlichen und erwachsenen Alter	110
Plan 6: Übungsplan Fortgeschrittene	110
Wochenplan	111
LITERATURVERZEICHNIS	113
INDEX	114

Liebe Schlagzeuger, liebe Schlagzeuglehrer

während meiner Tätigkeit als Schlagzeuglehrer sowie als Sportlehrer konnte bzw. musste ich immer häufiger feststellen, dass die körperliche Verfassung vieler Kinder und Jugendlicher, aber auch vieler Erwachsene leider immer häufiger große Defizite in punkto Körperhaltung und Koordination aufweist. Dies spiegelt sich in alltäglichen Lebenssituationen wieder, zeigt sich aber auch in deren Schlagzeugspiel.

Außerdem wurde mir durch eigene Erfahrungen sowie in zahlreichen Gesprächen mit anderen Drummern immer klarer, welche Belastung ein Schlagzeuger bei seinem Spiel überhaupt auszuhalten hat.

Diese Erfahrungen aus dem musikalischen sowie dem sportlichen Bereich haben mich veranlasst, in FIT FOR DRUMS Möglichkeiten und Wege aufzuzeigen, wie das Schlagzeugspiel durch eine gute körperliche Verfassung sowie der richtigen Körperhaltung verbessert werden kann.

Mit Mike Mohr konnte ich einen Mitstreiter gewinnen, der als Physiotherapeut und Sportphysiotherapeut dieses Projekt mitgestaltet. Durch sein medizinisches und sportliches Know-How in dieses Buch hat einfließen können.

In FIT FOR DRUMS werden konkrete Übungen und Hinweise vorgestellt, über die neben der spieltechnischen Seite vor allem die Ausdauerfähigkeit, das Training der Rumpfmuskulatur und der oberen bzw. unteren Extremitäten sowie Koordination und Beweglichkeit in den Schlagzeugunterricht bzw. in das regelmäßige Üben integriert werden können. Dabei muss man beachten, dass FIT FOR DRUMS keine der Schlagzeugschulen ist, die man chronologisch von Anfang bis zum Ende durchspielt.

FIT FOR DRUMS ist dagegen ein Konzept, welches als Begleitung zur „normalen“ Ausbildung an der kleinen Trommel und dem Drumset dient. Die Übungen sollen immer wieder und vor allen Dingen regelmäßig zusätzliche Elemente des Lebens bzw. Unterrichtens sein. Es ist also die ideale Ergänzung zu den jeweils verschiedenen Spiel- und Unterrichtsphilosophien. Konkrete Tipps und Möglichkeiten, wie man FIT FOR DRUMS in seinen Übungsplan integrieren kann, werden später noch gezielt vorgestellt.

Weiterhin ist ein regelmäßiger und in der Kindheit frühzeitiger Einsatz von FIT FOR DRUMS empfehlenswert. So kann man Schädigungen und Erkrankungen präventiv entgegenwirken. Es ist ja bekannt, dass häufig leider erst etwas unternommen wird, wenn es zu spät ist. Ein gesunder und fitter Körper trägt ja schließlich zu einem langen Leben als Schlagzeuger bei.

Ich wünsche euch viel Spaß und Erfolg bei der Arbeit mit FIT FOR DRUMS. Ihr wisst ja:

Schlagzeug spielen ist anstrengend! Also machen wir's an!

Florian Fochs

Spielen mit der linken Hand

The image displays ten staves of musical notation for a drum exercise. Each staff begins with a treble clef and a common time signature (C). The notation consists of rhythmic patterns represented by 'x' marks on the staff lines, indicating specific drum hits. The patterns are organized into measures, with repeat signs at the end of each staff. A large, dark, stylized watermark reading 'KIN ANFÜR' is superimposed diagonally across the entire page, partially obscuring the musical notation.



**KIN
ANF
FOR**

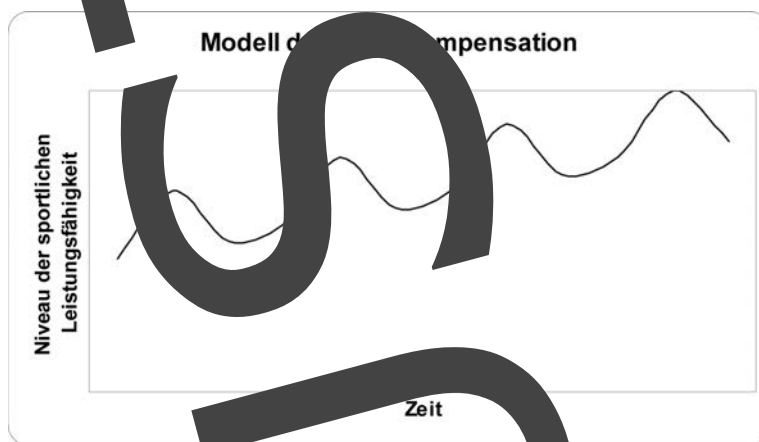
Allgemeine Ausdauerfähigkeit

Je besser die Schlagzeuger geschult und trainiert ist und je mehr Spielerfahrung und –fähigkeiten er besitzt, desto wichtiger wird auch die allgemeine Ausdauerleistungsfähigkeit, weil diese eine schlagzeugspezifische Ausdauer zur Bewältigung von Proben- und Konzertbelastungen nicht mehr ausreicht. Hier ist ein gezieltes und auch ausdauerspezifisches Training notwendig. Je besser der Leistungsstand des Schlagzeugers ist, desto höher müssen die Trainingsreize sein, um Steigerungen

der Ausdauer zu erzielen. Übungen zur schlagzeugspezifischen Ausdauerfähigkeit reichen hier alleine nicht mehr aus.

Wichtig ist sowohl bei den Übungen zur schlagzeugspezifischen als auch beim Trainieren der allgemeinen Ausdauerfähigkeit ein regelmäßiges Üben bzw. Trainieren, denn nur durch regelmäßige und immer wieder neu gesetzte Übungs- und Trainingsreize lässt sich die Leistungsfähigkeit verbessern.

Verbessern der sportlichen Leistungsfähigkeit durch optimal gesetzte Trainingsreize



Im Anschluss an einen Übungs- bzw. Trainingsreiz ist der Schlagzeuger ermüdet. Nach einer Regenerationsphase wird der nächste Reiz auf einem höheren Niveau gesetzt. Die Pausen dürfen nicht zu kurz sein, da der Körper sich noch nicht erholt ist. Wenn die Trainingsreize jedoch zu weit auseinander liegen, stagniert die Leistungsfähigkeit.

Die allgemeine Ausdauerfähigkeit wird über Sportarten wie Laufen, Schwimmen oder Radfahren trainiert. Wichtig sind hier die Häufigkeit, die Dauer, die Intensität sowie der Umfang der Trainingsreize. Grundsätzlich sollte man versuchen, zwei bis drei mal in der Woche die allgemeine Ausdauer zu trainieren.

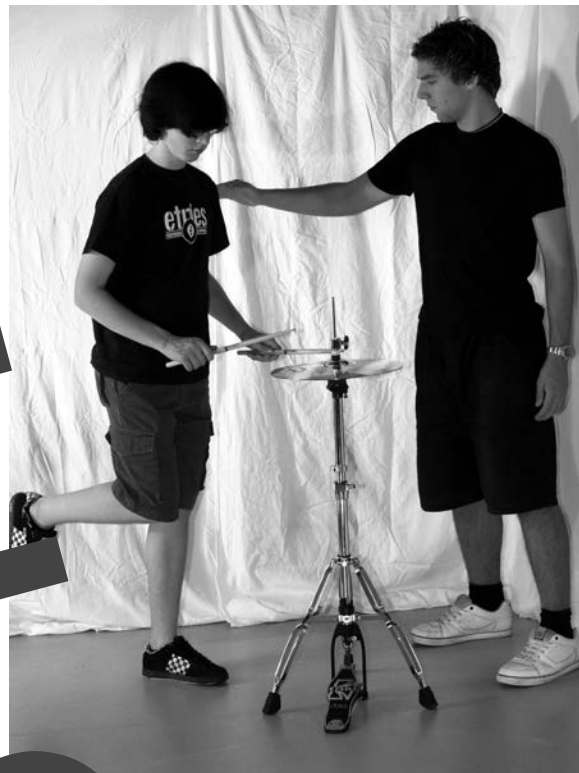
2. Einbeinstand II

Der Schlagzeuger führt die gleiche Bewegungsform wie bei Einbeinstand I aus.

Im Unterricht kann der Lehrer mit seiner Hand gegen die Schulter des Schülers drücken damit der Schüler deutlich mehr Kraft aufwenden muss, um die Standposition stabil zu halten.

Bewegungsziele:

Die Übungsform wird durch das Gegendrücken erschwert, denn es erfordert vom Schlagzeuger einen höheren Kraft- und Koordinationsaufwand.



3. Einbeinstand III

Der Schlagzeuger führt die gleiche Bewegungsform wie bei Einbeinstand I aus.

Mit Schülern kann man diese Übung als Wettkampf durchführen, entweder Schüler gegen Schüler oder Schüler gegen Lehrer.

Bewegungsziele:

Durch den Wettkampfcharakter kann man Schüler dazu bringen, länger die Position zu halten und so neue Reize für die Muskulatur setzen.

