

Dribbeln und Stoppen!

Kontrolliere Deine Schläge

Um effektiv, kontrolliert und später auch schneller spielen zu können, solltest Du zunächst **zwei wichtige Grundschlag Techniken** lernen und verinnerlichen.

Der DRIBBEL SCHLAG

Du hast bestimmt schon einmal versucht, einen Ball zu "dribbeln" (auf den Boden schleudern, **nach dem Hochspringen** des Balles diesen wieder **auf den Boden schleudern**). Diese natürliche **Kraft des Rückpralls** kannst Du Dir auch mit den Drumsticks zu nutze machen!

Der STOP SCHLAG

Du holst ganz **einfach und locker Schwung aus Deinem Handgelenk** (nicht allzuviel Kraft aufwenden!), schleuderst den Drumstick auf das Pad und **hinderst mit Deiner Hand den Stock daran, wieder nach oben zu springen**. Du fängst Ihn also kurz **nach dem Aufprall** 1 - 2 Zentimeter über der Padoberfläche ab und startest den Bewegungsablauf von neuem.

Übe mit jeder Hand einzeln ein paar Durchgänge. Spiele auch gerne mit beiden Händen gleichzeitig.

1 D D D D D D D D 2 S S S S S S S S

3 D D D D S S S S 4 S S S S D D D D

5 D D D D D S S S 6 S S S D D D D D

Bei diesen Übungen spielst Du die Schlagtechniken immer mit rechts und links abwechselnd und von Achtel auf Sechzehntelnoten übergehend.

7 S _____ D _____

8 S _____ D _____