

Koordinationsworkshop (4-Way-Coordination)

In diesem Workshop möchte ich eine Koordinations-Übung vorstellen, die den Sound und die Balance am Schlagzeug verbessert.

Die Übung(en) sehen erstmal einfach aus haben es aber in sich!

Die **Ausgangsbasis** der Übung ist, dass man einen gleichmässigen Viertelnoten-Puls mit allen vier Gliedmaßen gleichzeitig spielt. Am Anfang sollte ein langsames und entspanntes Tempo gewählt werden (z.B.: Viertel = 80).

1. Hände und Füße spielen leise (!) und entspannt exakt gleichzeitig Viertelnoten:

Rechte Hand (rh): auf Ride-Becken

Rechter Fuß (rf): Bassdrum (Heel up oder heel down)

Linke Hand (lh): auf Snare Drum

Linker Fuß: (lf): Hihat (hier empfehle ich heel up)

Basis:

rh	rh	rh	rh
rf	rf	rf	rf
lh	lh	lh	lh
lf	lf	lf	lf

Ich kann nicht genug betonen, wie wichtig eine leise und entspannte Spielweise für die Übung ist!

Der Oberkörper sollte ruhig und locker sein!

Für die leisen Schläge sollten auch nur kleine Bewegungen verwendet werden!

2. jetzt werden nach und nach die einzelnen Gliedmaßen dynamisch hervorgehoben. D.h. während die rechte Hand laut spielt, bleiben die linke Hand und die Füße weiterhin leise:

a)

RH	RH	RH	RH
rf	rf	rf	rf
lh	lh	lh	lh
lf	lf	lf	lf

Hier empfehle ich, 4 Takte lang die Basis zu spielen (alles leise) und dann 4 Takte die rechte Hand laut zu spielen. Den Wechsel so lange üben bis sich das Gefühl einstellt, dass sich die rechte Hand wirklich von den anderen Gliedmaßen „löst“.

3. Wenn das gut funktioniert wird der rechte Fuß lauter gespielt (der Rest bleibt leise), dann die linke Hand und dann der linke Fuß (immer im Wechsel mit der Basis):

b)

rh	rh	rh	rh
RF	RF	RF	RF
lh	lh	lh	lh
lf	lf	lf	lf

c)

rh	rh	rh	rh
rf	rf	rf	rf
LH	LH	LH	LH
lf	lf	lf	lf

d)

rh	rh	rh	rh
rf	rf	rf	rf
lh	lh	lh	lh
LF	LF	LF	LF

4. Wenn die einzelnen Wechsel gut funktionieren, wird die Übung „in Schleife“ gespielt. D.h. a, b, c und d werden nacheinander gespielt. Hier empfehle ich folgenden Ablauf:

4x Basis – 4x a
4x Basis – 4x b
4x Basis – 4x c
4x Basis – 4x d

Die „Basis“ kann auch weggelassen werden. Dann würde es folgendermaßen aussehen:

4xa – 4xb - 4xc – 4xd

Die Wiederholungen und Kombinationen (und das Tempo) können dann selbstverständlich nach Belieben und Können variiert werden!

Viel Spaß mit der Übung!