

Trainingsplan 1

Drums

1. Nimm einen Lappen und wische den Staub von deinem Drumset.

2. Lockere deine beiden Handgelenke zum Aufwärmen: Greife den Schläger leicht und drehe das Handgelenk hin und her.

- ✓ Wechsle nach einer Minute die Hand.
- ✓ Wiederhole drei Mal.



3. Entscheide dich für ein Pattern (kleine rhythmische Figur) und wiederhole dieses endlos, bis du es beherrschst.

- ✓ Achte darauf, dass du das gewählte Pattern rhythmisch absolut genau und korrekt spielst.

Easy Rock



Rock



4. Nimm ein Metronom oder lade eine entsprechende App (z.B. Metronome - Reloaded) auf dein Handy.



5. Spiele das Pattern wiederum endlos. Lass dazu aber das Metronom mit einem Tempo von 100 – 120 Schläge pro Minute laufen.

- ✓ Achte auf eine saubere Rhythmisierung
- ✓ Wiederhole, bis du den Rhythmus des Metronoms einhalten kann.
- ✓ Erhöhe das Tempo, bis du den Rhythmus beherrschst.

6. Schau dir das Video an und spiele es nach (ab Minute 2.02): <https://www.youtube.com/watch?v=CvsFEsXakwo>

- ✓ Achte auf die die Schlägerhaltung und die Betonung.

7. Wähle selbst ein Repertoirestück oder ein Stück aus dem Musikunterricht und spiele es durch.

- ✓ Geniesse das Musikmachen!