INHALT

01. Der auf sich fokussierte Drummer 7

02. Regeln für eine gute Bewegung 12

Bewegung mit Blick auf die Wirbelsäule
Die koordinierte Bewegung
Es gelten die Gesetze der Physik
Sei entspannt
Wenn Spannung nicht hilft, tut es weh
Spiele mit Ruhe
Der Aufbau des Drumsets
Atme
Dein Körper weiß es besser
Aufwärmen

03. Bewegung ist wichtig 22

Muskeln
Knochen
Gelenke
Bindegewebe
Tensegrity
Beweglichkeit
Leichtigkeit und Kraft
Vernetzung der Strukturen
Falsche Nutzung der Tensegrity Strukturen
Tensegrity im Körper
Wellenförmige Bewegungen

04. Die Sinne 36

Die Fünf Sinne
Gehör
Schmerzempfinden
Berühren
Sehen
Kinästhesie/Kinästhetik
Du solltest nicht davon ausgehen, dass...
Konzentration
Sei kritisch

05. Körperhaltung 48

Die Körperhaltung überdenken
Die Ausrichtung
Verbessere deine Körperhaltung
Das AO-Gelenk (Atlanto-occipital)
Die Vorteile einer guten Körperhaltung
Eine gute Körperhaltung für eine gute Bewegung
Eine gute Körperhaltung gegen Schmerzen und Verletzungen
Eine gute Körperhaltung, um Fortschritte zu machen und sich besser zu fühlen

06. Die Wirbelsäule 62

Bewegen mit dem Blick auf die Wirbelsäule
Der Kopf zuerst
Einer nach dem anderen
Alle zusammen
Verlängern-Zusammenziehen
Muskeln, die auf die Wirbelsäule wirken
Was sind Hüfte?
Das Sitzbein
Beckenrotation
Im Gleichgewicht sitzen
Die Balance zwischen vorne und hinten
Die Balance zwischen rechts und links
Die Höhe des Hockers
Wo sitzt man auf dem Hocker?
Die Sprunggelenke vor den Knien

07. Das Bein 84

Das Hüftgelenk
Der Oberschenkelknochen
Das Knie
Das Schienbein und das Wadenbein
Der Knöchel
Das doppelte Subtalargelenk
Der Fuß
Das Fußgewölbe
Das Bein als Ganzes

08. Fußtechniken 96

Die Sitzposition
Die Heel-Down Technik
Die Heel-Up Technik
Die SWIVEL Technik (Pivot-Technik)

09. Das Schultergelenk 102

Das SC-Gelenk und das Schlüsselbein
Das Schulterblatt
Die AC-Gelenk
Das Schultergelenk

10. Der Ellenbogen 114

Dreh Dein Handgelenk
Kraft und Präzision
Das neutrale Handgelenk
Der neutrale Ellenbogen

11. Die Hand 127

Das Handgelenk
Die Struktur des Handgelenks
Der Karpaltunnel
Bewegungen des Handgelenks
Die Finger
Der Daumen
Die neutrale Handhaltung

12. Der Arm als Einheit 138

Das Getriebe
Die Finger
Der Daumen
Das Handgelenk
Der Ellenbogen
Der Schultergelenkkomplex
Der Arm als Ganzes

13. Die Stockhaltung 149

Der Energiefluss
Der Druck
Der Drehpunkt
Der Matched Grip
French Grip/ American Grip/ German Grip
Der Wechsel zwischen verschiedenen Stockhaltungen
Traditional Grip oder Matched Grip
Probleme bei der Stockhaltung
Den Stock zu fest halten
Isolierte Bewegungen
Unterstützung der Wirbelsäule
Die seitliche Bewegung des Handgelenks
Mehr Energie bereitstellen als benötigt

14. "Wegen der Schwerkraft, Narr!" 166

Spielen ohne Kraft
„Treten"
Übertragung
Bremsen
Rebound
Der Free Stroke
Ruhezeiten integrieren
Entwicklung von Free Strokes
Die Moeller-Technik
Entwicklung der Moeller-Technik
Illustrierte Anleitung zur Moeller-Technik

15. Schwerhörigkeit – Hypoakusie 178

Die Funktionsweise des Ohres
Lärmbedingter Hörverlust
Die Regeneration
Der Schallpegel
Warnsignale
Tinnitus
Gehörschutz
Ototoxizität
Was sind die wirklichen Gefahren?
20 Tipps, um einen Hörverlust zu vermeiden

16. Der Aufbau des Drumsets 194

Einstellen des Hockers
Die Bass Drum und die Hi-Hat
Zusätzliche Pedale
Die Snare
Über der Bass Drum
Elemente an der Seite
Die Becken
Der Notenständer
Die Mikrofone

17. Die Atmung 202

Die Lunge
Das Zwerchfell
Die Rippen
Die Wirbelsäule
Die Bauchdecke
Die Luftröhre
Balance zwischen Sitzen und Stehen
Die Muskeln der Stimme
Der Rythmus in der Atmung
Lampenfieber und Leistungsdruck

18. Aufwärmen 210

19. Verletzungen 212

Die Ursprünge der Verletzungen
Die häufigsten Verletzungen
Tendinitis
Tendinose
Eingelklemmte Nerven
Thoracic-Outlet-Syndrom
Karpaltunnelsyndrom
Schmerzen im unteren Rücken und Nackenbereich
Blasen
Rotatorenmanschettenruptur
Genesung von einer Verletzung

Über den Autor
Über Florian FOCHS

01. Der Auf Sich Fokussierte Drummer

Bewegungen unterliegen Regeln. Wenn du dir dieser Regeln bewusst bist und verstehst bzw. hörst, was dir dein Körper sagt, kannst du bessere Entscheidungen über deine Bewegungen treffen. Deshalb ist dieses Buch kein „How-to," sondern ein „How it works." Wenn du weißt, wie dein Körper funktioniert, weißt du auch, welche Bewegungen für dich am besten funktionieren und du wirst in der Lage sein, die entsprechenden Bewegungen beim Spielen anzuwenden.

In der ersten Idee dieses Buches hätte der Titel *„Der auf sich fokussierte Schlagzeuger"* lauten können, weil es den Zweck vermittelt, für den dieses Buch geschrieben wurde. Die Tatsache, dass Musik machen durch den Körper geschieht, wir es aber oftmals ignorieren. Vielleicht wissen wir es nicht. Wir neigen dazu, Musik als etwas Äußeres zu betrachten. Wir konzentrieren uns auf die Noten, die wir spielen. Wir berücksichtigen jedoch nicht die Rolle unseres Körpers, sowohl wenn wir Musik komponieren als auch wenn wir sie spielen. Diese theoretische Trennung zwischen Körper und Gehirn geht auf das antike Griechenland zurück. Aber die heutige Wissenschaft zeichnet ein ganz anderes Bild – eines, in dem Körper und Gehirn untrennbar miteinander verbunden sind. Zu verstehen, wie sie zusammenhängen, ermöglicht es uns, besser zu spielen und eine bessere Ausdauer zu haben.

Lustige Tatsache !

John DEWEY, der Begründer des amerikanischen Bildungssystems, glaubte, dass die richtige Bewegung eine grundlegende Disziplin in der Erziehung jedes Kindes sein sollte, ebenso wie Lesen, Schreiben und Mathematik. Leider dachten die Vertreter dieses Systems, dass diese Idee verrückt sei und ihrem Ruf schaden würde: Also beschlossen sie, die Briefe, die er geschrieben hatte, zu verstecken. So wurden diese erst in den 1960er Jahren entdeckt.

Dass du darauf achten musst, was dir dein Körper sagt, scheint ein Kinderspiel zu sein. **Schließlich sind Schlagzeuger Leistungssportler.** Um Schlagzeug zu spielen, muss sich dein Körper bewegen. Diese Bewegungen sind deine Technik. Wenn du dich richtig bewegst, ist deine Technik effektiv.

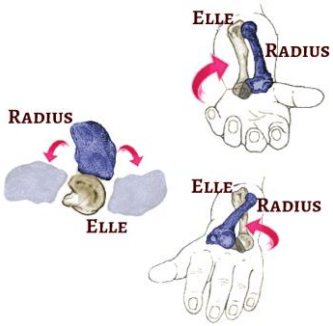
Wie die besten Athleten/Sportler haben die besten Schlagzeuger eine sehr gute körperliche Verfassung, die es ihnen ermöglicht, gut zu spielen und sich am Drumset auf eine Weise zu bewegen, die sich natürlich und entspannt anfühlt. Diese Schlagzeuger vermitteln einen Eindruck von Leichtigkeit, weil sie sich so effizient wie möglich bewegen und ihre körperlichen Ressourcen darauf ausrichten, die Trommeln sauber und genau zu treffen. Jede unnötige Anstrengung wird diese Fähigkeit nur verringern. Mit anderen Worten, diese Schlagzeuger spielen auf die einfachste Art und Weise. Wenn sich jemand so bewegt, nennt man das eine *„natürliche"* Bewegung. Und das ist es, was entspanntes Spielen bedeutet.

Wenn es so einfach ist, entspannt zu spielen, warum spielen dann nicht mehr Leute so? Allein die Tatsache, dass wir bemerken, dass sich jemand auf natürliche Weise bewegt, zeigt, dass die meisten von uns es nicht spontan tun. Wenn diese Art von Bewegung natürlich ist, warum übernehmen die Menschen sie dann nicht? *F.M. Alexander*, der Begründer der *Alexander-Technik*, nennt sie „primäre Kontrolle." Die Idee ist, dass wir natürliche Bewegungssysteme haben. Aber wir haben auch die Fähigkeit, diese Systeme außer Kraft zu setzen. Kleine Kinder sind davon nicht betroffen, da der Teil ihres Gehirns, der über Bewegungen entscheidet, noch nicht richtig funktioniert. Wenn wir erwachsen werden, haben wir eine direkte Kontrolle über unsere Handlungen. Mit dieser Kontrolle entscheiden wir uns, das zu tun, was wir für das Beste halten, um unsere Ziele zu erreichen. Wenn du denkst, dass das „Schieben" deiner Stöcke auf die Trommel den besten Klang erzeugen wird, dann wirst du genau das tun, egal ob es wahr ist oder nicht.

Erst wenn du die Bewegungsmechanismen, den Aufbau deines Körpers, die Funktionsweise des Drumsets sowie die wichtigen Gesetze der Physik ausreichend verstehst, erreichst du eine natürliche Bewegung. Du wirst dich natürlich bewegen, weil es dir ermöglicht, deine musikalischen Ziele zu erreichen. Um dorthin zu gelangen, musst du untersuchen, was du über deinen Körper wirklich weißt, denn hierzu es gibt viele falsche Informationen.

Wir sagen beispielsweise oft *„Dreh dein* Handgelenk." Aber das Handgelenk dreht sich nicht.
Das Handgelenk ist eine komplexe Struktur aus acht Knochen, die sich wie ein Scharnier auf und ab beugt. Es ist ein System, das die Hand von rechts nach links bewegt und bei Bedarf sogar noch weiter ausstrecken kann.

Das Drehen des Handgelenks erfolgt dagegen über den Ellenbogen: Das Radioulnargelenk dreht einen Knochen des Unterarms über den anderen, wodurch der gesamte Unterarm, das Handgelenk und die Finger gedreht werden. Wie zu sagen „das Handgelenk drehen“ wäre es genauso falsch zu sagen „die Hand drehen“ oder „*die Finger drehen.*“ Dieser Mythos ist ein echtes Problem, denn wenn du denkst, dass die Rotation vom Handgelenk kommt, werden deine Muskeln entsprechend handeln. Sie werden Muskeln überbeanspruchen, die für eine bestimmte Bewegung nicht notwendig sind und andere wichtige Muskeln zu wenig beanspruchen. Dies erzeugt zusätzliche Spannung, führt zu einem Energieverlust hindert dich daran, entspannt zu spielen. Du wirst langsamer, deine Hände werden sich schwerer anfühlen und du wirst schneller müde. Dies kann möglicherweise sogar die Ursache für Verletzungen sein.



Das Drehen des Handgelenks erfolgt durch die Speiche (Radius - in blau), also die Drehung um die Elle (Ulna - in Gelb). Sofern sie nicht durch die Schulter bewegt wird, bewegt sich die Elle nicht und die Speiche dreht sich um die Elle.

Es gibt viele solcher Mythen über den Körper. Und all diese Missverständnisse beeinflussen die Art und Weise, wie wir spielen.

Das Gehirn verfügt über *mentale Karten* des Körpers und seiner Umwelt. Es verwendet diese Karten, um zu verstehen, was im gegenwärtigen Moment passiert und auch um vorherzusagen, was in der Zukunft passieren wird. Diese Karten sind mehr als eine Metapher. Sie sind schematische Darstellungen des Körpers und der Dinge um ihn herum. Sie sind sowohl im motorischen als auch im sensorischen Bereich des Gehirns vorhanden. Diese Karten werden immer dann verwendet, wenn das Gehirn über eine Bewegung entscheidet.

Mit anderen Worten, **die Darstellung unseres Körpers bestimmt, wie wir ihn bewegen.**

Mit dieser Ansicht bin ich nicht alleine. In dem Buch “*The Scientific Basis of Body Mapping*” von T. Richard Nichols, Ph. D, Direktor für angewandte Physiologie an der Georgia Tech University, erklärt: „Wenn die Bewegung auf einer ungenauen Kenntnis oder Wahrnehmung der Anatomie unseres Körpers basiert, können pathologische Veränderungen auftreten. Diese Praktiken können dazu führen, dass Veränderungen in der kortikalen Repräsentation, **die dann durch fehlerhafte motorische Praxis verstärkt werden können**.“

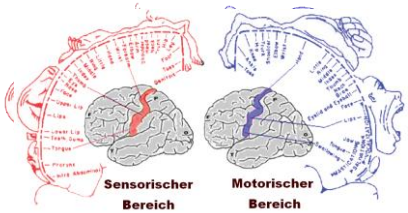


Bild nach einer Arbeit von Beth SCUPMAN.