

Movements

Advanced Hand Warm Up, Training Basic Movements

Tipps zur Ausführung

- Muskeln möglichst entspannt
- Grip ohne Druck auf den Stock! (**Relaxed Hand Technique**)
- Regelmäßig üben (möglichst täglich)
- Schwächere Hand mehr trainieren!
- Musik oder Metronom mit verschiedenen Tempi dazu laufen lassen
- Fußbewegungen zusätzlich zu den Stockübungen, z.b. Ferse/Spitze

- 1) **Stockdrehübungen** für einen entspannten Stockgriff (**Relaxed Hand Technique**) mit lockerem Zeigefinger
- 2) Basic Movements als **Freestroke-Übung**: (Hände einzeln oder gleichzeitig)

Matched Grip (french, german, american)	Traditional Grip
a) nur Handgelenk (german)	a) Unterarmdrehung
b) nur Finger (french, german, american)	b) nur Daumen
c) Innendrehung Unterarm	c) nur Finger (Zeigefinger)
d) Außendrehung Unterarm (french)	

- 3) **Downstrokes & Upstrokes** (alle Griffe)
- 4) **Handwippe, Fingersnaps, Finger-Pullouts, open-close-technique**, (alle Griffe)
- 5) **Armwippe** (für Power z.b. bei lauten Doppelschlägen)
- 6) **Bounce Strokes** 2,3,4,X-fach (alle Griffe)
- 7) **Moeller Technik: Pumping Motion** basierend auf Peitschenbewegung (**Whipping Motion**) und Bounce Strokes. 2er, 3er, 4er und -5er Bewegung. (alle Griffe)
- 8) **Basic Rudiments** als Ausdauer- und Schnelligkeitsübung:
 - a) single stroke roll
 - b) double stroke roll
 - c) triple stroke roll
 - d) multiple bounce strokes & closed roll
 - e) flams

Copyright © 2002 Tom Gerke

Tom Gerke

www.drumpages.com

www.drumpool.com

www.tomsdrumschool.com