

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-Stroke)	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: Steve-Smith-Übung	44
3. Bewegungen der Hände und Füße koordinieren	46
3.1 Level 1: Grundformen Single-Stroke, linear	47
3.2 Level 2: Grundformen Single-Stroke, 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