

# Unabhängigkeit

## 1 gegen 3

Die *Independence*-Übungen sollen die Unabhängigkeit zwischen den einzelnen Extremitäten stärken. Hier beginnen wir mit der sogenannten 1 gegen 3 Koordination. Die Takte (1,3,5,7) mit den Viertelnoten sollen dazu dienen, sich wieder zu entspannen. In den anderen Takten (2,4,6,8) wird jeweils eine Extremität ausgekoppelt.

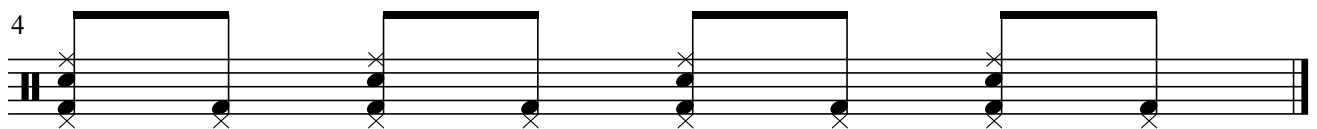
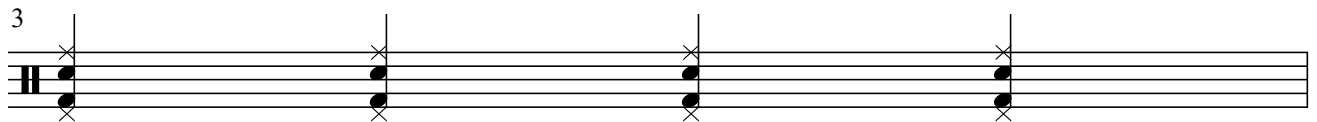
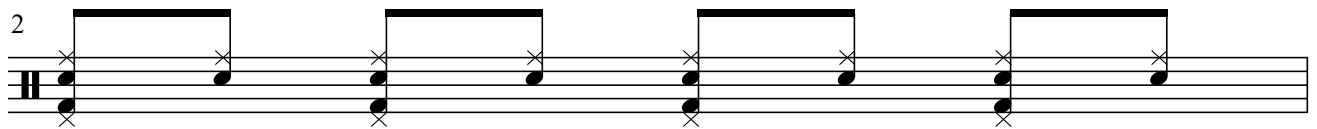
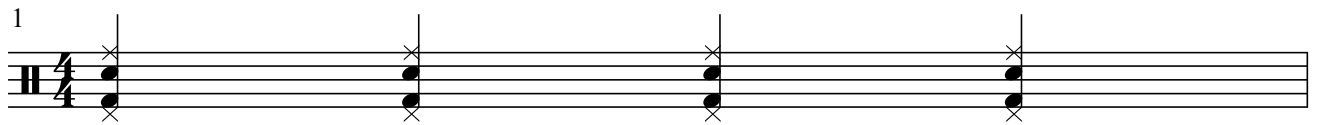
The image displays eight musical staves, numbered 1 through 8, illustrating a 1 gegen 3 coordination exercise. Each staff is in 4/4 time and begins with a treble clef and a key signature of one flat (B-flat).  
- Staff 1: Four measures of quarter notes, alternating between the upper and lower staves.  
- Staff 2: Four measures of eighth notes, alternating between the upper and lower staves.  
- Staff 3: Four measures of quarter notes, alternating between the upper and lower staves.  
- Staff 4: Four measures of eighth notes, alternating between the upper and lower staves.  
- Staff 5: Four measures of quarter notes, alternating between the upper and lower staves.  
- Staff 6: Four measures of eighth notes, alternating between the upper and lower staves.  
- Staff 7: Four measures of quarter notes, alternating between the upper and lower staves.  
- Staff 8: Four measures of eighth notes, alternating between the upper and lower staves.

# Unabhängigkeit

## 2 : 2 Hände gegen Füße

Bei dieser Unabhängigkeitsübung (zwei gegen zwei) werden nun immer zwei Extremitäten gleichzeitig ausgekoppelt.

Übe zunächst Zeile für Zeile. Ziel ist es am Ende nicht mehr darüber nachdenken zu müssen, welche Extremitäten zusammen hervorgehoben werden.



### Tipp:

Diese Übung lässt sich auch wunderbar ohne Schlagzeug durchführen, indem man mit den Händen auf einem Tisch oder auf den Beinen spielt.

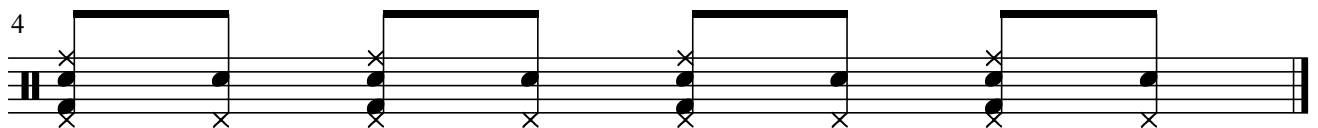
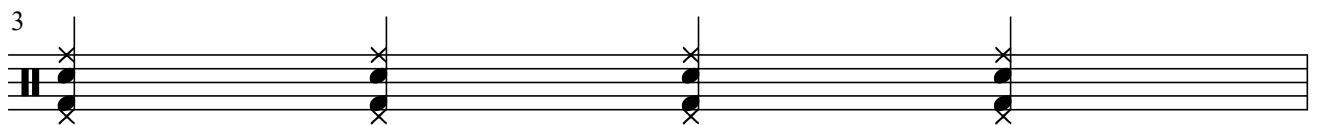
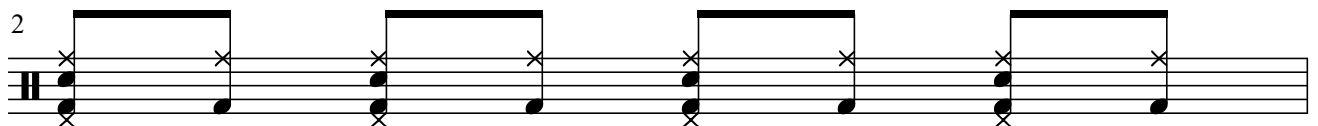
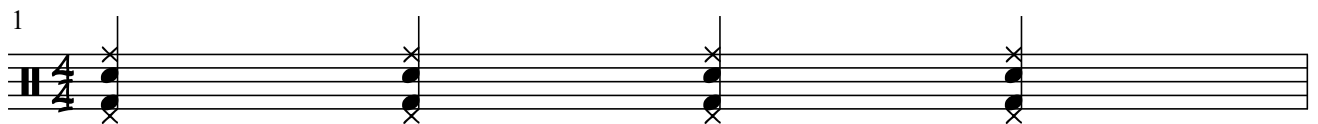
# Unabhängigkeit

2 : 2 rechts gegen links

Bei dieser Unabhängigkeitsübung (zwei gegen zwei) werden nun immer zwei Extremitäten gleichzeitig ausgekoppelt.

Übe zunächst Zeile für Zeile. Ziel ist es am Ende nicht mehr darüber nachdenken zu müssen, welche Extremitäten zusammen hervorgehoben werden.

Gerade diese Übung ist sehr wichtig beim Schlagzeugspielen, da man als Drummer oft blitzschnell entscheiden muss, ob man nun mit rechts oder links spielen muss, beziehungsweise sollte.



# Unabhängigkeit

2 : 2 über kreuz

Diese Unabhängigkeitsübung (zwei gegen zwei, über kreuz) ist besonders anspruchsvoll.

Nun zeigt sich, ob die vorherigen Übungen wirklich gut verinnerlicht wurden.

Wenn diese Übung nicht direkt klappt, dann habe Geduld und unterteile diese Übung in Einzelteile.

So könntest du zum Beispiel eine ganze Zeit lang üben, nur die rechte Hand und den linken Fuss gleichzeitig zu spielen.

Übe die vorherigen Unabhängigkeitsübungen weiterhin, denn sie werden dir bei vielen Übungen weiterhelfen.

