

DRUM FITNESS 2

Dein individueller Trainingsplan für schnellen Erfolg

Die 7 Elemente. Der Schlüssel für Snare-Drum-Technik

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

© 2011

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

ISBN 978-3-941531-66-6

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

Redaktion: Susanne Guidera, concepts4u, München

Layout & Satz: Bora-dtp, München

Druck: Druckerei Joh. Walch, Augsburg

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
Einführung	6
Was können die 7 Elemente? – Intuitiv spielen, bewusst lernen – Über das Lernen – Qualitätskontrolle: Die drei Kontrollebenen – Die Fokuspunkte – Geistloses Gekloppe – Reinform vs. Mischung	
1. Arbeiten mit diesem Buch	9
Wie lange soll ich täglich üben? – Wie lange übe ich jedes Workout? – Langsam üben – „Leere Viertel“ – Kreativer Umgang mit den Workouts – Übetag organisieren – Workouts, BÜS und NebübÜBS – Übepläne – Die Checklisten – Bevor es losgeht	
2. Sitzen, Homebase-Position und Bewegungen unter ergonomischen Gesichtspunkten	16
Homebase-Position – Stellung der Unterarme – Ergonomische Bewegung des Handgelenks (amerikanische Haltung) – Ergonomische Bewegung der Finger – Französische/amerikanische Haltung	
3. Level 1: Buchstaben und Silben – Die 7 Elemente	22
Element 1: Stroke – Element 2: Bounce – Element 3: Upstroke-Informal – Element 4: Downstroke- Levelcontrol – Element 5: Snap – Element 6: Downstroke-Open – Element 7: Upstroke-Formal	
4. Level 2: Einfache Vokabeln	41
Die Übezyklen – „Geschlossene“ und „offene“ Versionen – dosierende und korrigierende Kontrolle – Stickings 1: Mit Strokes und Bounces – Akzente – Doubles – Rebound Accelerator – Moeller-Technik – Control-Strokes – Stickings 2: Ergonomische Bewegungen	
5. Level 3: Komplexe Vokabeln und kleine Geschichten.	62
Rudiments – Interpretationsanweisungen für Rhythmuspattern und Lesetexte – Tempozyklen	
Die DVDs zum Buch	112

Drum-Fitness

Was bedeutet „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 von alleine, was zu tun ist. Und er hat eine stabile innere Uhr. So wird er frei, sich auf die Musik zu konzentrieren und kann seine Kreativität voll entfalten.

Mit einem Wort: Der fitte Schlagzeuger ist technisch und rhythmisch versiert. Genau hier setzen die beiden Fitness-Titel an:

Band 1: Drum Fitness – Dein individueller Trainingsplan für schnellen Erfolg

Die wichtigsten Grundlagen in den fünf relevanten Technik-Bereichen:

- Bewegungen der Hände
- Bewegungen der Füße
- Bewegungen der Hände und Füße koordinieren
- Unabhängigkeit
- Innere Uhr, (Timing)

Band 2: Drum Fitness 2 – Dein individueller Trainingsplan für schnellen Erfolg

- Die 7 Elemente. Der Schlüssel für Snare-Drum-Technik
- Sitzen, Homebase-Position und Bewegen unter ergonomischen Gesichtspunkten
- Level 1: Buchstaben und Silben – Die 7 Elemente
- Level 2: Einfache Vokabeln
- Level 3: Komplexe Vokabeln und kleine Geschichten

Vorwort

Mit der vorliegenden Kombination aus Buch und DVD habe ich mir selbst zwei Wünsche erfüllt: Erstens wollte ich immer einmal in Ruhe die Bewegungen von Schlagzeugern betrachten, um zu sehen, was genau passiert. Nicht aus fünf Metern Entfernung vom Bühnenrand und nicht in einem Tempo, in dem man gar nichts mehr sieht. Sondern in langsamem Tempo: nur eine Bewegung und über eine längere Zeit, so dass ich in Ruhe die Bewegungen betrachten und studieren kann. Zweitens: Es gibt viele Bücher über Schlagzeugtechnik, Rudiments, Koordination, Linear-Playing usw. Viele sind sehr gut und hilfreich. Aber mir fehlte immer der Schlüssel, um die gezeigten Übungen zu verstehen – eine genaue Darstellung der Bewegungen, die ich brauche, um die vielen Schlagfolgen in brauchbarem Tempo auszuführen. In den Büchern stehen Noten mit den oft erhellenden Anweisungen: „Beginne langsam. Steigere dann das Tempo.“ Aber über eine bestimmte Grenze bin ich nie hinausgekommen. Heute weiß ich, dass mir die eigentliche Information nicht gegeben wurde. In den Noten steht nur das Ergebnis von Bewegungsabläufen, welche freilich nirgends erklärt wurden. Der Schlüssel fehlte.

Durch einen Workshop von Claus Hessler lernte ich die „Moeller-Technik“ kennen und erhielt hier erste Hinweise auf die Bedeutung von Bewegungsabläufen. Weitere Erkenntnisse vermittelte mir das Buch „It's your Move“ von Dom Famularo. Durch guten Unterricht, u.a. bei Claus und beim Drummers Institute, Düsseldorf, erhielt ich weitere wichtige Hinweise. Im April 2006 hatte ich die Gelegenheit, eine Stunde Unterricht bei Jim Chapin zu nehmen, der sich anlässlich der Musik-Messe in Frankfurt aufhielt.



Jim Chapin, 1919 – 2009

Jim war schon zu Lebzeiten eine Schlagzeuger-Legende und berühmter Lehrer für die Moeller-Technik, die er in den Dreißigerjahren von Sanford Moeller selbst erlernt hatte und an viele heute weltberühmte Schlagzeuger weitervermittelt hat.

Bei der Stunde mit diesem Meister entstand die Idee, grundlegende Bewegungen zu filmen – langsam, aus mehreren Perspektiven gleichzeitig – so dass man sie anschließend wirklich in Ruhe betrachten und studieren kann. Was aber sind diese grundlegenden Bewegungen? Sie sind ja mehr als Ausholen und Schlagen und auch die Moeller-Technik beantwortet nicht alle Fragen. Was sind die Elemente, aus denen alles zusammengesetzt wird? Wie viele gibt es? Wie sehen sie aus? Das wäre der Schlüssel, den ich immer gesucht habe. – So setzte ich mich ans Pad und machte mich auf die Suche. Das Ergebnis dieser Suche hältst du hier in der Hand.

Nachdem ich 7 Elemente isoliert und mit deren sinnvoller Anordnung in den Rudiments experimentiert hatte, erschienen mir die kompliziertesten Bewegungsabläufe plötzlich leicht. Überflüssige Bewegungen verschwinden. Ein Schlag bereitet den nächsten vor. Der Rebound des Fells wird genutzt. Alles wird fließend und leicht. Das gilt nicht nur für die Snare-Drum. Auch die Bereiche Koordination und Unabhängigkeit erscheinen in neuem Licht. Aber in diesem Buch geht es erst einmal um die Handtechnik. Das Üben bleibt niemandem erspart.

Geschmeidigkeit und Tempo sind noch immer keine Hexerei. Aber endlich weiß ich, was genau und wie ich üben muss und lerne dadurch schneller als je zuvor. Die konsequente Fokussierung auf die Bewegung hat Folgen für die Überzyklen, die Fokuspunkte und die Unterscheidung von „offener“ und „geschlossener“ Spielweise. Mehr dazu im vorliegenden Buch. So ist aus meinem kleinen Filmprojekt eine komplette Methode für Schlagzeugtechnik geworden. Beim Thema Bewegung stößt das Medium Buch natürlich schnell an seine Grenzen. Daher ist die beiliegende DVD nicht nur zusätzliche Beilage, sondern integraler Bestandteil dieses Buches. Ebenso gehört der ausführliche Anhang mit zahlreichen Checklisten auf www.drumfitness.ppvmiedien.de zum Übungsteil des Buches. Lade dir die Checklisten runter und verwende sie, um dein Spiel noch zu verbessern. Wenn du bei deiner Arbeit im Buch auf Fragen stößt oder etwas loswerden möchtest, schreibe mir gerne eine E-Mail an: frank@frankmellies.com.

Na dann hau mal rein. Viel Erfolg! Frank Mellies

Einführung

Was können die 7 Elemente?

Unser Alphabet besteht aus nur 26 Buchstaben. Mit Hilfe dieser Buchstaben schreibe ich dieses Buch. Analog dazu bilden die 7 Elemente die Grundbewegungen, aus denen alles zusammengebaut ist, was am Schlagzeug passiert (bezogen auf die Hände). So wie mit 26 Buchstaben Texte aller Art geschrieben werden, so spielt der Schlagzeuger mit Hilfe dieser 7 Elemente alle Stile. Von brutalem Heavy Metal, laut und schnell, bis zu sanftem Jazz oder Bossa Nova, und alles dazwischen auch.

Wie du sehen wirst, habe ich hier nichts Neues erfunden, schon gar nicht eine neue Technik. Alles, was ich beschreibe, ist zumindest dem kundigen Schlagzeuger bereits bekannt. Mir geht es um die Zusammenstellung und das systematische Nutzbarmachen von Bewegungsabläufen in einem kompletten System. Es handelt sich hier also um eine ganzheitliche Beschreibung des Phänomens „Technik“ beim Schlagzeug und die entsprechende Lehrmethode.

Wie du dich vielleicht erinnerst, hast du in der Schule erst die Buchstaben kennengelernt, die dann zu Worten zusammengefügt wurden. Und so machen wir es hier auch: Du lernst erst die Buchstaben, aus denen dann typische Worte, sprich Bewegungsmuster, geformt werden: Singles, Doubles und später komplexere „Vokabeln“, wie z.B. die 26 Standard American Rudiments. Aus diesen Vokabeln formst du dann selber deine Sätze und Geschichten, sprich Grooves und Fill-Ins.

Mit den „Buchstaben“ der 7 Elemente habe ich die Möglichkeit, die für jede Spielsituation notwendige Bewegung zu definieren und konkret zu üben. Unter den Noten stehen die entsprechenden Kürzel für die Bewegungen. So bleiben hoffentlich keine Fragen mehr offen.

Über drei Levels wirst du in diesem Buch von den Buchstaben über Vokabeln bis zu Lesetexten die komplette Schlagzeugtechnik kennenlernen. Zum vollständigen Verständnis der Methode möchte ich noch einige weitere Dinge vorausschicken:

Intuitiv spielen, bewusst lernen

Jeder Schlagzeuger, jeder Musiker wünscht sich, einfach drauflos spielen zu können, es fließen zu lassen, raus zu lassen, was er fühlt. Er möchte also intuitiv spielen. Denn erst intuitives Spiel ermöglicht Kreativität.

Intuition funktioniert allerdings nur dann, wenn du etwas kannst. Für die Intuition liegt auf einem großen Tisch alles, was ich technisch kann und an musikalischen Erfahrungen gemacht habe. So kann ich ohne groß nachzudenken das ergreifen, was die Situation gerade erfordert – eben intuitiv. Wenn dieser Tisch aber leer ist, oder wenn nur ganz wenig drauf liegt, dann ergreife ich ganz intuitiv das Falsche oder ich greife ins Leere.

Der Tisch soll also möglichst groß und reichlich gedeckt sein. Das geht am schnellsten mit bewusst gemachten Erfahrungen. In unserem Fall heißt das: bewusst ausgeübte, gefühlte, erlebte Bewegungen. Das Lernen füllt den Tisch, das Ausüben benutzt ihn. Intuitiv.

Ich plädiere also für intuitives Spielen und bewusstes Lernen. Denn bewusst lernen ist der effektivere und sehr viel schnellere Weg. Intuitiv lernen geht natürlich auch. Das Laufen haben wir schließlich auch gelernt. Hat aber auch echt lange gedauert, wir sind ständig hingefallen und es sah richtig komisch aus.

Über das Lernen

Wo wir gerade beim Lernen sind: Machen wir uns ein paar Gedanken (aber nicht zu viele) darüber, was das Lernen, bzw. in unserem Falle eher das Üben, eigentlich beinhaltet. Ein Thema, mit dem man sicher dicke Bücher füllen kann. Halten wir es knapp: Grob gesagt gibt es beim Erlernen einer Fähigkeit drei Felder: Zielvorgabe, Aneignen, Qualitätskontrolle. An erster Stelle steht sicher die Zielvorgabe. Bei den Feldern Aneignen und Qualitätskontrolle gibt es keine Reihenfolge. Sie geschehen quasi gleichzeitig.

- Zielvorgabe, oder Entwickeln einer Idealvorstellung:
Also: Was will ich lernen? Welchem Teilaspekt wende ich mich zu? In unserem Fall bist du jemand, der das Instrument „Schlagzeug“ lernt und sich nun mit dem Teilaspekt der Schlagzeugtechnik beschäftigt. Daher der Kauf dieses Buches.
Deine Idealvorstellung im Großen ist die von einem technisch versierten Schlagzeuger (neben rhythmisch versiert, musikalisch, originell usw. Aber hier geht es ja um Technik). Im Kleinen wäre es beim Üben zum Beispiel die jeweils konkrete Bewegung, die du so nachvollziehen möchtest, wie im Buch beschrieben und auf den beiden DVDs gezeigt. Außerdem hörst du innerlich zum Beispiel einen sauber gespielten Paradiddle und möchtest, dass deiner genauso klingt. Je konkreter diese Vorstellung ist, desto besser.
- Aneignen und Automatisieren der Fähigkeiten:
Also: das Erlernen der Bewegungsabläufe, die bestimmte rhythmische Muster, Patterns, Grooves, erzeugen, das vielfache Wiederholen bis zur Automatisierung. Der Weg geht hier über das bewusste Nachvollziehen aller Details bis zum automatischen Ausführen. Jede perfekt ausgeführte Bewegung hinterlässt eine Spur in den ausführenden Gliedmaßen. Die Fähigkeit wandert so quasi vom Gehirn in die Finger.
- Qualitätskontrolle:
Wenn ich der perfekten Bewegungen diese Bedeutung beimesse, so muss ich natürlich möglichst genau und anhand bestimmter Kriterien kontrollieren, wie korrekt die eben ausgeführte Bewegung war. Der häufigste Fehler ist hier sicherlich ein zu schnelles Üben, was eine Kontrolle sehr wirkungsvoll verhindert. Die Kontrollparameter werden im folgenden Abschnitt genauer beschrieben.

Qualitätskontrolle: Die drei Kontrollebenen

In den Anweisungen der Workouts steht immer folgendes: „Kontrolliere optisch, akustisch und Fokuspunkte“. Wenn du die Übungen machst, kannst du auf drei Ebenen kontrollieren:

- Optische Kontrolle:
Sind die Bewegungsabläufe korrekt? Sehen sie so aus, wie im Video gezeigt? Geht die Stockspitze eine gerade Linie?
- Akustische Kontrolle:
Stimmen die Dynamikstufen? Sind Akzente deutlich hörbar? Ist der Sound in beiden Händen gleich? Stimmt das Mikrotiming? Klingt es so, wie es gemeint ist? Mit einem Wort: Groovt es?
- Kontrolle der Fokuspunkte:
Siehe nächste Seite.

Die Fokuspunkte

Den Fokuspunkten kommt in der 7-Elemente-Methode eine besondere Bedeutung zu. Sie sind das, was in den Bewegungsabläufen spürbar ist, was du konkret in deinen Händen und Armen „fühlst“. Bei der optischen und akustischen Kontrolle muss mein Gehirn Sinneswahrnehmungen erst aufnehmen und dann interpretieren. Ich vergleiche also das Gesehene/Gehörte mit meiner Idealvorstellung und entscheide, ob ich mit dem Ergebnis zufrieden bin oder nicht, um dann zu korrigieren. Gerade bei den komplexen Bewegungsabläufen, mit denen wir es hier zu tun haben, muss diese Idealvorstellung erst mal innerlich etabliert werden. Und wie ein Pattern oder ein Groove „klingen“ soll, auch davon müssen wir eine Vorstellung haben, die wir beim Üben mit dem gerade Gespielten vergleichen können. Das alles erfordert viel „Rechenleistung“.

Wir spüren aber direkt und ohne hinzugucken, ob die Finger den Stock noch berühren, ob das Stockende auf dem Handballen aufliegt, ob der Bizeps entspannt ist, usw. Das Feedback ist schneller, direkter, die Korrektur leichter zu vollziehen. Die Wirksamkeit dieser Fokuspunkte ist also nicht zu unterschätzen. Denn wenn du diese Fokuspunkte bei jeder Bewegung spürst, so machst du fast zwangsläufig die richtige Bewegung.



Der Übe-Inhalt verschiebt sich damit von „Spiele dieses Pattern“ zu „Fühle diese Bewegung“.

Jede Bewegung der 7 Elemente fühlt sich anders an und hat ihre eigenen, charakteristischen „Kristallisationspunkte“. Welche genau das sind, steht in den Beschreibungen der 7 Elemente im ersten Level.

Geistloses Gekloppe

Das Erarbeiten von technischen Grundlagen bringt auf jedem Instrument die endlos scheinende Wiederholung bestimmter Bewegungsabläufe mit sich. Mancher würde sagen: „Das ist doch geistloses Gekloppe“.

Stellen wir uns einen japanischen Zen Meister vor, der in einem Garten steht und mit Pfeil und Bogen auf eine Zielscheibe schießt. Er hat vielleicht zwei Jahre damit verbracht, diesen einen Schuss vorzubereiten. Das erste Jahr hat er nur den Bogen gespannt, ohne zu schießen. Auch wenn du fast nichts über Zen wissen solltest, so kommst du vermutlich trotzdem nicht auf die Idee, diese lange Zeit des Übens als langweilig, öde oder geistlos zu bezeichnen. Das liegt daran, dass die meisten von uns einen Zen Meister und seine Tätigkeit mit „Ruhe“, „Konzentration“ oder „innerer Sammlung“ in Verbindung bringen. Ich würde nicht so weit gehen, dass Schlagzeugtechnik üben zu „innerer Sammlung“ führt. (Dazu müssten wir diesen Begriff erst mal definieren. Das ist interessant, kann aber hier nicht geschehen.) Ich weiß aber aus eigener Erfahrung, dass konzentriertes Üben (Fokuspunkte, Kontrollebenen, Fühlen) alles andere als langweilig oder geistlos und gut über mehrere Stunden mit Freude durchführbar ist. Der konzentrierte Geist langweilt sich nicht.

Reinform vs. Mischung

Es ist wichtig zu verstehen, dass die Bewegungsmuster der 7 Elemente quasi die „Reinform“ – man kann auch sagen „formale Bewegung“ – darstellen. In der Spielsituation mischen sie sich, so dass du vielleicht selbst nicht genau sagen kannst, welche Bewegung genau du gerade machst. Und das ist auch gut so. Hier beginnt das intuitive Spiel. Deine Hände kennen die „reine“ Bewegung (vorausgesetzt, du hast ordentlich geübt). Sie werden ganz von selbst die Mischung herstellen, die gerade gebraucht wird, um den gewünschten Ausdruck herzustellen. Du wirst frei, Musik zu machen.

1. Arbeiten mit diesem Buch

Dieses Buch beinhaltet eine Methode, in der jeder Schritt auf den vorhergehenden aufbaut. Du solltest dir also die Zeit nehmen, dieses Buch von der ersten bis zur letzten Seite durchzuarbeiten. Auch dann, wenn dich zum Beispiel die Rudiments in Level 3 gerade mehr interessieren als Single-Stroke, oder wenn du schon ein fortgeschrittener Drummer bist. Denn wenn du einen Wolkenkratzer bauen möchtest, fängst du mit der Verankerung in der Erde an, nicht mit der schönen Außenfassade im 40. Stockwerk.

Dementsprechend ist das Buch in drei Levels gegliedert. Die Titel der drei Levels nehmen das Gleichnis von den Buchstaben und der Schriftsprache wieder auf.

Level 1: Buchstaben und Silben

Hier stelle ich die 7 Elemente einzeln vor.

Level 2: Einfachen Vokabeln

Einfache Kombinationen der 7 Elemente: Stickings, Doubles, Moeller-Technik. Außerdem detaillierte Übe-Anweisungen, die bewirken, dass die Bewegungen in großem Tempo- und Dynamik-Umfang geübt werden.

Level 3: Komplexe Vokabeln und kleine Geschichten

Fortgeschrittene Stickings. Die wichtigsten der 40 PAS Rudiments. Lesetexte mit Interpretationsanweisungen.

Ich habe bewusst darauf verzichtet, Zieltempi für die Übungen zu verzeichnen. Das lenkt nur ab und weckt einen Ehrgeiz, der in die falsche Richtung geht. Tempo ist ein Ergebnis von perfekter Bewegung. Wenn du deinen Ehrgeiz also auf die Bewegung richtest, wird Tempo sich von alleine einstellen.

Dementsprechend kannst du den jeweils nächsten Level dann angehen, wenn die Bewegungen fließend funktionieren.

Angesichts der Vielfalt der Trommler, die mit diesem Buch arbeiten, ist es natürlich sehr schwer, eindeutige Anweisungen zu geben. Es werden Anfänger dabei sein, Fortgeschrittene, vielleicht der eine oder andere Profi und Lehrer. Die Begabungen sind unterschiedlich verteilt und – noch wichtiger – die Menge Zeit, die ein Trommler zum Üben zur Verfügung hat. Einige Richtlinien will ich dennoch geben:

Wie lange soll ich täglich üben?

Beim Üben gibt es eine ganz einfache Faustregel: Was du an Übezeit vorne investierst, kommt hinten an Fähigkeit heraus. Vorausgesetzt du übst einigermaßen effektiv (dazu bietet dieses Buch alle Informationen, die du brauchst), wird eine doppelte Übezeit dich auch doppelt so schnell ans Ziel bringen. Angesichts der Komplexität unseres Themas würde ich eine Mindest-Übezeit von 30 Minuten täglich ansetzen (Wochenende frei). Länger geht natürlich immer.

Wie lange übe ich jedes Workout?

Der Mensch lernt durch Wiederholung. Auch und gerade Bewegungen lernst du durch oftmaliges Wiederholen der, am besten richtig ausgeführten, Bewegung. Wenn wir also eine angemessene Anzahl der Repetitionen zusammenbekommen möchten, so müssen wir uns auch die entsprechende Zeit dazu nehmen. Logo! Ich empfehle daher, jedem Workout an wenigstens drei bis fünf Tagen jeweils mindestens 30 Minuten zu widmen.

Langsam üben

Ich bin weiß Gott nicht der Erste, der langsames Üben empfiehlt. In jedem Buch und in jeder Drum-DVD begegnet dir dieser Hinweis (in den DVDs meistens gefolgt von Übungen in astronomischen Tempi – sehr witzig!). Langsames Üben ist effektives Üben. In dem Kapitel oben: „Intuitiv spielen, bewusst lernen“ war ebenfalls bereits die Rede davon, wie man effektiv übt. Ich zitiere mich mal selbst:

„... das geht am schnellsten mit bewusst gemachten Erfahrungen. In unserem Fall heißt das: bewusst ausgeübte, gefühlte, erlebte Bewegungen“.

Dieses aber ist eine enorme Anforderung, die wirklich langsames Tempo erfordert. Daraus ergibt sich, abseits von Metronomzahlen, eine Definition für „langsam üben“:

Langsam übt, wer seine Bewegungsabläufe bewusst nachvollziehen kann.

Ziel ist es, die Bewegungen vom Bewusstsein ins Unterbewusstsein zu überführen, zu automatisieren. Jojo Mayer spricht in seiner DVD „Secret Weapons For The Modern Drummer“ von „Programmierung“. Ein Gleichnis, das sehr gut funktioniert: Das Programmieren dauert eine Weile, man tut es Schritt für Schritt (siehe die Checklisten im Downloadbereich unter www.drumfitness.ppvmedien.de) und so sorgfältig wie möglich. Einmal programmiert, läuft die Maschine von alleine in jedem Tempo.

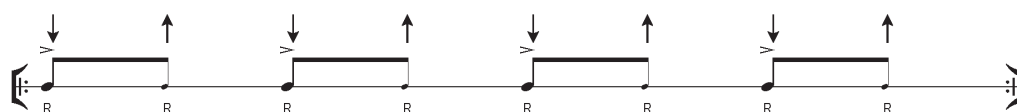
„Leere Viertel“

Wenn du eine noch ungewohnte und daher sehr ungemütliche Bewegung ausführst, führt das natürlicherweise dazu, dass deine Muskeln sich anspannen. Wenn du mit dieser ungewohnten Bewegung nun einfach weitermachst, werden sich deine Muskeln schnell verkrampfen. Der verkrampfte Muskel aber kann nicht mehr gut gelenkt werden und ist nicht in der Lage zu dosieren. Das Ergebnis sind ruckelige und falsche Bewegungen. Das oben genannte „Programmieren“ kann so nicht mehr funktionieren. Die oft gehörte Empfehlung, locker zu bleiben, ist also goldrichtig. Ich würde noch weiter gehen und sagen, entspannte Muskeln sind die Voraussetzung für erfolgreiches Üben und schließlich auch Spielen. Meine Leidenschaft für langsame Übetempi kommt nicht zuletzt auch aus dieser Erkenntnis.

Neben dem langsamen Üben ist das Konzept der „Leeren Viertel“ eine weitere Methode, die gezeigten Bewegungsabläufe noch effektiver zu üben. Sie soll es ermöglichen, die größtmögliche Entspannung in Schulter, Armen und Händen zu erhalten. Mit den leeren Vierteln erhältst du Gelegenheit, deine Muskeln zu lockern, ohne den Spielfluss zu unterbrechen.

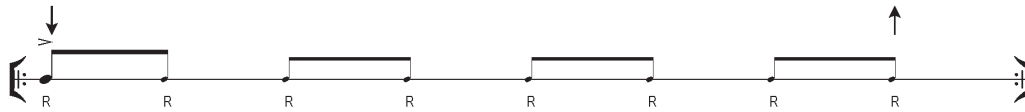
Ein Beispiel

Die folgende Übung enthält Akzente auf den Zählzeiten 1, 2, 3 und 4. Alles mit der rechten Hand. Die Abwärts-Pfeile markieren den Downstroke, die Aufwärts-Pfeile den Upstroke. So wie es hier notiert ist, haben wir den oben beschriebenen Fall, dass ungewohnte Bewegung auf ungewohnte Bewegung folgt. Für den Anfang ist das möglicherweise eine zu große Dichte, die eine Entspannung der Muskeln erschwert:



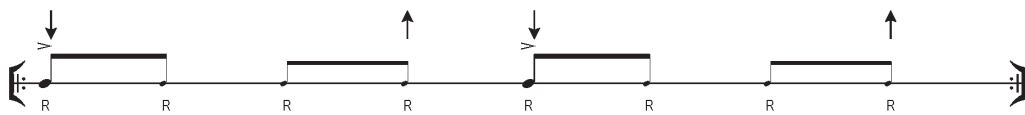
Akzentübung – Große Dichte

Lasse nun einige Akzente einfach weg und füge so leere Viertel ein. Das heißt nicht, dass du aufhörst zu spielen. Wie du hier siehst, laufen die Achtel weiter. Nur eben ohne Akzent. So haben deine Muskeln Gelegenheit, sich zu entspannen und du hast Zeit, den geschlagenen Akzent zu bewerten. (Gut geworden? Nicht so gut?) Nun kannst du dich innerlich auf den nächsten Akzent vorbereiten:



Die gleiche Akzentübung mit drei leeren Vierteln

Wenn das noch nicht reicht, baue mehr leere Viertel oder auch leere Takte ein. Hauptsache ist, dass der Akzent unverkrampft ausgeführt wird und gut gelingt.



Die gleiche Akzentübung mit zwei leeren Vierteln

Ein weiteres Beispiel:



Übung für den Single-Stroke-Roll



Ein zusätzlicher Leertakt zur Entspannung



Zwei zusätzliche Leertakte – noch mehr „Luft“

Das Prinzip lautet: Beanspruchung vs. Entspannung. Indem du die Anzahl der leeren Viertel bzw. Takte variiert, kannst du das Anforderungsniveau der jeweiligen Übung gut steuern. Mit der Zeit wird es dir gelingen, auch in der zu übenden Bewegung locker zu bleiben, und du kannst die Beanspruchung steigern, indem du leere Viertel wieder „füllst“. Die Noten in den Workouts dieses Buches stellen jeweils das Ziel dar. Es ist klar, dass hier nicht alle Vorstufen notiert sein können. Du weißt selbst am besten, wie steil der Weg zu diesem Ziel sein kann.

Kreativer Umgang mit den Workouts

Gehe ruhig kreativ mit den Workouts um. Du machst alles richtig, wenn du den Workouts genau so folgst wie beschrieben. Aber es sollen keine starren Schienen sein, sie geben eher eine Richtung vor. Wenn du in einer Übung den Wunsch hast, erst mal einen bestimmten Aspekt gesondert zu üben, so fühle dich frei, das zu tun. Es kann sein, dass du das Gefühl hast, du möchtest länger oder kürzer auf einer Dynamikstufe verweilen, oder du möchtest das Sticking variieren, oder, oder, oder... Die Variationsmöglichkeiten der Übungen sind unendlich und es wäre nicht möglich, alle in einem Buch zu beschreiben. So bleibt es deiner Kreativität und Sensibilität überlassen, diese Variationen zu finden. Wichtig sind dabei nur drei Dinge:

1. Variiere nicht, um Beanspruchung zu vermeiden.
2. Variiere nicht zu häufig oder zu schnell. Das beeinträchtigt die Übung, anstatt sie zu bereichern. Wenn du also eine Variation findest, bleibe eine Weile dabei. Wie gesagt: Deine Hände brauchen eine Anzahl Wiederholungen, um zu lernen.
3. Bleibe beim „Thema“ der Übung.

Wenn du nicht den Wunsch nach Variation verspürst oder dir kommt keine in den Sinn, ist das genauso gut. Dann mache einfach die Übungen so, wie sie im Buch stehen.

Übetag organisieren

Wenn du deinen Übetag organisierst, kann es hilfreich sein, das Üben in zwei große Bereiche zu unterteilen:

- Die Pflicht:
Zur Pflicht gehören die Sachen, die man als ernsthafter Musiker nun mal üben muss: erstens natürlich Technik (Hände, Füße, Koordination, Unabhängigkeit, Timing), evtl. spezielle Kenntnisse über Stilistiken, Dinge, die ich für konkrete Projekte demnächst drauf haben muss.
- Die Kür:
Kür bedeutet: einfach spielen, Sachen ausprobieren, zu Playalongs spielen, sich selber aufnehmen, Spaß haben, kreativ sein.

Du überlegst dir also zunächst, wie du das Verhältnis zwischen Pflicht und Kür gewichstest. Für die Pflicht sollte dabei nicht weniger als 50 Prozent deiner Übezeit reserviert sein und nicht weniger als die oben bereits erwähnten 30 Minuten täglich. (Wochenende frei. Jippee!!)

Die Kür ist nicht Thema dieses Buches. Die Pflicht unterteile ich wiederum in zwei Bereiche:

- Neues erarbeiten
- Bekanntes erhalten und vertiefen

Workouts, Büs und Nebübübs

In den Bereich „Neues erarbeiten“ gehören die „Workouts“. Neben der Empfehlung oben bearbeitest du das jeweils neue Workout solange, bis du das Gefühl hast, es „verstanden“ zu haben und es schon einigermaßen automatisiert läuft. Solange du keinen Lehrer hast, wirst du das eigenverantwortlich entscheiden müssen – Tempo ist dabei völlig zweitrangig. Nur die Bewegung zählt. Wenn du dieses Stadium erreicht hast, gehe zum nächsten Workout. Du solltest keine Workouts überspringen.

In dem Teil „Bekanntes erhalten und vertiefen“ kannst du entweder ältere Workouts noch mal aufnehmen, oder eine der „Begleitenden Übungen“ (Bü) durchführen. Büs sind teilweise Workouts, die sich als tägliche Übung eignen. Teilweise sind es auch eigens entworfene Übungen, die Teilaspekte konzentriert aufnehmen und vertiefen. Ich habe sie unter dem Begriff „Begleitende Übungen“ gesammelt. Sie bilden einen Fundus, auf den du immer wieder zurückgreifen kannst und der dich den Rest deines Schlagzeuger-Lebens begleitet.

**Die Noten zu diesen Büs liegen für dich als pdf auf dem PPVMEDIEN-Server zum Download bereit:
www.drumfitness.ppvmedien.de.**

Auch hier solltest du nicht vorgreifen. Mache nur solche Übungen, die dir auf dem voranschreitenden Weg durch das Buch begegnen oder die hinter dir liegen. Für die Gewichtung von „Neues erarbeiten/Bekanntes vertiefen“ erscheint mir am Anfang das Verhältnis 75 zu 25 Prozent bis 50 zu 50 Prozent sinnvoll. Mit der Zeit

verschiebt sich das Verhältnis etwas. Je mehr du dir erarbeitest, desto mehr gilt es zu erhalten und zu vertiefen und du wirst diesem Bereich mehr Zeit widmen müssen.

Darüber hinaus gibt es noch einige Übungen, die du ganz unabhängig davon, wo im Buch du gerade stehst, und unabhängig von deinem Übetag nebenbei und überall ausführen kannst. Das sind die „Nebenbei-und-Überall-Übungen“ – kurz **Nebübüb**. Klingt lustig und funktioniert überall: im Auto, vor dem Fernseher, an der Bushaltestelle. Nebübübs sind geeignet, bestimmte Muskelgruppen auf Kraft und Schnelligkeit zu trainieren. Für die meisten brauchst du nicht einmal Trommelstöcke. Auch die Nebübübs liegen als pdf zum Download auf dem PPVMEDIEN-Server bereit: www.drumfitness.ppvmedien.de.

Übepläne

Ich habe hier mal einige Muster-Übepläne zusammengestellt, die das Gesagte berücksichtigen und dir bei der Zusammenstellung deines individuellen Übeprogramms vielleicht helfen. Es sind lediglich Richtlinien, keine starren Vorschriften.

Da die Übungen in diesem Buch, wie gesagt, aufeinander aufbauen und deshalb von vorne bis hinten durchgearbeitet werden, brauche ich für die Übepläne keine konkreten Workouts zu benennen, sondern halte es allgemein. Die ersten Wochen in diesem Buch werden naturgemäß nur dem Bereich „Neues erarbeiten“ gewidmet sein. Für meine Musterpläne stelle ich mir einen Schüler vor, der schon eine Weile mit diesem Buch gearbeitet hat und daher bereits etwas Bekanntes zu erhalten/vertiefen hat. Falls du am Schlagzeug noch andere Themen bearbeitest, könntest du diese auch unter „Bekanntes erhalten“ in diese Pläne integrieren.

Muster-Übeplan 1 – Tägliche Übezeit: 30 Minuten

Montag bis Mittwoch	30 Minuten Pflicht	Neues Workout
Donnerstag und Freitag	30 Minuten Pflicht	Bekanntes Workout vertiefen oder begleitende Übung

Muster-Übeplan 2 – Tägliche Übezeit: 60 Minuten

Montag bis Freitag	45 Minuten Pflicht	25 Minuten: Neues Workout 20 Minuten: Bekanntes Workout vertiefen oder begleitende Übung
	15 Minuten Kür	Have fun

Muster-Übeplan 3 – Tägliche Übezeit: 90 Minuten

Montag bis Freitag	60 Minuten Pflicht	40 Minuten: Neues Workout 20 Minuten: Bekanntes Workout vertiefen oder begleitende Übung
	30 Minuten Kür	Have fun

Muster-Übeplan 4 – Tägliche Übezeit: 120 Minuten

Montag bis Freitag	90 Minuten Pflicht	45 Minuten: Neues Workout 45 Minuten: Bekanntes Workout vertiefen oder begleitende Übung
	30 Minuten Kür	Have fun

Die Checklisten

Durch die Konzentration auf die Bewegung und das Fühlen gibt es sehr viele Parameter, die du beim Üben im Blick behalten musst. Es gilt, die Bewegung korrekt nachzuvollziehen: die Fokuspunkte, die optische und akustische Kontrolle...

Es ist nur natürlich und kein Grund zur Sorge, wenn es dir nicht sofort gelingt, an alle diese Dinge gleichzeitig zu denken und sie zu beachten. Der Job des Lehrers ist es, den Schüler immer wieder freundlich auf diese Dinge hinzuweisen und ihm so zu helfen, die Übung gut zu bewältigen. Genau hier zeigt sich die Schwäche des Mediums Buch bzw. der DVD: Es kann gut und ausführlich beschreiben, aber es kann keine Fragen beantworten und es kann nicht immer wieder an die Dinge erinnern.

Die Checklisten, die für dich unter www.drumfitness.ppvmedien.de bereitliegen, können diesen Mangel ein wenig ausgleichen. Stelle sie beim Üben sichtbar an der Snare oder am Pad auf. So hast du immer alle wichtigen Parameter im Blick und kannst von Zeit zu Zeit alles durchgehen. Mit der Zeit wirst du merken, welche Dinge schon automatisch laufen und welche noch deine volle Aufmerksamkeit benötigen.

Bevor es losgeht

Hier noch einige allgemeine Tipps, die dir helfen sollen, deine Übungen effektiv zu gestalten:

- **Sorge dafür, dass du ungestört bist**
Tür zu, Telefon aus!
- **Kontrolliere deine Netto-Übezeit**
Das heißt: Besorge dir eine Eieruhr, stelle sie auf eine bestimmte Zeit ein und höre nicht auf zu üben, bis die Uhr klingelt. Wenn dich irgendetwas unterbricht, das Telefon (ach nee, das ist ja ausgestellt) oder kurz was trinken oder was auch immer, dann stoppe die Eieruhr. Auch wenn du nicht explizit die Übung spielst, sondern improvisierst oder sonst was: Stoppe die Uhr! Auf diese Weise sind 30 Minuten Übezeit wirklich 30 Minuten. Das ist schon viel wert.
- **Organisiere deinen Tag**
Lege ein Zeitfenster am Tag fest, das deiner Übung gewidmet ist: nach dem Frühstück, vor der Arbeit, nach der Arbeit, nach der Runde mit dem Hund, vor dem Schlafengehen. Egal wann. Nur regelmäßig sollte es sein. Ein fester Bestandteil deines Tagesablaufes. Dann musst du nicht jedes Mal eine Hürde nehmen, bevor du dich zum Üben hinsetzt.
- **Organisiere dein Equipment**
Nicht jeder hat das Glück, seinen Proberaum im Hause zu haben. Wenn du zu diesen Glücklichen gehörst: herzlichen Glückwunsch. Wenn nicht: Vieles kannst du auch zuhause trainieren. Alles in diesem Buch kannst du auf einem Pad zuhause üben. Wie auch immer du dich einrichtest: Das Equipment (Metronom nicht vergessen) sollte bereitstehen oder mit zwei Handgriffen aufzustellen sein.
- **Übe mit Spiegel**
Da es hier um Bewegungen geht, macht es Sinn, wenn du dir beim Üben einen ausreichend großen Spiegel aufstellst. Dabei sollten die Snare, dein Oberkörper und deine Arme gut sichtbar sein. Stelle den Spiegel abwechselnd frontal und seitlich auf (vielleicht hast du ja sogar zwei Spiegel). So hast du die drei Perspektiven, die auch auf den Videos der DVD zu sehen sind, und kannst optimal kontrollieren, ohne dir den Hals zu verdrehen. Vielleicht kannst du auch einen Monitor aufbauen, so dass du die Bewegungen im Video mit deinen eigenen direkt vergleichen kannst.

- **Steigere die Effektivität**
Siehe Fokuspunkte, Kontrollebenen. Ab Level 2 gibt es noch die „Übezyklen“.
- **Ärgere dich nicht, wenn es stockt**
Wenn dir eine Übung nicht auf Anhieb gelingt: nicht ärgern! Ärger verdirbt nur deine Stimmung, vermindert deine Konzentration und führt zu nichts. Stattdessen: einfach dranbleiben. Übung wiederholen. Es kann vorkommen, dass du lange Zeit mit einer Übung verbringst und das Gefühl hast, nichts passiert. Dieses vermeintliche „Steckenbleiben“ ist ein ganz normales und in der Lernpsychologie bekanntes Phänomen: das sogenannte „Lernplateau“. Das Gehirn ist dabei unbemerkt aktiv. Es verknüpft Einzelelemente, legt Blöcke für schnellen Zugriff zurecht. Wenn das passiert ist, macht es plötzlich klick und es läuft. Also: Erst mal dranbleiben! Anleitung noch mal lesen, Film noch mal ansehen. Erst wenn wirklich längere Zeit nichts passiert, macht es Sinn, die betreffende Übung beiseitezulegen und später noch einmal aufzunehmen (aber nicht vergessen). Manches reift auch im Stillen.
- **Die schwierigen Übungen sind die besten**
In diesem Buch werden dir teilweise Bewegungen abverlangt, die richtig ungewohnt und ungemütlich sind. Ich persönlich freue mich immer über solche Übungen, weil sie meistens die effektivsten sind und man damit den größten Lernerfolg erzielen kann.
- **Locker bleiben**
Wenn du übst: Vergiss Tempo und Virtuosität. Konzentriere dich auf die Bewegung! Wenn du spielst: Vergiss die Technik. Mache Musik. Was du an Übezeit in deine Hände und Füße gesteckt hast, werden sie dir zurückgeben. Was sie noch nicht gelernt haben, kannst du ihnen nicht auf der Bühne beibringen.
- **Zum Schluss die gute Nachricht: Der Erfolg ist unvermeidbar!!!**
Hurra! Auch, wenn die Schritte noch so klein sind. Bleibe dran, und dein Spiel ändert sich. 100-prozentig!
- **Noch Fragen?**
Wenn noch etwas unklar sein sollte oder du Kritik oder Anregungen loswerden möchtest, dann kannst du mich gerne über meine Homepage kontaktieren: www.frankmellies.com.