



### Informationen zu Drums Alive® FUSION: DRUMBATA™ - Core Training – Fit Clix

DRUMBATA™ kombiniert funktionelles Training mit dem energiegeladenen Rhythmus des Trommeln, wobei Drums Alive®-Elemente im Intervall- oder Zirkeltraining für ein funktionelles Training genutzt werden.

Core-Training stabilisiert dich und fördert deine Aufrichtung im Alltag, indem die geraden und seitlichen Bauchmuskeln, der untere Rücken und die hüftbeugende und -streckende Muskulatur sowie deine Balance trainiert werden.

Drums Alive® Fit Clix ist begeisternd und baut Stress ab. Für dieses Konzept werden ausschließlich Drumsticks eingesetzt.

### Drums Alive® Basics:

- benötigte Materialien: Drumsticks (ein paar pro Teilnehmer), Pezzibälle (mindestens einer pro Teilnehmer), Ballschalen (Alternativen: umgedrehte Hocker, mit Sand gefüllte Schwimmreifen, Maurerkübel, Wäschekörbe, ...)
- Sicherheitsvorschriften beachten:  
Stelle sicher, dass die Drumsticks keine Risse oder Brüche aufweisen, Splittergefahr!  
Pezziballverschlüsse nach unten drehen!  
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 Bälle der Nachbarn: 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!
- Rhythmus- und Bewegungsmuster in aufeinander aufbauenden Schritten unterrichten (methodische Reihen), so dass die Teilnehmer 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, Variationen für Anfangende/ Fortgeschrittene anbieten, Verfassung der Teilnehmenden im Blick behalten (hohe Motivation kann dazu führen, dass eigene Grenzen zu spät erkannt werden)
- 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 aufrecht erhalten werden
- Cross-over-Muster (Überkreuzmuster) fördern die Synchronisierung beider Gehirnhälften
- Wellness-Beats zum Ende einer Einheit fördern das allgemeine Wohlfühl durch vermehrte Alpha-Wellen im Gehirn: einfache Rhythmen und Bewegungsmuster, Wiederholungen, geringer Bewegungsradius, Selbstwahrnehmung, Konzentration auf Bewegung und Rhythmus z.B. über Trommeln mit geschlossenen Augen
- Raum für Kreativität lassen und anbieten!
- Sei experimentierfreudig und innovativ, aber vor allem: Hab Spaß!

### Grundschnitte:

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 zusammen geschlagen.



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.
Floor Beat	Schlage gleichzeitig mit beiden Sticks auf den Boden (nicht direkt mit der Spitze)

#### Grundlagen aus dem Intervalltraining:

Jede Trainingseinheit beginnt mit einem **Warm-up**. Für DRUMBATA™ empfiehlt sich ein ca. 10-minütiges Warm-up mit klassischen Drums Alive® Elementen, das motiviert und an die Schlagtechniken heranzuführt, bei einer reinen Fit Clixx-Einheit achte darauf, dass du zunächst zwischen Schulter- und Kniehöhe Clicks ausführen lässt (Steigerung des Bewegungsradius durch Über-Kopf- und Bodenschläge im Hauptteil).

Der **Hauptteil** kann mit DRUMBATA™, Core-Training- und Flit Clixx-Intervall-Einheiten variabel gestaltet werden (eine Auswahl wird im Workshop vorgestellt), bei denen regelmäßige Wechsel zwischen hoher Intensität und Erholung erfolgen, z.B. im 20/10-, 30/15-, 45/15- oder 45/30-Sekundenwechsel.

Tabatas (acht 20/10-er Wechsel) sind die wohl bekannteste Intervallmethode. Das Tabata-Training ist kurz, flexibel und effektiv. Ein klassisches Tabata-Training wird in den 20-Sekunden-Blöcken achtmal mit derselben Übung durchgeführt. Davon kann abgewichen werden, wenn der Fokus nicht auf der Kräftigung einer bestimmten Muskelgruppe, sondern auf der motivierenden Einführung dieser Methode liegt.

Die Organisation des Intervalltrainings als Zirkeltraining, bei dem in jeder Pause zwischen Stationen gewechselt wird, ist auch bei DRUMBATA™ möglich, Core-Training und Fit Clixx-Stationen können integriert oder auch als eigene Zirkel durchgeführt werden. So können sich Stationen mit Bällen, Matten etc. abwechseln. Ebenso kann das Intervalltraining aber auch stationär organisiert werden. Klassische Prinzipien wie WOD (Workout of the Day) in Kombination mit z. B. AMRAP (as much repetitions/ rounds as possible innerhalb einer bestimmten Zeit) oder AFAP (bestimmte Wiederholungsanzahl so schnell wie möglich, Wettkampfcharakter) können genutzt werden.

Wichtig: Im klassischen Hochintensitätstraining demonstriert der/ die Trainer:in die Übungen und lässt die Teilnehmenden die saubere und sichere Ausführung üben, bevor im Intervall gearbeitet wird. Während des Intervalltrainings bist du als Trainer:in Motivator:in und Unterstützende:r. Du korrigierst Ausführungsungenauigkeiten und hast deine Teilnehmenden im Blick, denn es ist das Training der Teilnehmenden, nicht deins. Achte also darauf, dass die saubere und sichere Übungsausführung der Teilnehmenden im Mittelpunkt steht!

Es schließt sich ein **Cool-down mit Stretching** an. DRUMBATA™, Core-Training und Fit Clixx sind intensiv und anstrengend, daher sollte das Cool-down angemessen sein und nicht zu kurz kommen.

Im Workshop werden verschiedene Möglichkeiten präsentiert. Das Training kann sehr abwechslungsreich gestaltet werden, setzt aber neben Kenntnissen in Drums Alive® auch Kenntnisse in der Ausführung von Kräftigungsübungen und Intervallmethoden voraus. Wie bei allen intensiven Trainings gilt: Probiere die Einheit selbst aus, bevor du sie deinen Teilnehmenden präsentierst!

Mehr Informationen zu Drums Alive®, unseren Aus- und Fortbildungen (z. B. unseren Certification Trainings mit den Modulen I und II, Fit Clixx – powered by Drums Alive®), Musik, wissenschaftlichen Hintergründen und dem Videoportal gibt es unter [www.drumsalive.eu](http://www.drumsalive.eu).