

Einleitung 04

Der Metal - Eine kurze Übersicht 06

Grundlagen 07

Trainingsrunde 1: Heavy Metal

Know-how 14

Vorübungen 16

Station 1: Riffs 28

Station 2: Riffs 34

Station 3: Licks 40

Station 4: Licks 46

Trainingssong: Begleitung 52

Trainingssong: Solo 58

Fingersätze 64

Trainingsrunde 2: Thrash Metal

Know-how 67

Vorübungen 70

Station 1: Riffs 82

Station 2: Riffs 88

Station 3: Licks 94

Station 4: Licks 100

Trainingssong: Begleitung 106

Trainingssong: Solo 112

Fingersätze 118

Trainingsrunde 3: Progressive Metal

Know-how 121

Vorübungen 124

Station 1: Riffs 136

Station 2: Riffs 142

Station 3: Licks 148

Station 4: Licks 154

Trainingssong: Begleitung 160

Trainingssong: Solo 166

Fingersätze 172

Bonus-Training 176

Legende für Noten & Tabulatur 182

Musikalische Fachbegriffe 184

DVD-Inhalt 186