

Trainingsplan 5

Drums

1. Schau dir diesen Film an. Probiere den Presswirbel aus und lerne ihn:
 - ✓ Gehe langsam an die Sache heran und versuche es genau so nachzumachen, wie es im Film gezeigt wird.
 - ✓ Sobald du beim Ausprobieren Anspannungen im Körper spürst, wechselt du zu Punkt 2 in diesem Übungsprogramm. Du kannst danach gerne wieder zurückkommen.

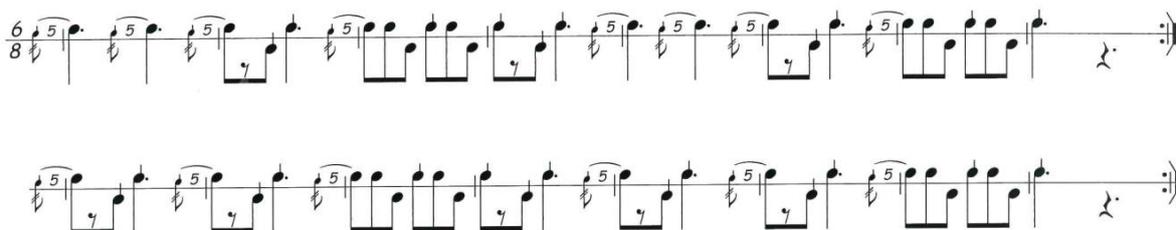
<https://www.youtube.com/watch?v=VKwEPK3FD6k>

2. Lockere deine Handgelenke, deine Unterarme, deine Oberarme, deine Schultern. Schüttele sie mehrfach aus und zähle jedes Mal auf 10.
 - ✓ Wiederhole so lange, bis du richtig locker bist.

3. Ordonnanzmärsche sind für einen Schlagzeuger sehr zentral. Sie werden auf der Marschmusik und auch zur Einleitung von Märschen bei einem Konzert genutzt.
 - ✓ Achte auf eine saubere Rhythmisierung
 - ✓ Wiederhole, bis du den Rhythmus des Metronoms einhalten kann. Beginne mit 80 Schlägen pro Minute und arbeite dich bis 116 Schläge pro Minute hoch.

Auf der zweiten Seite findest du den Ordonnanzmarsch Nr. 6. Schau ihn dir an und übe langsam. Nutze das Metronom, um im gleichen Tempo zu bleiben.

⑥



4. Wähle selbst ein Repertoirestück oder ein Stück aus dem Musikunterricht und spiele es durch.
 - ✓ Geniesse das Musikmachen!