



Informationen zu Drums Alive® DRUMTASTIC:

Drums Alive® DRUMTASTIC fördert die physische, kinesthetische, emotionale sowie kognitive Gesundheit in jedem Lebensalter. Es verknüpft als erster Sport- und Fitnessstrend Trommeln, Bewegung und Kognition durch einen modularen Ansatz. Dabei richtet sich DRUMTASTIC® an Trainer:innen und Lehrkräfte von Kindern vom Kindergartenalter bis ca. 15 Jahren. Aufgrund der großen Altersspanne, die das Programm insgesamt umfasst, kann das tatsächlich angebotene Programm aus verschiedenen, altersgerechten und zielgruppenspezifischen Modulen zusammengestellt werden. DRUMTASTIC® steht dabei insbesondere auch für den inklusiven Ansatz und möchte Kinder aller Vorerfahrungen, kognitiven und körperlichen Fähigkeiten individuell fördern.

Drums Alive® Basics:

- Benötigte Materialien: Drumsticks (ein Paar pro Teilnehmer), Pezzibälle (mindestens einen pro Teilnehmer), Ballschalen (Alternativen: umgedrehte Hocker, mit Sand gefüllte Schwimmreifen, Maurerkübel, Wäschekörbe, ...) entsprechend der Anzahl der Pezzibälle, Musikanlage mit guter Lautstärke, Headset empfohlen;
- Sicherheitsvorschriften beachten:
Stelle sicher, dass die Drumsticks keine Risse oder Brüche aufweisen, Splittergefahr!
Wenn du mit Kindern arbeitest, biete ggf. gedrittelte Poolnoodles als Alternative zu Drumsticks an (geringere Verletzungsgefahr).
Pezziballverschlüsse nach unten drehen, so dass nicht auf den Verschluss geschlagen werden kann!
Bei Drehungen werden die Sticks entweder nach unten oder nah am Körper gehalten, bei Bewegungen um die Bälle empfehlen sich Overhead Clicks (s.u.)!
Beim Trommeln auf die Nachbarbälle: Schläge auf die Seite, nicht oben auf die Bälle!
Werden die Arme über Kopf geführt, sind die Arme leicht nach vorne ausgerichtet, nicht ganz seitlich!
- Gruppengröße sinnvoll festlegen und bei Gruppen über 15 Kinder verstärkt auf Regeleinhaltung und -einübung Wert legen (Raumgröße, Materialien, Alter der Kinder, Vorerfahrungen, Sozialverhalten einzelner Kinder und der Gruppe)
- Rhythmus- und Bewegungsmuster in aufeinander aufbauenden Schritten unterrichten (methodische Reihen), so dass die Teilnehmenden Erfolge feiern und ihr individuelles Level finden können; ggf. Bewegungs- und Rhythmusmuster zunächst getrennt zeigen und üben, bevor sie kombiniert werden.
- Leistungsniveau der Teilnehmenden (körperlich und geistig) beachten, Verfassung der TN im Blick behalten!
- Rhythmusgefühl ist uns in die Wiege gelegt, Trommeln wird nicht als schwierig, sondern als motivierend empfunden – diese hohe Motivation kann durch Abwechslung, Kreativität und Spaß aufrechterhalten werden.
- Cross-over-Muster (Überkreuzmuster) fördern die Synchronisierung beider Gehirnhälften.
- Raum für Kreativität lassen und anbieten!
- Sei experimentierfreudig und innovativ, aber vor allem: Hab Spaß!

Grundschläge:

Single Beats (Singles)	Schlage den linken und den rechten Drumstick abwechselnd auf den Ball. Als „Single Extended“ mit nach oben gestreckten Armen ausführen.
Double Beats (Doubles)	Schlage beide Drumsticks gleichzeitig auf den Ball. Als „Double Extended“/ „Reach“ mit nach oben gestreckten Armen ausführen.
Side Ball	Doubles auf der rechten oder linken Seite des Balls.
Front Ball	Doubles auf der Vorderseite des Balls, Arme reichen über den Ball rüber.



Back Ball	Doubles auf der Rückseite des Balls, gehe dafür ein wenig hinter den Ball zurück, z.B. in Schrittstellung.
(Overhead-)Clicks	Schlage die Sticks zusammen. Dies kann auf verschiedenen Höhen passieren. Bei Overhead-Clicks werden die Sticks über dem Kopf zusammengeschlagen.
Side Beat	Schlage gleichzeitig mit beiden Sticks auf den Ball, ein Stick trifft den Ball auf der linken, der andere trifft ihn auf der rechten Seite.
Simple Cross Over	Schlage nur mit dem rechten Drumstick auf den Ball, dabei kreuzt der rechte Arm über den linken Arm. Wechsle die Seite und schlage nur mit dem linken Stick auf den Ball.
Cross Beat	Kreuze beide Sticks beim Schlagen übereinander, danach folgt ein Double Beat usw.

Grundpositionen und Raumbewegungen:

Base Position	Du stehst ungefähr schulterbreit (ggf. breiter) hinter deinem Ball, hast die Knie leicht gebeugt, ziehst deine Schultern tief, richtest die Wirbelsäule auf und legst die Drumsticks locker vor dir auf dem Ball ab.
Split Ball	Du stehst zwischen zwei Bällen.

Im Raum kannst du dich vielfältig bewegen, indem du Aerobic- oder Tanz-Elemente nutzt: March/ Walk, Taps, Step Touch, Double Step Touch, Side-to-side, Step Leg Curl, V-Step, A-Step, Grapevine, Drehungen, Slide, Chacha, Mambo, ... Achte altersabhängig auf möglichst kindgerechte Varianten!

Ballformationen:

Scattered Formation (verstreute Positionen); Kreis; Military Lines (Bälle in mehreren Reihen direkt hintereinander, Blickrichtung nach vorn); Window formation (Bälle stehen auf Lücke in Reihen hintereinander); Lines (Reihen, diese können zueinander oder hintereinander ausgerichtet sein), ...

Elemente von Drums Alive® DRUMTASTIC:

- **Basiselemente:** Zahlen, Ballhalter, Drumsticks, Pezzibälle durch Spiele kennenlernen und Regeln festhalten
- **Warm-up:** z. B. Rumble & Rennen (schnelles Aufwärmen); Rhythmusspiele: Kinder überlegen sich (ohne Musik) in Gruppen Trommelrhythmen, die sie dann zu einem gemeinsamen Ergebnis zusammentragen/ Namentrommeln in großer Runde oder Kleingruppen; Grundschnitte spielerisch kennenlernen
- **Balance/ Propriozeption:** z. B. Rumble & Balance
- **Easy Beats/ Choreografien** entweder für einzelne Songs oder einfache Choreografien nach Blöcken
- **Intervallfitness** inkl. Wahrnehmung der individuellen Belastung
- **Brains Beats/ Rhythmus:** z. B. Hand Clapping Games, Sprechgesang, Rhythmusschulung (question & answer)
- **Cool-down/ Entspannung**

Skills für DA DRUMTASTIC-Trainer:innen:

→ Wie bei allen Angeboten für Kinder und mit Kindern gibt es eine unabdingbare Voraussetzung: Man muss Kinder mögen!

Die Tagesfortbildung (www.drumsalive.eu) ist der Leitfaden für den Umgang mit dem umfassenden Lehrhandbuch. Es wird ein komplettes Stundenbild aus dem Handbuch durchgenommen, um die Anwendung zu erleichtern. Mit Teilnahme an der Tagesfortbildung erhältst du ein Zertifikat und bist berechtigt, das Konzept unter dem Namen Drums Alive® DRUMTASTIC® anzubieten.

Zielgruppe: Lehrer, Erzieher, Übungsleiter oder ähnliche Berufe