

# Micha Fromm

# Groove Workout

Ein Buch für Schlagzeuger:

Technikwerkzeuge,  
musikalische Anwendung  
und Groove



*„Dieses Buch ist eines der umfassendsten seiner Art. Micha hat mit viel Liebe zum Detail nicht nur einen Workout Plan, sondern auch ein Nachschlagewerk für Drummer jeglichen Alters und Spiel Levels verfasst.“*

*(Felix Lehrmann, Drummer)*

*„Micha (Fromm) ist es gelungen, ein Buch für fortgeschrittene Drummer und besonders die, die es werden wollen, zusammenzustellen! Durch unterschiedlichste Groove Workouts auf dem Pad und anschließend auf dem Schlagzeug wird der Drummer zielsicher in das Mysterium Groove eingeführt! Das Durcharbeiten der binären und ternären Notentexte hilft, sich rhythmisch zu festigen und schult die spätere Improvisation am Schlagzeug. Gratulation zu einem tollen Buch, mit dem sich viele neue Wege auftun, um sich frei am Schlagzeug auszudrücken!“*

*(Dirk Brand, Drummer)*

*„Lieber Micha, du hast ein sehr detailliertes umfangreiches Werk verfasst. Vom Schlagzeugaufbau bis zu weitreichenden Übungen für Koordinationen am Pad oder am drumset – für alles sind großartige Übungen da! Ich freue mich, dich über 5 Jahre begleitet haben zu dürfen. Ich*

*möchte auch an dieser Stelle deine Begeisterung und Motivation erwähnen – wer eine solche Zeit von Hannover nach Köln fährt um sich weiterzubilden - Großen Respekt - Auch in Zukunft - Viel Erfolg und begeistere viele Menschen!"*

*(Hans-Martin Chemnitz, Schulleiter drummer's focus Köln)*

*„Groove Workout' von Micha Fromm wird seinem Namen mehr als gerecht. Eine hervorragende Zusammenstellung nachvollziehbarer Anwendungen, um die ‚Toolbox' eines Schlagzeugers nachhaltig zu beeinflussen. Klare Kaufempfehlung.“*

*(Phillip Wilke, Drummer)*

*Dieses Buch widme ich mit viel Liebe meiner Frau Katharina  
und meinem Sohn Jonathan.*

Micha Fromm

# **Groove Workout**

Ein Buch für Schlagzeuger:

Technikwerkzeuge, musikalische Anwendung und  
Groove

© 2020 Micha Fromm

Layout, Redaktion, Notensatz, Umschlag, Illustration: Micha Fromm

Fotos: Sarah Diemert (außer Foto Seite 14: Katharina Fromm)

Live Fotos: Steff Aperdannier, Stefan Baumgart, Lars Setzepfandt, Micha Fromm

## **Danksagung**

Ich danke all den lieben Menschen, ohne die dieses Buch niemals möglich gewesen wäre!

Einige Ideen zu Workouts in meinem Buch sind abgeleitet aus Inhalten meines Studiums am drummer´s focus<sup>1</sup> Köln. Danke für die Inspiration!

Danke an meine Eltern Birgit und Wolfgang und an meine Schwester Jule, für die fortwährende Unterstützung, die gute Musik und die viele Liebe.

Danke an Hans-Martin Chemnitz für den großartigen Unterricht am drummer´s focus Köln, welcher mein Spiel technisch komplett umgekrempelt hat.

Danke an all die Firmen, die mich unterstützen und mit tollen Instrumenten versorgen. Im Einzelnen sind das Istanbul Mehmet Becken, Los Cabos Drumsticks, Yamaha Drums, PPC Music, Audix Mikrofone, Ahead Armor Cases,

SkyGel Damper Pads, Drumsigns, DG De Gregorio, Cordial Cables, Latin Percussion und Handmade Custom Drums.

Danke an Curt Doernberg von Musik Wein, Robert Mühlbauer von PPC Music, Sibi Siebert von Box of Trix, Matthias Höbeler von Trius Music und Nico Nevermann von Gewa Music für den hervorragenden Service.

Danke an Sarah Diemert für das inspirierende Foto-Shooting, an Nik Reinicke für den guten Sound auf den Drum-Tracks und an Claudia Wilholt für die Bereitstellung der Foto-Location.

Tausend Dank außerdem an die lieben Kollegen Felix Lehrmann, Hans-Martin Chemnitz, Dirk Brand, Patrick Metzger und Phillip Wilke für das gründliche Korrekturlesen und den wertvollen Input.

Danke allen lieben Musiker-Kollegen, mit denen ich in den letzten Jahren die Bühne teilen durfte, für die Inspiration.

Nicht zuletzt danke ich meiner geliebten Familie, meiner Frau Katharina und meinem Sohn Jonathan für alles.

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

Verlag & Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN

Paperback 978-3-7497-0680-8

Hardcover 978-3-7497-0681-5

e-Book 978-3-7497-0682-2

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des

Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

---

<sup>1</sup> [www.drummers-focus.de](http://www.drummers-focus.de)

# Inhaltsverzeichnis

## Vorwort

### **1 – Technikwerkzeuge (Groove-Koordinatensystem)**

#### 1.1 – Technische Grundlagen

##### 1.1.1 – Schlagzeugaufbau

##### 1.1.2 – Stockhaltung

##### 1.1.3 – Schlagtechnik Grundlagen

##### 1.1.4 – Schlagtechnik Akzente (Level System)

#### 1.2 – Technikwerkzeuge x-Achse

##### 1.2.1 – Noten- und Pausenwerte

##### 1.2.2 – Haltebogen

##### 1.2.3 – Punktierungen

##### 1.2.4 – Zählen

##### 1.2.5 – Taktarten

##### 1.2.6 – Schlagzeugnotation

##### 1.2.7 – Rudiments und Handsätze

##### 1.2.8 – Tempo und Koordination

##### 1.2.9 – Rhythmusalphabet

##### 1.2.10 – Polyrhythmik und Groupings

##### 1.2.11 – Rhythmische Phrasierung

##### 1.2.12 – Metrische Modulation und Drunk-Beats

##### 1.2.13 – Timing

## 1.3 – Technikwerkzeuge y-Achse

### 1.3.1 – Instrumentierung

### 1.3.2 – Dynamik

### 1.3.3 – Sound

## 1.4 – Soft Skills

### 1.4.1 – Motivation, Passion und Inspiration

### 1.4.2 – Effektives Üben

## **2 – Musikalische Anwendung**

### 2.1 – Anwendung auf dem Pad

#### 2.1.1 – Anwendung Pad - Notentext 1.1 (Achtel)

#### 2.1.2 – Anwendung Pad - Notentext 1.2 (Achteltriolen)

#### 2.1.3 – Anwendung Pad - Notentext 1.3 (Sechzehntel)

### 2.2 – Anwendung als Drumgroove

#### 2.2.1 – Anwendung Drumgroove - Notentext 2.1 (Achtel)

#### 2.2.2 – Anwendung Drumgroove - Notentext 2.2 (Achteltriolen)

#### 2.2.3 – Anwendung Drumgroove - Notentext 2.3 (Sechzehntel)

### 2.3 – Anwendung als Solo/Fill-In

#### 2.3.1 – Anwendung Solo/Fill-In - Notentext 3.1 (Achtel)

#### 2.3.2 – Anwendung Solo/Fill-In - Notentext 3.2 (Achteltriolen)

#### 2.3.3 – Anwendung Solo/Fill-In - Notentext 3.3 (Sechzehntel)

#### 2.3.4 – Fußstinati für Solo Workouts

2.3.5 – Lesetexte in ungeraden Taktarten

2.4 – Literatur

2.5 – Notizen

# Vorwort

Schön, dass du dich für mein Schlagzeugbuch entschieden hast. Man findet heutzutage eine Menge Literatur zum Thema Schlagzeugspielen sowie haufenweise Videos und Online Lessons mit unzähligen Themenbereichen und verschiedenen, oft gegensätzlichen Begrifflichkeiten. Dieses riesige Angebot kann schnell überfordernd wirken. Mein Anliegen mit diesem Buch ist eine vollständige und umfassende Betrachtung zum Thema Schlagzeug spielen, in der die Zusammenhänge der einzelnen Bereiche verständlich werden und die oft gestellten Fragen „**Was ist Groove<sup>2</sup>?**“ und „**Wie kann ich das lernen?**“ genauer beleuchtet werden.

Oft heißt es, Groove könne man nicht genau erfassen, er sei eine Art magischer Aspekt der Musik. Häufig wird die Frage gestellt „Was ist wichtiger: Technik oder Groove?“. Natürlich hängt der Groove eines Musikers von Aspekten wie Persönlichkeit, Erfahrungen und Emotionen ab, die man nicht ohne weiteres kopieren oder üben kann. Ich glaube aber, dass Technik eine notwendige Voraussetzung für die Erzeugung des eigenen Grooves ist und man die Parameter, die Groove charakterisieren, exakt definieren und mit den nötigen Technikwerkzeugen gezielt üben kann. Wie das geht, zeige ich dir mit meinem Groove-Koordinatensystem.

Es soll in diesem Buch darum gehen, Drumgrooves, Soli und Fill-Ins strukturiert selbst zu entwickeln und die Art und Weise zu betrachten, **wie** man sie spielt. Der Ansatz ist, jede Übung immer von der musikalischen Seite aus herzuleiten und nicht von einem Sticking oder Lick aus.

Im ersten Abschnitt des Buches werden die zum Grooven notwendigen Technikwerkzeuge anhand des Groove-Koordinatensystems erläutert und es gibt Übungen zu allen grundlegenden Teilbereichen des Schlagzeugspielens. Diese Übungen sind die Basis für das Arbeiten mit dem zweiten Abschnitt dieses Buches. Wenn du schon sehr fortgeschrittene Kenntnisse am Instrument hast, kannst du aber auch direkt mit dem zweiten Abschnitt loslegen und das erste Kapitel zum Nachschlagen nutzen.

Im zweiten Abschnitt geht es um die musikalische Anwendung. Hier findest du unterschiedliche Notentexte (Achtel, Achteltriolen, Sechzehntel), welche mit Hilfe verschiedener Workouts zuerst am Pad, dann als Drumgroove und dann als Solo und Fill-In musikalisch übersetzt werden sollen. Dabei werden sämtliche Parameter, die deinen Groove beeinflussen, mit einbezogen und genau unter die Lupe genommen.

Bei der Durchführung der Workouts, lernst du nebenbei unterschiedliche Stilrichtungen von Jazz über Hip-Hop bis Heavy Metal kennen, spielst in ungeraden Taktarten und übst zu improvisieren. Dein Timing- und Dynamikgefühl wird trainiert und du bekommst ein Rund-um-Workout für deinen persönlichen Groove.

Unter dem folgenden Link findest du 99+1 Videos, die ich für dich aufgenommen habe, um dir die Übungen in **Kapitel 1 - Technikwerkzeuge (Groove-Koordinatensystem)** und die Workouts in **Kapitel 2 - Musikalische Anwendung** besser verständlich zu machen:

[www.michafromm.de/grooveworkout](http://www.michafromm.de/grooveworkout)

Hab Geduld beim Durcharbeiten dieses Buches und vergiss nicht, dich bei Erfolgen auch gründlich selber zu loben!

Denke außerdem daran, dass das Arbeiten mit einem Buch niemals den Unterricht bei einem echten Lehrer ersetzen kann. Ich wünsche dir viel Spaß beim Grooven!

Ricki Tu



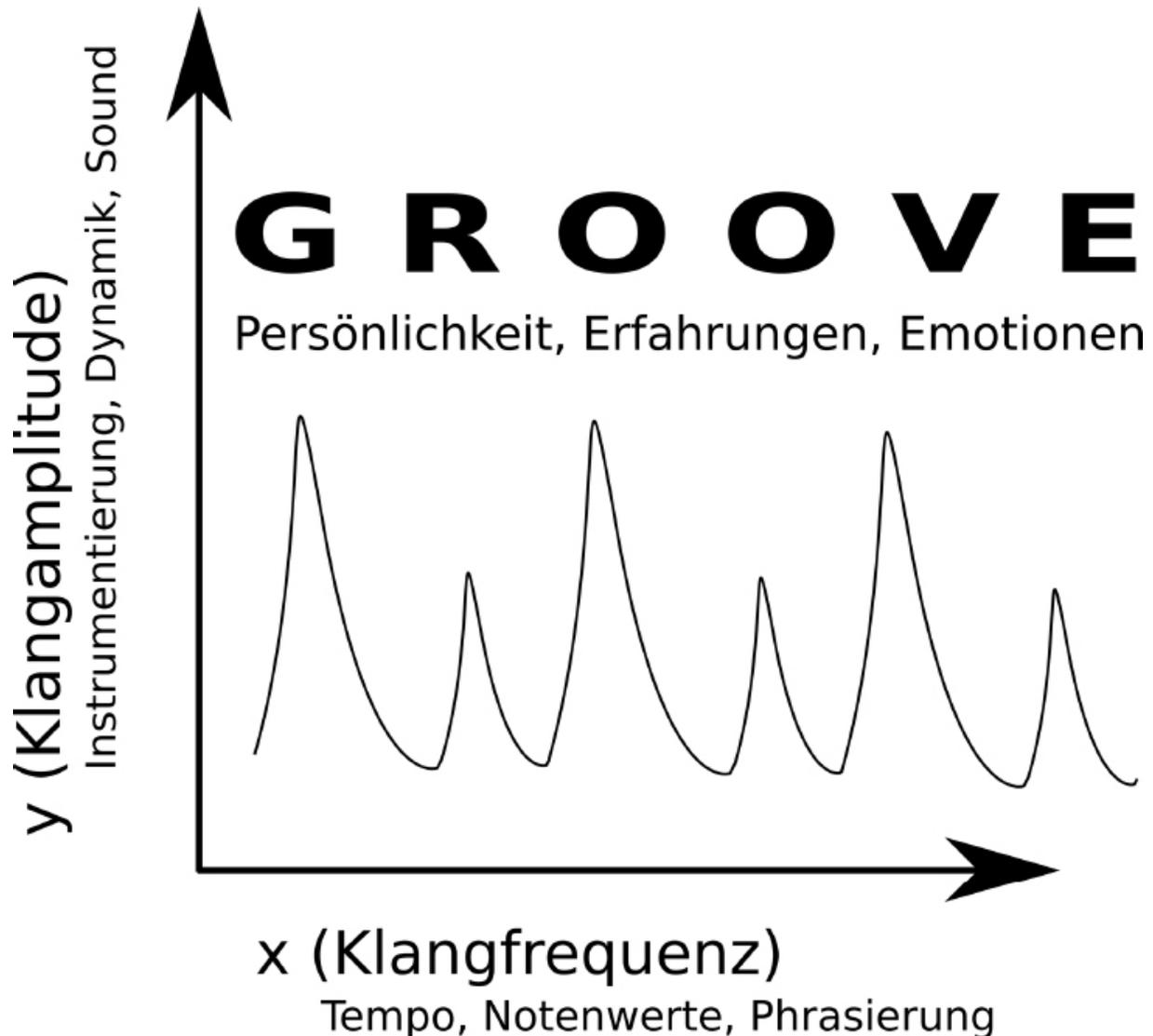
---

<sup>2</sup> *Mit dem Begriff „Groove“ ist hier nicht der Drumgroove, also ein bestimmtes rhythmisches Pattern gemeint, sondern wie sich das gespielte Pattern anfühlt.*

# 1 – Technikwerkzeuge (Groove-Koordinatensystem)

Beim Schlagzeugspielen erzeugst du Klänge in einer bestimmten Lautstärke (Klangamplitude) mit einer bestimmten zeitlichen Wiederholung (Klangfrequenz). Du kannst dir deinen „Groove“ also wie eine Welle abhängig von Klangamplitude und Klangfrequenz vorstellen. Schau dir dazu das unten dargestellte Groove-Koordinatensystem mit den auf den Achsen dargestellten Groove-Parametern an.

Die Entscheidung, in welchem Abstand Schläge auf welchen Instrumenten und mit welcher Lautstärke gespielt werden, entsteht aus Persönlichkeit, Erfahrungen und Emotionen des jeweiligen Menschen und Musikers. So hat jeder Musiker seinen individuellen Groove, den man nicht ohne Weiteres kopieren, beschreiben oder erlernen kann. Was man jedoch gezielt erlernen kann, ist die Präzision in der Umsetzung der Parameter, um den eigenen Groove zu kreieren. Je gleichmäßiger und präziser die Parameter **Tempo**, **Notenwerte** und **rhythmische Phrasierung** auf der x-Achse sowie **Instrumentierung**, **Dynamik** und **Sound** auf der y-Achse für einzelne Schläge eingehalten werden, desto mehr „groovt“ es und desto besser wird die Persönlichkeit des Musikers transportiert. Das Zusammenspiel beider Achsen zur Erzeugung von Groove (im richtigen Moment mit der richtigen Lautstärke und dem richtigen Sound zu treffen) hängt wiederum stark von der **Schlagtechnik** ab.



Im Folgenden werden alle zum Grooven notwendigen Technikwerkzeuge vorgestellt und erläutert. Diese sind nach dem Groove-Koordinatensystem unterteilt in **Technikwerkzeuge x-Achse** und **Technikwerkzeuge y-Achse** sowie wichtige **Technische Grundlagen** und **Softskills**.

## 1.1 – Technische Grundlagen

Wichtige technische Grundlagen für beide Achsen des Groove-Koordinatensystems sind deine Stockhaltung, deine Schlagtechnik und ein ergonomischer Schlagzeugaufbau. Diese werden im nächsten Kapitel beschrieben.

### **1.1.1 – Schlagzeugaufbau**

Auch wenn du fortgeschrittener Spieler bist, empfehle ich dir, deinen Set Aufbau regelmäßig kritisch zu hinterfragen. Ein ergonomisch sinnvoll aufgebautes Schlagzeug kann dir das Spielen enorm erleichtern. Der optimale Schlagzeugaufbau lässt sich aber nicht universell beschreiben, sondern hängt von deiner Körpergröße und deinen Körperproportionen und sogar von der Länge deiner Stöcke ab. Es gibt dazu im Folgenden einige wichtige Regeln.



*Beispiel Schlagzeugaufbau*

Sitzhöhe

Zunächst stelle deinen Hocker so ein, dass die Sitzfläche sich auf der Höhe deiner Knie befindet, wenn du neben dem Hocker stehst. Wenn du sitzt, sollten deine Oberschenkel nun leicht nach unten zeigen oder höchstens waagrecht zum Boden verlaufen.

### Position Hocker/Snaredrum/Bassdrum/Hi-Hat

Der Hocker befindet sich direkt hinter der Snaredrum, welche das Zentrum des Schlagzeugs darstellt. Die Snaredrum befindet sich zwischen deinen V-förmig angeordneten Beinen. Die Entfernung des Hockers zur Snaredrum sollte so sein, dass die Köpfe deiner Stöcke sich, wenn du mit entspannten Schultern sitzt, über der Mitte der Snaredrum befinden. Die Ellenbogen sind dabei weder nach vorne noch nach hinten geschoben.

Wenn du nun mit einem rechten Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel die Füße abstellst, hast du die richtige Position für Bassdrum- und Hi-Hat-Pedal gefunden. Die Bassdrum steht durch die V-förmige Anordnung der Beine nicht parallel zu deinen Schultern, sondern leicht nach rechts angewinkelt. Das Hi-Hat Pedal ist leicht nach links angewinkelt. Wenn du ein Doppelpedal oder eine zweite Bassdrum spielst, muss das Hi-Hat Pedal etwas nach außen rücken. Wichtig ist, dass die Pedale weit genug auseinander stehen, sodass die Snaredrum entspannt zwischen deinen Beinen stehen kann, ohne dass deine Unterschenkel schräg unter die Snaredrum gerichtet werden müssen, um die Pedale zu erreichen.