



# Fachartikel „Drums Alive“ zum Stundenbeispiel

**„Functional Beats – Trommeln  
und Trainieren“** **8/2013**



# „Drums Alive“

## Herkunft

Viele Trainingsprogramme entstehen aus einer Notwendigkeit heraus. So auch Drums Alive®.

Die Erfinderin Carrie Eckins musste sich einer Hüftoperation unterziehen. Aufgrund der sich daraus ergebenden körperlichen Einschränkungen suchte sie nach einer Möglichkeit, ihren typischen Bewegungsdrang zu befriedigen. Klassische Trainingsgeräte wie z. B. Fahrradergometer oder Handergometer stellten keinen wirklichen Ersatz für ihr gewohntes Training als Tänzerin und Sportlerin dar.

Als Tanz- und Rhythmusprofi experimentierte sie mit verschiedenen Geräten, um Bewegungsrhythmen zu erzeugen, bei welcher die Ausdauer sowohl auch die Kraft, im Sitzen gleichsam trainiert werden können.

Auf einem Sitzball „thronend“, trommelte sie mit Trommelstöcken auf um sie herum liegende Kartons und Schachteln. Aufgrund mangelnder Haltbarkeit lag der Schritt lag nahe, zwei Sitzbälle gleichzeitig einzusetzen. Den einen um darauf zu sitzen und den anderen (fixiert in einer Ballschale) um darauf zu trommeln. Dieses Training absolvierte sie so lange, bis die Kraftsituation rund um ihren Becken- und Beinbereich es zuließ, im Stand zu trainieren. Drums Alive® war geboren... ein mitreißend rhythmisches, bewegungsintensives, effizientes Kraftausdauer- / Ausdauertraining für die unterschiedlichsten Teilnehmenden.

## Bewegungsidee

Drums Alive® ist nach dieser sehr persönlichen Entstehungsgeschichte zu einem erfolgreichen, fitnessorientierten Gruppentrainingsprogramm geworden.

Bei diesem Training geht es darum, zu motivierender von Trommelrhythmen getragener Musik, die Ausdauer, Kraftausdauer und die Koordination (vorrangig die Rhythmusfähigkeit) zu trainieren. Dazu dienen einfache Choreographien an und um den Sitzball bzw. in der Fortbewegung um mehrere Bälle an.

## Trainingsziele, -wirkungen

Es handelt sich um ein Training mit hohem Spaßfaktor, das Trainingsziele wie die Verbesserung der allgemeinen körperlichen Fitness in Form von Ausdauer, Kraftausdauer, Koordinationsschulung und Flexibilitätstraining beinhaltet.

### Ausdauer

Aerobe Choreographien, führen zu einer positiven Erhöhung der Herz-Kreislauf-Aktivität. Durch Lineare Bewegungen (vorwärts, rückwärts, seitwärts, schräg vor- und rückwärts), in der Rotation um die eigene Körperachse, durch den Arm- / Trommelstockeinsatz auf unterschiedliche Weise sowie durch Sprünge am Platz wird die Ausdauerleistungsfähigkeit effektiv trainiert.

### Kraftausdauer

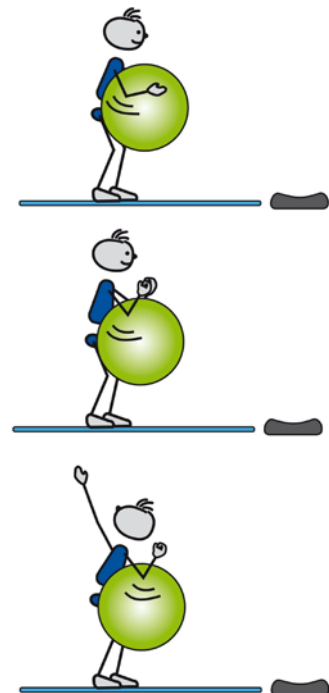
Beim klassischen Drums Alive® Training, entsteht wie beim klassischen Kraftausdauertraining eine zu überwindende Kraftlast. Die Teilnehmenden bestimmen diese selber, indem sie die Trommelschläge und die Intensität der Aerobicsschritte ihren Kraftverhältnissen anpassen.

### Koordination

Durch Drums Alive® werden unterschiedliche Aspekte der Koordination, wie z.B. Rhythmisierungs-, Gleichgewichts-, Reaktions-, Orientierungs- und Antizipationsfähigkeit unter Zuhilfenahme von motivierender, Trommelrhythmus getragener Musik, verschiedenen Aerobicsschritten in unterschiedliche Raumrichtungen trainiert. Das Training nimmt somit bedeutsamen Einfluss auf die Schulung von inter- und intramuskulärer Koordination zur Haltungs- und Bewegungskontrolle.

### Flexibilität

Durch kontinuierliches Drums Alive® Training, werden die elastischen Eigenschaften des Haltungs- und Bewegungsapparates verbessert, die inter- und intramuskuläre Koordination der Muskulatur optimiert und somit die erforderliche Kraft entwickelt, die den Spielraum der Gelenke gezielt ausnutzt.





## Einsatzfelder

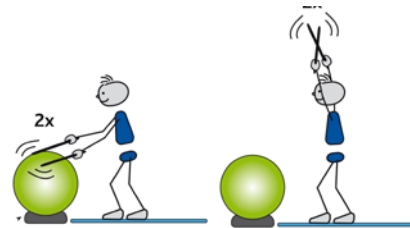
Rhythmus ist eine der Urfahrungen des Menschen. In der Sicherheit des Mutterleibs war der Herzschlag unserer Mutter unsere erste Erfahrung mit Musik. Jeder weiß instinktiv, wie man trommelt. Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg zu trommeln. Wichtig ist es, den eigenen Rhythmus und die eigenen Gefühle auszudrücken. Das Trommeln ist also etwas, das von Anbeginn an zu uns gehört. Es kann vielfältige Aufgaben für den Einzelnen aber auch im Umgang miteinander erfüllen.

Trommeln macht Spaß. In seiner Ursprünglichkeit führt es uns wieder an die Erfahrungen unserer Kindheit heran und ermöglicht uns so eine neue Sicht der Welt, die uns wachsen lässt.

Durch Trommeln das Leben für jeden weltweit besser machen, mit der Heilerfahrung der Bewegung und des Rhythmus durch das Drums Alive® Programm.

Durch die maßgeschneiderten Programme von Drums Alive® soll die Lebensqualität für unterschiedliche Teilnehmende verbessert werden:

- einschließlich geistig und physisch behinderter Kinder;
- begabter und talentierter Kinder;
- fitter und gesunder Kinder und Erwachsenen;
- Kinder und Erwachsene mit Aggressionsproblemen;
- älterer Bürger;
- Patienten mit der Parkinson, Alzheimer, Schlaganfall und anderen lebensverändernden Zuständen.



## Spezielle Varianten

**Golden Drums** - (speziell für ältere und eingeschränkte TN – abgeschwächte Form des klassischen Drums Alive®, langsamere Musik, weniger Choreographie, weniger Raumrichtungen, wenig oder keine Drehungen)

**Power Beats** - (Schwerpunkt Kraftaufbau – durch gezielte Kraftausdauerschulende Übungen, meist am Platz)

**Kid Beats & Bambini Beats** - (spezielle Programme für Babys und Kinder)

**Drum and Tone** - (spezielle Form von Workout – Intervall Training, zeitlich festgelegter Wechsel zwischen choreographierten und kraftausdauerschulenden Phasen)

**Drum and Step** - (spezielle Form von aeroben Training – Intervall Training, zeitlich festgelegter Wechsel zwischen Drums Alive® und Step Training)

## Fazit

Unter dem Aspekt des verantwortungsvollen, zielorientierten Einsatzes für die unterschiedlichen Anforderungen der verschiedenen Zielgruppen im Breiten-, Präventions- und Rehabilitationssport, ist Drums Alive® empfehlenswert!

## Links

[www.drumsalive.de](http://www.drumsalive.de)

Webseite mit Aus- und Fortbildungsangebote, Musik und Wissenswertes rund um Drums Alive®

## Videos

In Youtube den Suchbegriff „Drums Alive“ eingeben: Ergibt jede Menge Praxisbeispiele. Zum Beispiel:

<https://www.youtube.com/watch?v=U2UJCXIeENQ>

