



Drum Fitness: Dein individueller Trainingsplan für schnellen Erfolg



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Drum Fitness: Dein individueller Trainingsplan für schnellen Erfolg

Frank Mellies

Drum Fitness: Dein individueller Trainingsplan für schnellen Erfolg Frank Mellies

Drum Fitness von Frank Mellies - Dein individueller Trainingsplan für schnellen Erfolg, Unabhängigkeit durch Koordinationsübungen, Mitreißende Grooves durch Timetraining, Lehrprogramm gemäß § 14 JuSchG, über 60 Minuten Videotrainig (DVD) & Playbacks für Deine Groove-Übungen (Audio-CD) Wer weiterkommen will, muss täglich üben. Aber was soll ich wann üben und in welcher Reihenfolge? Auf diese Fragen gibt es jetzt eine Antwort: Das individuelle Trainingsprogramm Drum Fitness. In nur 10 Minuten täglich kannst du dein Schlagzeugspiel wesentlich verbessern. Hier legst du selbst fest, was du übst: In den Trainingsbereichen für Hände, Füße und Koordination schaffst du die Grundlage für ein exaktes, schnelles und dynamisches Spiel. In den Trainingsbereichen Innere Uhr und Unabhängigkeit verbesserst du dein Timing und perfektionierst das Zusammenspiel aller Gliedmaßen. Wichtige Bewegungsabläufe werden auf der dazugehörigen DVD gezeigt. Auf der Audio-CD findest du Playbacks für deine Groove-Übungen. Mit Drum Fitness trainiert der fortgeschrittene Anfänger ebenso wie der Profi unabhängig von Stilrichtungen. Das Übungskonzept sorgt dafür, dass die Ziele schnell erreicht werden. Das modulare Trainingssystem eignet sich ideal auch zur Einbindung in den Schlagzeugunterricht. - Schnelligkeit & Dynamik für Hände & Füße PPV Verlag Musikhaus Markstein Notensuche EAN ISBN 9783941531345 - Features: Training für den fortgeschrittenen Anfänger genauso wie der Profi incl. 60 Minuten Video auf DVD zum Mitspielengeeignet auch zur Einbindung des Schlagzeugunterrichts

 [Download Drum Fitness: Dein individueller Trainingsplan für ...pdf](#)

 [Online lesen Drum Fitness: Dein individueller Trainingsplan für ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Drum Fitness: Dein individueller Trainingsplan für schnellen Erfolg Frank Mellies

92 Seiten

Pressestimmen

Lehrmethode der ganz neuen Generation. Thematisch hat sich der Autor vor allem auf die Bereiche Technik (Hände, Füße, Bewegungslehre) und Unabhängigkeit (Arbeiten mit Groove-Systems/Patterns) festgelegt, greift aber auch ein oft vernachlässigtes Thema wie beispielsweise Timing (Innere Uhr) auf. Zudem bietet Frank einen Trainingsplan der helfen soll, sich effektiv weiterzuentwickeln und Fortschritte somit wirklich sichtbar zu machen. (...) Frank Mellies bringt in seinem Lehrwerk Drum Fitness in einigen Bereichen vieles auf den Punkt, hilft Dank der echten Synergie aus Text, Audio und Video bei vielen Begrifflichkeiten auch Missverständnisse vorzubeugen, was gerade im Bereich Technik unheimlich wichtig ist. Sein Versprechen, sein Spiel mit nur 10 Minuten täglichem Training wesentlich zu verbessern, klingt vielleicht nach einem Marketinggag, doch dank akribischer Übeanleitung samt Trainingsplan wird sich bei ernsthaftem Arbeiten ein Erfolg einfach nicht vermeiden lassen... so ist Drum-Fitness in den darin behandelten Themen mit Sicherheit so etwas wie eine Eierlegende Wollmilchsau. Klasse gemacht! (off-beat, August/September 2010)

Wie ein Sportler stellt sich der ambitionierte Drummer mithilfe vieler Workouts seinen persönlichen Trainingsplan zusammen. Wie das geht beschreibt Mellies ausführlich in den ersten Seiten anhand von Beispielpänen. Der Vorteil ist, dass dieses Buch sowohl für Einsteiger, wie auch Fortgeschrittene und Profis geeignet ist, da sehr viel Individualität geboten wird. Die Erläuterungen der Workouts werden durch die Visualisierung der beiliegenden DVD noch klarer. Zudem gibts eine CD mit allen Übungen als Hörbeispielen. Drumfitness ist ein klasse Buch, das hilft strukturiert und effizient zu üben. (Soundcheck 07/09) Kurzbeschreibung

Mit deinem individuellen Trainingsplan verbesserst du in nur 10 Minuten täglich Spieltechnik, Koordination und Timing. Inkl. Übungs-CD und Videos. Wer weiterkommen will, muss täglich üben. Aber was soll ich wann üben und in welcher Reihenfolge? Auf diese Fragen gibt es jetzt eine Antwort: Das individuelle Trainingsprogramm Drum Fitness. In nur 10 Minuten täglich kannst du dein Schlagzeugspiel wesentlich verbessern.

Hier legst du selbst fest, was du übst: In den Trainingsbereichen für Hände, Füße und Koordination schaffst du die Grundlage für ein exaktes, schnelles und dynamisches Spiel. In den Trainingsbereichen Innere Uhr und Unabhängigkeit verbesserst du dein Timing und perfektionierst das Zusammenspiel aller Gliedmaßen. Wichtige Bewegungsabläufe sind als Video auf der CD abrufbar. Alle Übungen werden als Audiotrack vorgespielt.

Mit Drum Fitness trainiert der fortgeschrittene Anfänger ebenso wie der Profi unabhängig von Stilrichtungen. Das Übungskonzept sorgt dafür, dass die Ziele schnell erreicht werden. Das modulare Trainingssystem eignet sich ideal auch zur Einbindung in den Schlagzeugunterricht. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Frank Mellies, Baujahr 1965, hat als 14-Jähriger mit dem Trommeln angefangen und ist seit etwa 15 Jahren professionell und leidenschaftlich als Schlagzeuger und Schlagzeuglehrer unterwegs. Sein Motto: Technik ist nichts ohne Ausdruck. Ausdruck ist nichts ohne Technik

Download and Read Online Drum Fitness: Dein individueller Trainingsplan für schnellen Erfolg Frank Mellies #O3AQ8I09PNL

Lesen Sie Drum Fitness: Dein individueller Trainingsplan für schnellen Erfolg von Frank Mellies für online ebook Drum Fitness: Dein individueller Trainingsplan für schnellen Erfolg von Frank Mellies Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Drum Fitness: Dein individueller Trainingsplan für schnellen Erfolg von Frank Mellies Bücher online zu lesen. Online Drum Fitness: Dein individueller Trainingsplan für schnellen Erfolg von Frank Mellies ebook PDF herunterladen Drum Fitness: Dein individueller Trainingsplan für schnellen Erfolg von Frank Mellies Doc Drum Fitness: Dein individueller Trainingsplan für schnellen Erfolg von Frank Mellies Mobipocket Drum Fitness: Dein individueller Trainingsplan für schnellen Erfolg von Frank Mellies EPub