

Einleitung 04

Kapitel I - Basics und Stickings 07

 Sitzposition 08

 Stockhaltung 10

 Rebound Training 12

 Fußtechnik 13

 Checkliste mit häufigen Fehlern 14

 Stickings und Kombinationstabellen 15

 Techniktraining 20

 Top 10 Fußpatterns 21

 Paradiddle Training 22

 Rudiment Tabelle 24

 Rudiment Training 25

Kapitel II - Bewegungsrichtungen und Koordination 27

 Bewegungspyramide 28

 Polymetrik 29

 Koordinationsebenen 30

 Koordinationstraining 31

 Claven und Latin Patterns 39

 Call and Response 42

Kapitel III - Groove-Konzepte und Trainings 45

 Groove Pyramide Basic 46

 Groove Pyramiden 47

 Move The Groove 56

 Top 10 Hi-Hat und Ride Patterns 62

 Hi-Hat Training 67

Kapitel IV - Wie übe ich richtig? 69

 Groove Trainings und Basics 70

 Tempo und Feeling 84

 Time- und Klick-Training 85

 Fill In Training 88

 Die 10 Drummer Gebote 92

 Strukturiertes Üben 93

 Warm Up Tabelle 94

 Übetabelle für das Groove Training 95

Kapitel V - Allround Drumming 97

 Tänze, Rhythmen, Grooves und Tempi 98

 Drumsolo 100

 Genre-, Band- und Drummer-Liste 106

Playalong: *Never Too Late* 107

Definitionen und Begriffe 110