



Informationen zu Drums Alive® Power Beats:

Drums Alive® kombiniert traditionelle Aerobic-elemente mit dem energiegeladenen Rhythmus des Trommeln mit Drumsticks auf einem großen Ball. Drums Alive® ist ein einzigartiges und extravagantes Fitness- und Wellnessprogramm, das sich durch seine Andersartigkeit grundlegend von anderen Trainingsprogrammen unterscheidet. Es fängt das Wesen von Bewegung und Rhythmus ein und führt durch viel Spaß zu effektiven Fitnessresultaten. Die Choreographien sind darauf ausgerichtet, sowohl die physische als auch die mentale Fitness zu steigern. So entsteht ein ganzheitliches Workout für Körper, Geist und Seele, ein außergewöhnliches Erlebnis, dass vor allem unheimlich viel Spaß macht!

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!  
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 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.

#### 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, Sprünge, Taps, Step Touch, Double Step Touch, Side-to-side, Step Leg Curl, V-Step, A-Step, Grapevine, Drehungen, Slide, Chacha, Mambo, ...

#### 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), ...

Tipp: Die Kreisformation ist motivierend, weil sich alle Teilnehmenden sehen können. Allerdings ist der Aufbau hier für viele schwieriger, weil nicht spiegelbildlich unterrichtet wird, d. h. ggf. Choreo frontal ausgerichtet aufbauen und dann in Kreisformation übertragen.

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

- **Warm-up** (10-15 min)
- **Hauptteil: Aufbau einer Choreographie** (ca. 30 min) z. B. mit 4 oder 6 Blöcken á 32 beats
- **Final(s)** (5-10 min)
- **Cool-down** (10 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 Videoportal gibt es unter [www.drumsalive.eu](http://www.drumsalive.eu).