



Drums Alive

Das Konzept

von Drums Alive stammt von Carrie Ekins:

„Schon als Kind war ich von Trommeln fasziniert. Meine Geschwister und ich haben selbst welche gebastelt und mit unserer Mutter haben wir dann zuhause Musik gemacht. Später, als ich anfang zu unterrichten, verwendete ich immer wieder Trommelmusik für meine Workouts wie „Riverdance“ oder „Afro Vibes“. Musik und Rhythmus sind alles durchdringend – sie durchströmen unser gesamtes Leben. Musik und Rhythmus können Seele, Körper und Geist heilen. Diese medizinische Erkenntnisse wollte ich mit meiner Leidenschaft verbinden: Drums Alive! Viel Spaß damit!“



Das Konzept

Drums Alive ist ein völlig neuer Trend in der Gruppenfitness. Das ganzheitliche Workout verbindet einfache aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Bei den Teilnehmenden löst die ungewöhnliche Kombination große Begeisterung aus. Drums Alive macht nicht nur einfach Spaß, sondern hat auch eine Vielzahl von physiologischen und psychologischen Auswirkungen. Es steigert die Herzfrequenz und die Durchblutung wie ein „klassisches Training“. Nachhaltig werden Konzentrationsfähigkeit und die sensomotorischen Fähigkeiten gesteigert. Menschen, die mit Trommeln arbeiten, werden merklich ruhiger und ausgeglichener. Stress wird abgebaut, die Ausschüttung von Glückshormonen wird angeregt. Drums Alive verbindet Körper und Geist und bringt sie in Einklang.

Stundenaufbau und Anordnung der Bälle

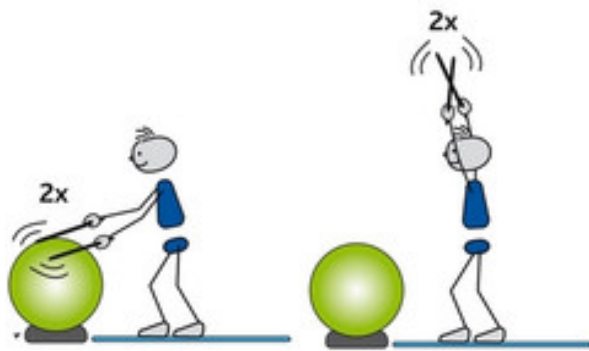
Blockaufstellung

Die Stunde kann für eine Fitness-Gruppe wie ein klassisches Aerobic-Training aufgebaut sein. Hier wählt man die Blockaufstellung. Hier finden die klassischen Aerobic-Schritte ihre Anwendung. Marches, V-steps, lunges, knee-lift usw. finden am Platz statt. Man trommelt hierbei auf den eigenen Ball. Bei Schritten in der Fortbewegung wie grapevine und double step-touch kann man auf den Ball des Nachbarn schlagen. Dreh-Schritte wie ½ mambo-turn bieten die Möglichkeit auf den Ball des Hintermannes(-frau) zu schlagen.

Es gibt keine normierten Schläge oder Rhythmen zu den Aerobic-Schritten. Hier ist die Phantasie des Trainers / der Trainerin gefragt. Anfänger/innen schlagen nur auf einer ganzen Note von einem 4/4-Takt. Fortgeschrittene können auch Achtelnoten schlagen. Voraussetzung ist ein gutes Basiswissen in der Aerobic-Technik.

Kreisaufstellung

Die Bälle können im Kreis aufgestellt werden. Das ist positiv für die Kommunikation. Auch hier sind Schläge auf den eigenen und den Nachbarball zu Aerobic-Schritten möglich. In der Kreisaufstellung bieten sich Spielformen an, ohne Musikbegleitung. Wellenbewegungen (la ola), Rhythmen weitergeben („Laute Post“), zwei Rhythmen verfolgen sich usw. Oder die Gruppe marschiert im Kreis um die Bälle und schlägt dazu auf die Bälle oder auch die Schläger gegeneinander.



Freie Aufstellung

Die Bälle werden frei im Raum aufgestellt. Die Teilnehmenden gehen zwischen den Bällen und wählen für die Trommelphase immer wieder einen neuen Ball. Hier können auch zwei bis drei Personen an einem Ball trommeln.

Drums Alive ist für jede Alters- und Fitnessgruppe geeignet. Von der Rhythmus-schulung bis zum Herz-Kreislauftraining

sind alle Bereiche abgedeckt.

Aerobic-Erfahrene haben hier eine anspruchsvolle Alternative zum „normalen“ Training. Für Senioren ist die Förderung der Koordinationsfähigkeit von besonderer Bedeutung. Bei Kindern können die „Trommeln“ z. B. in Bewegungsgeschichten integriert werden.

Material

Für unsere „Trommel“ benötigen wir einen Fitball, einen umgedrehten Hocker oder kleinen Kasten und zwei Trommelschläger. Die Schläger können auch aus einfachen Rundhölzern, die man im Baumarkt kaufen kann, gesägt werden. Der Ball liegt auf dem umgedrehten Hocker, so kann er nicht wegrollen.

Zur Begleitung eignet sich Musik, bei der Trommeln dominieren. Es gibt mehrere Musikverlage, die für Drums Alive geeignete Musik zusammengestellt haben. Oder die Bewegungen werden nur durch den eigenen Trommelrhythmus begleitet.



Choreographie

Aufstellung: Im Block

Musik: Played Alive – Safri Duo

Teil A
 Beine: 4x Fußtipp rechts - links; 2x Grapevine rechts - links; gegengleich wiederholen
 Sticks: 4x abwechselnd über Kopf gegeneinander und seitlich gegen Fitball schlagen; am Ende des Grapevines beide Sticks auf den Fitball rechts bzw. auf den eigenen Fitball schlagen

Teil B
 Beine: 8x Mambo in einem V-Muster (d.h.: vorne links; vorne; hinten; vorne; vorne rechts; vorne; hinten; vorne)
 Sticks: auf 1. Zählzeit einen Stick auf den Fitball vorne links, hinten bzw. vorne rechts schlagen; auf Zählzeit 3 und 4 beide Sticks hintereinander auf den Fitball vorne schlagen

Teil C
 Beine: 2x Jumping Jack; 8x Walk; Wiederholung
 Sticks: 2x über Kopf gegeneinander; 2x beide Sticks gleichzeitig auf den Fitball; 2x über Kopf gegeneinander; 2x beide Sticks gleichzeitig auf den Fitball; 8x abwechselnd den rechten und linken Stick hintereinander auf den Fitball schlagen; Wiederholung

Ablauf	Takte	Beschreibung
Vorspiel	16	Die ersten 8 Takte hocken alle TN hinter ihrem Ball. Auf die nächsten 8 Takte erhebt sich jeweils 1 TN
Hauptteil	72	<ul style="list-style-type: none"> Die ersten beiden Durchgänge 2x24 Takte die Choreographie A,B,C komplett Beim 3. Durchgang die Choreographie bis Teil B zur Hälfte (12 Takte) Dann 12 Takte Freestyle
Break	2	Alle gehen zu ihrem Ball zurück
Hauptteil	48	2 komplette Durchgänge der Choreographie