

## Inhalt

|   | Seite | CD-Track |
|---|-------|----------|
| <b>Rhythmustraining</b>                                 | 4     |          |
| Body Talk   | 6     |          |
| Einheit 1: Achtel-Offbeat                               | 8     | 13–14    |
| Einheit 2: Synkope, Bindebogen                          | 10    | 15–17    |
| Rhythm Check 1  | 14    | 18–20    |
| Einheit 3: Sechzehntelpause,<br>Sechzehntel-Offbeat     | 16    | 21–22    |
| Einheit 4: Sechzehntel-Rhythmusbausteine                | 20    | 23       |
| Einheit 5: Sechzehntel-Mix                              | 24    | 24–28    |
| Einheit 6: Punktierter Achtelnote                       | 28    | 29–33    |
| Rhythm Check 2  | 32    | 34–37    |
| <b>Innere Uhr – Äußere Uhr</b>                          | 34    |          |
| Einheit 7: Achteltriolenpause,<br>Achteltriolen-Offbeat | 36    | 38       |
| Einheit 8: Achteltriolen-Rhythmusbausteine              | 38    | 39       |
| Einheit 9: Achteltriolen-Mix, Vierteltriolen            | 42    | 40–46    |
| Rhythm Check 3  | 46    | 47–49    |
| Einheit 10: Notenwert-Mix, Rhythmusraster               | 48    | 50–51    |
| Rhythm Check 4  | 52    | 52–54    |
| <b>Fünf Minuten Rhythmus Workout</b>                    | 54    |          |
| <b>Fünf Elemente-Koordination</b>                       | 56    |          |
| <b>XD-Übungsmatrix Level 2</b>                          | 60    |          |
| <b>CD Index</b>   | 63    |          |

## Vorwort

„Rhythm is it!“ – so könnte man die zahlreichen Reaktionen auf den Rhythm Coach Level 1 zusammenfassen. Begeistert haben Kollegen, Freunde, Schüler und Studenten dieses ganzheitliche Rhythmustraining probiert und angewendet. Viele haben die Vorzüge des Übens ohne Instrumente, unabhängig von Lärmproblemen und Raum erkannt und das Gefühl genossen, wenn sie den Rhythmus am eigenen Körper gespürt haben.

Rhythm Coach Level 2 setzt das bewährte Konzept fort. Die neuen rhythmischen Herausforderungen werden mit abwechslungsreichen, progressiv aufbauenden Übungen trainiert und gemeistert. Die einfache Formel, nämlich den Puls zu fühlen und die Noten auf den „richtigen“ Platz zu setzen sowie die Bildung eines soliden rhythmischen Fundaments stehen im Mittelpunkt dieser Ausgabe.

Neu sind die stilistisch vielfältigen Übungsloops, die als motivierende Übungsbegleitung verwendet werden können. Die CD enthält neben den vorgestellten Übungen auch einige Instrumentalplaybacks. Damit kannst du die neu erworbenen rhythmischen Fähigkeiten gleich auf deinem Instrument ausprobieren.

Bei meinen Workshops hat sich immer wieder gezeigt, dass das gemeinsame Trainieren mit Freunden besonderen Spaß und Freude bereitet. Freude ist neben Motivation und Geduld auch der wichtigste Schlüssel zum Erreichen deiner (musikalischen) Träume und Ziele.

Viel Freude und Erfolg wünscht dir dein

