

### Informationen zu Drums Alive® Golden Beats & Wellness Beats:

Golden Beats spornt Leute jeden Alters an – egal, ob sie jung, alt, gesund oder krank sind. Wenn wir trommeln und tanzen, haben wir Spaß! Das wiederum setzt Endorphine frei und verstärkt positive Gefühle. Drums Alive® Golden Beats wurde speziell für die ältere Generation entworfen. Durch die rhythmischen Trommelmuster verstärkt sich die Synchronisation der Gehirnhälften und die Alphawellen, was wiederum Gefühle des Wohlbefindens und gesteigerte geistige Aufmerksamkeit sowie das Selbstbewusstsein fördert. Hier knüpft auch Drums Alive® Wellness Beats an: Durch Trommeln werden Veränderungen im zentralen Nervensystem bewirkt. Trommeln kann die Alphawellen im Gehirn, die bei Ruhe und Entspannung aktiv sind, verdoppeln. Durch den Rhythmus und die körperliche Bewegung werden die Nerven entlastet. Die Schwingungen des Trommelns übertragen sich auf den Körper und führen zu Entspannung. Die Atmung verlangsamt sich und dadurch, dass beide Gehirnhälften gefordert werden, fördert Trommeln sogar die Konzentration.

### 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; ggf. Hocker/ Stühle, Chiffon-Tücher und kleine Gummibänder
- Sicherheitsvorschriften beachten:  
Stelle sicher, dass die Drumsticks keine Risse oder Brüche aufweisen, Splittergefahr!  
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!
- 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, ...

Aber auch Teilnehmende, die nicht stehen/ gehen/ laufen können, sind bei uns willkommen: Auf Hockern/ Stühlen sitzend können sie mittrommeln, das Gemeinschaftsgefühl und Brainfitness erleben.

**Ballformationen:**

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), ...

#### Struktur einer Drums Alive® Golden Beats Einheit:

- **Warm-up** (10-15 min)
- **Gedächtnistraining** oder **Balance/Propriozeption/Koordination** oder **funktionelles Krafttraining** (10-15 min)
- **Hauptteil: Aufbau einer Choreographie** (ca. 20 min) z. B. mit 4 oder 6 Blöcken á 32 beats
- **Final(s)** (5-6 min)
- **Wellness Beats** (15 min)

#### Skills für erfolgreiche DA-Trainer:innen:

- Rhythmusgefühl, Freude an Drums Alive®
- Grundkenntnisse der Musiklehre
- Grundschnitte der Aerobic (s. o.)
- Spiegelbildliches Arbeiten
- Aufbau von Choreographien unter Berücksichtigung der Musiklehre und methodischer Reihen
- Einzählen von Bewegungen unter Berücksichtigung der Musik sowie Cueing

Mehr Informationen zu Drums Alive®, unseren Aus- und Fortbildungen, Musik, wissenschaftlichen Hintergründen und dem Videportal gibt es unter [www.drumsalive.eu](http://www.drumsalive.eu).