

# 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 hast, 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

### Musterplan Fortgeschrittene: Groove – Level 2

Du bist schon fortgeschritten und möchtest auch syncopierte Grooves und Fills richtig auf den Punkt spielen.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1	Workout 5.2.01	Workout 5.2.01	Workout 5.2.01	Workout 5.2.01	Workout 5.2.01	frei	frei
Woche 2	Workout 3.2.01	Workout 3.2.01	Workout 3.2.02	Workout 3.2.02	Workout 3.2.02	frei	frei
Woche 3	Workout 4.2.01	Workout 4.2.01	Workout 4.2.01	Workout 4.2.01	Workout 4.2.01	frei	frei

### Musterplan Profi: Technik – Level 3

Du bist schon länger dabei und willst die Grundlagen für richtig schnelle Doubles und Rudiments erarbeiten und am Set einsetzen?

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1	Workout 1.3.01	Workout 1.3.01	Workout 1.3.02	Workout 1.3.03	Workout 1.3.03	frei	frei
Woche 2	Workout 2.3.01	Workout 2.3.01	Workout 2.3.01	Workout 2.3.01	Workout 2.3.01	frei	frei
Woche 3	Workout 3.3.01	Workout 3.3.01	Workout 3.3.01	Workout 3.3.01	Workout 3.3.01	frei	frei

### Musterplan Profi: Groove – Level 3

Du bist schon länger dabei und möchtest das definitive Uhrwerk für deine Band werden und raffinierte Grooves aus dem Ärmel schütteln?

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1	Workout 5.3.01	Workout 5.3.01	Workout 5.3.01	Workout 5.3.01	Workout 5.3.01	frei	frei
Woche 2	Workout 3.3.01	Workout 3.3.01	Workout 3.3.01	Workout 3.3.01	Workout 3.3.01	frei	frei
Woche 3	Workout 4.3.01	Workout 4.3.01	Workout 4.3.01	Workout 4.3.01	Workout 4.3.01	frei	frei

Wenn du bereits über ein gewisses technisches Niveau verfügst, kannst du die Reihenfolge frei wählen und bearbeiten, was dich besonders interessiert. Mit einer Einschränkung: Die Trainingsbereiche „Koordination“, „Unabhängigkeit“ und „Innere Uhr (Timing)“ setzen ab Level 2 funktionierende Bewegungsabläufe voraus (Akzente, Doubles), welche in „Hände“ und „Füße“ vermittelt werden. Auch Fortgeschrittene sollten also zunächst prüfen, ob sie die Anforderungen in „Hände“ und „Füße“ bewältigen können. Wenn das gut funktioniert: Hau rein.

## Vorlage-Trainingsplan

Nun kannst du entweder dem Trainingsplan „Beginner Grundlagen“ folgen, einen der vorgeschlagenen Musterpläne verwenden, oder dir einen ganz eigenen Trainingsplan zusammenstellen. Auf der Folgeseite findest du ein Formular für einen individuellen Trainingsplan, den du dir am Computer nachbauen oder einfach kopieren kannst. Hier kannst du einen Trainingsplan erstellen oder auch nur eintragen, was du bisher gearbeitet hast. So hast du einen guten Überblick.

## Drum Fitness-Trainingsplan

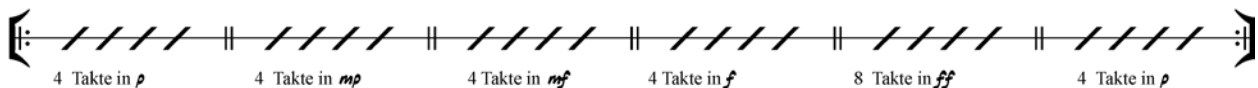
für \_\_\_\_\_

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1							
Woche 2							
Woche 3							

## Richtig üben – Die Übezyklen

Die beste Methode nützt nicht viel, wenn schludrig geübt wird. Oft üben wir nicht ordentlich oder einfach zu schnell. Wer aber zu schnell übt, der übt eine größtenteils falsche Bewegung und verschenkt damit wertvolle Zeit. Die Steigerung der Qualität und Effektivität des Übens ist ein wesentliches Anliegen in diesem Buch. Das Werkzeug dazu sind die zwei Übezyklen:

### Zyklus A (Hände)



Zyklus A für amerikanische Haltung

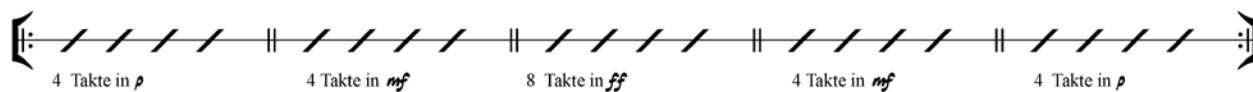
28 Takte. Dauer bei Tempo 60 bpm (beats per minute = Schläge pro Minute): 1 Minute, 52 Sekunden



Zyklus A für französische Haltung (ohne Fortissimo)

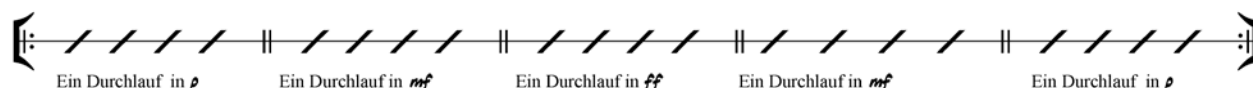
24 Takte. Dauer bei Tempo 60 bpm: 1 Minute, 36 Sekunden

## Zyklus B (Füße)



Zyklus B einfach

24 Takte. Dauer bei Tempo 60 bpm: 1 Minute, 36 Sekunden



Zyklus B „durch die Häuser“ (zur Erklärung siehe „Permutation“ in Kapitel 1.2)

Taktanzahl variiert.

### Hinweise:

- Die schrägen Stiche in den Notenzeilen werden auch „Faulenzer“ genannt. Sie repräsentieren die Übung, die du gerade bearbeitest.
- Beachte, dass die Taktzahlen für den „Fortissimo-Teil“ verdoppelt sind. Der „Piano-Teil“ erscheint am Anfang und am Ende.
- Die Zyklen für die französische Handhaltung verzichten auf den „Fortissimo-Teil“, denn Fortissimo ist in dieser Haltung nicht sinnvoll. (Genauerer zu „Handhaltungen“ siehe Kapitel 1, Bewegung der Hände – Einführung.)
- In den Zyklen für die Füße (Zyklus B) sind nur drei statt fünf Dynamikstufen enthalten.

### Legende der Dynamikstufen:

Die Lautstärke wird hauptsächlich über die Ausholhöhe kontrolliert.

**p = piano – still, leise, zart**

In unserem Fall: so leise wie möglich. Die Stockspitzen heben sich nicht mehr als 2 Fingerbreit vom Fell.

**mp = mezzopiano – mittel leise**

Ausholhöhe der Stockspitze etwa 1 bis 1 ½ Handbreit vom Fell.

**mf = mezzoforte – mittel laut**

Die lockere Mittellautstärke. Ausholhöhe der Stockspitze 2 bis 3 Handbreit. Oder besser: Stockwinkel 45 Grad. Nur Handgelenk oder Fingeraktion (außer beim Upstroke informal). Nach unten nur fallen lassen.

**f = forte – laut, stark, kräftig**

Maximales Bewegungsausmaß noch immer ohne Heben des Unterarmes. (Außer beim Upstroke informal.) Nur Handgelenk oder Finger. Nach unten noch immer nur fallen lassen.

**ff = fortissimo – sehr laut**

Ab hier hebt und senkt sich auch der Unterarm. Nach unten je nach Bedarf Kraft hinzufügen.

### Diese Übezyklen bewirken zwei Dinge:

1. Du übst immer mit der perfekten Bewegung.
2. Du übst die Dynamik so extrem wie möglich: Das heißt: So leise wie möglich und so laut wie möglich.

Auf diese Weise erarbeitest du dir für jedes Pattern den größtmöglichen Dynamik- und Tempo-Umfang. Nur so kannst du das Gelernte auch im Ernstfall und in allen Stilen einsetzen. Ein weiterer sehr wertvoller Nebeneffekt ist, dass das Problem mit „Lauter = schneller“ und „leiser = langsamer“ behoben wird.

Du kannst die Zyklen auf die ersten vier Trainingsbereiche anwenden. Kläre zunächst detailliert den Bewegungsablauf der jeweiligen Übung. Wenn dieser klar ist, gehst du durch den Zyklus. Ob, und welcher Zyklus zum Einsatz kommt, ist in den Workouts verzeichnet.

Halte streng die Vorgaben des Zyklus bezüglich der Längen (4 Takte piano, 4 Takte Mezzopiano ...) und der Dynamikstufen ein. Vermeide es, extra Takte anzuhängen, wenn beispielsweise der Forte-Teil nicht gut gelungen ist. Dafür gibt es zwei Gründe:

1. Diese Vorgaben helfen dir bei der Konzentration. Du merkst schnell, wenn deine Konzentration nachlässt und die Gedanken abschweifen, da du dich dann verzählen wirst oder irgendwann merkst, dass du nicht mehr weißt, wo genau im Zyklus du dich gerade befindest.
2. Wenn du darauf verzichtest, bei Nichtgelingen extra Takte anzuhängen, dann führt das dazu, dass du dich innerhalb des kurzen Abschnittes (Piano-Abschnitt, Crescendo-Abschnitt...), der dir bleibt, umso stärker konzentrierst und bemühst.

Du wirst sehen: Der konzentrierte Geist langweilt sich nicht. Wenn nach 10 Minuten die Eieruhr klingelt, wirst du denken: „Was, schon vorbei?“

Auf diese Weise wird deine Übepraxis 100-prozentig tiptopp. Und Langeweile kommt da nicht mehr auf.

### Temposteigerung

Die Temposteigerungen erfolgen in sehr kleinen Schritten. Die Stufen von je 5 Prozent schneller sind kaum wahrnehmbar, und damit hast du die Chance, immer die perfekte Bewegung zu spielen. Bei einer so langsamen Steigerung kann es eine Weile dauern, bis du dein persönliches Höchsttempo erreichst, aber das macht gar nichts!

Auch, wenn du das Gefühl hast, die Übung viel schneller spielen zu können, lasse dich nicht verführen! Bleibe bei der perfekten Bewegung. Das ist hart genug. Tempo kommt von ganz alleine. Greife nicht danach. (Mir persönlich hat diese Erkenntnis sehr geholfen, weil dadurch der Leistungsdruck stark nachgelassen hat). Abgesehen davon, spielen wir sowieso höchst selten jenseits der 180 bpm („beats per minute“, Schläge pro Minute). Die Bewegung muss also auch in den langsamen und mittleren Tempi rund laufen.

Außerdem findet auf Dauer durchaus eine Steigerung des Tempos statt. Und zwar in einer Qualität, die du live auch umsetzen kannst. Es geht darum, dein Spiel langfristig zu verwandeln. Aus diesem Grund habe ich auch auf die Angabe von Zieltempi bewusst verzichtet. Das lenkt nur ab.

Das Start-Tempo ist aber jeweils vorgegeben. Beginne am nächsten Tag 5 Prozent schneller, notiere dein Tempo im Trainingsplan. Sollte deine Fehlerquote zehn Prozent übersteigen (so Pi mal Daumen), gehe mit dem Tempo wieder zurück.



### Die 5-prozentige Steigerung

ist übrigens im Kopf leicht auszurechnen:

Tempozahl geteilt durch zehn, das Ergebnis noch mal durch zwei. Fertig. Wenn das Ergebnis eine Bruchzahl ist, rundest du „kaufmännisch“: Bis Komma 5 abrunden und ab Komma 6 aufrunden.

## Die drei Kontrollebenen

In den Anweisungen der Workouts steht immer folgendes: „Kontrolliere optisch, akustisch und Fokus-Punkte“. Wenn du die Übungen machst, hast du drei Ebenen der Kontrolle zur Verfügung:

- **Optisch:** Mit den Augen: Sind die Bewegungsabläufe korrekt? Sehen sie so aus, wie im Video gezeigt?
- **Akustisch:** Stimmen die Dynamikstufen? Sind Akzente deutlich hörbar? Stimmt das Mikrotiming? Klingt es so, wie es *gemeint* ist? Mit einem Wort: groovt es?
- **Fokus-Punkte:** Die Fokus-Punkte sind das, was in den Bewegungsabläufen *spürbar* ist. Denn jede Bewegung fühlt sich anders an und hat ihren eigenen, charakteristischen „Kristallisationspunkt“. Was genau damit gemeint ist, steht jeweils in den Beschreibungen der Bewegungsabläufe („Darauf solltest du achten“). Die Wirksamkeit dieser Fokus-Punkte ist nicht zu unterschätzen. Denn wenn du diese Fokus-Punkte bei *jeder* Bewegung *spürst* (deine Konzentration darauf fokussierst), so machst du fast zwangsläufig die richtige Bewegung.

## Bevor es losgeht

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

- **Die 10 Minuten müssen „netto“ sein.**  
Das heißt: Besorge dir eine Eieruhr, stelle sie auf 10 Minuten (mehr geht natürlich auch), 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 10 Minuten wirklich 10 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. Das Kapitel „Bewegung der Hände“ zum Beispiel kannst du auf einem Pad im Schlafzimmer machen. Für „Bewegung der Füße“, „Koordination“ und „Unabhängigkeit“ brauchst du natürlich Pedale, aber nicht zwangsläufig ein Set. Mehr als zwei Pads und zwei Pedale sind nicht nötig. „Timing“ enthält viele Übungen, für die du nur deine Stimme und zwei Hände brauchst.



Wie auch immer du dich einrichtest – das Equipment sollte bereitstehen oder mit zwei Handgriffen aufzustellen sein.

- **Sorge dafür, dass du ungestört bist**

Tür zu, Telefon aus!

- **Steigere die Effektivität**

Siehe „Die Übe-Zyklen“, oben.

- **Nicht ärgern**

Wenn dir eine Übung nicht auf Anhieb nicht gelingt: Nicht ärgern! Ärger versaut nur deine Stimmung, vermindert deine Konzentration und führt zu nichts. Stattdessen: einfach dranbleiben. Übung wiederholen. Denn die gute Nachricht ist: Der Erfolg ist unvermeidbar! Auch, wenn die Schritte noch so klein sind. Bleibe dran, und dein Spiel ändert sich. 100-prozentig. Das Tempo bestimmst du allein.

- **Locker bleiben**

Wenn du übst: Vergiss Tempo und Virtuosität. Konzentriere dich auf die Bewegung! Nur die zählt.

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.