DRUM FIT-
DAS ROCKIGE
TROMMEL-WORKOUT

UNIVERSITÄT KOBLENZ · LANDAU

Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autor: Mathias Schade

Übersicht

- **Was ist Drum Fit**
- **Wie entstand die Idee zu diesem Workout**
- **Grundpositionen**
  - Set
  - Kit
  - T&A
  - Lunge
- **Drum Fit im Schulsportunterricht**
- **Videos**
  - Set (1)
  - Kit (2)
  - T&A (3)
  - Lunge (4)
- **Quellenverzeichnis**

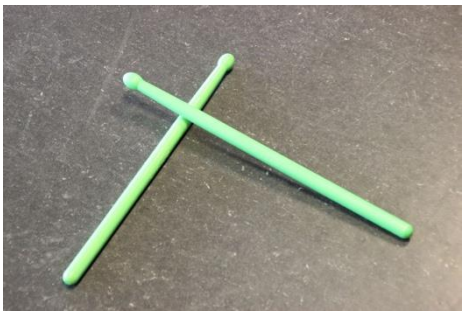
Was ist Drum Fit

Drum Fit ist ein hartes Ganzkörper-Workout und wird als eine Kombination aus Cardio-, Pilates-, Jump- und Muskeltraining beschrieben, bei dem durch das konstante Simulieren des Trommelns mit speziellen Schlagstöcken, alle Muskelpartien abwechselnd beansprucht werden. Es formt, stärkt und fordert alle Muskelpartien. Ein solches Cardio- und Ganzkörperworkout bietet etwa 15.000 Wiederholungen in einer Kursstunde (Dauer: 45 Minuten). Dabei wird in verschiedenen Positionen zur Musik, die hauptsächlich aus der Rock- und Elektromusik kommt, getrommelt. Hinzu kommen Übungen mit den Beinen, das Anheben der Arme oder des Rumpfes beim Liegen. Zu jedem etwa zwei- bis vierminütigen Lied gibt es Leistungsspitzen mit ausgedehnten Phasen der Fettverbrennung. Dies bietet ein effektives Training innerhalb kurzer Zeit.[1]

Die Schlagtechnik bei Drum Fit unterscheidet sich von der beim Musizieren dadurch, dass keine Bewegungen aus dem Handgelenk gemacht werden und somit Erschütterungen vom Arm abgefangen werden. Die Handgelenke sind fest, die Bewegungen werden aus der Schulter geführt und damit werden Vibrationen beim Aufprall der Stöcke auf den Boden in den Rumpf weitergeleitet, um die Tiefenmuskulatur in Spannung zu versetzen. [2]

Was Drum Fit von anderen Workouts abhebt ist, dass es nicht genau darauf ankommt, Wiederholungen zu zählen, sondern vielmehr den Rhythmus eines Liedes durchzuhalten. Die Schlagbewegungen, die man während des Liedes ausübt, sollen die Koordination und das Rhythmusgefühl verbessern und ebenso Reaktion, Koordination und Schnelligkeit verbessern. Laut Studien übt dies auch eine positive Wirkung auf die Entscheidungs- und Konzentrationsfähigkeit aus. Weiterhin sinkt der Blutdruck, das Lungenvolumen wird vergrößert, man steigert das Immunsystem, aktiviert Abwehrkräfte und steigert die körperliche Belastbarkeit. [3]

Die Schlagstöcke sind den Arbeitsgeräten eines Schlagzeugspielers nachempfundene Übungsgeräte aus Kunststoff. Um muskuläre Effekte zu verstärken, sind diese Sportgeräte etwa doppelt so schwer wie die Pendants zum Musizieren und wiegen etwa 100 Gramm je Schlägel. [4]



1 vgl. poundfit.com 2013,: Rockout Workout (online) und vgl. Hoerner o.J.,: Pound Fitness: Trainieren wie ein Rockstar! (online)

2 vgl. Hoerner o.J.,: Pound Fitness: Trainieren wie ein Rockstar! (online)und vgl. Seyrhammer o.J.,: Pound Rockout Workout (online)

3 vgl. poundfit.com 2013,: Rockout Workout (online) und vgl. Seyrhammer o.J.,: Pound Rockout Workout (online)

4 vgl. Hoerner o.J.,: Pound Fitness: Trainieren wie ein Rockstar! (online)

Grundpositionen

Set ▶ 1

Es wird eine breitbeinige Position eingenommen, der Oberkörper ist leicht nach vorn gebeugt. Die Übungen mit den Schlagstöcken können auf dem Boden seitlich und vor dem Körper oder in der Luft ausgeführt werden.

Kit ▶ 2

Diese Position wird im Sitzen ausgeführt. Dabei können die Beine auf dem Boden liegen, aufgestellt oder auch in der Luft gehalten werden. Die Schlagbewegungen werden auf dem Boden in Beckenhöhe neben oder seitlich vom Körper ausgeführt.

T&A ▶ 3

„T&A" bedeutet, dass die Übung in Rückenlage durchgeführt wird, bei der die Füße auf dem Boden stehen und der Rumpf abwechselnd gehoben oder gesenkt wird. Die Schlagbewegungen werden seitlich neben dem Körper etwa auf Oberschenkelhöhe oder Überkopfhöhe ausgeführt.

Lunge ▶ 4

Die Grundposition der „Lunge" ist ein Ausfallschritt. Das vordere Bein ist leicht angewinkelt, das hintere steht in Verlängerung des Oberkörpers nach hinten. Die Beine werden während des Liedes gewechselt. Getrommelt wird links und rechts neben dem vorderen Bein oder in der Luft.

Bei allen Grundpositionen ist darauf zu achten, dass der Rücken möglichst gerade bleibt.

Wie entstand die Idee zu diesem Workout

Die Idee zu Drum Fit stammt von zwei US-amerikanischen Sportstudentinnen, die hobbymäßig Schlagzeug spielen und merkten, wie körperlich anstrengend ein Auftritt am Schlagzeug sein kann. Christina Peerenboom und Kristen Potenza verbanden ihre Liebe zum Sport und zum Schlagzeugspielen und entwickelten ihr eigenes Fitnessprogramm. Jeden Monat werden Choreografien zu neuen Liedern entwickelt.[5]

Drum Fit im Schulsportunterricht

Durch die rockige Art des Workouts, lassen sich Groß und Klein davon begeistern. Da es sich jedoch um ein sehr anstrengendes Training handelt, ist ein direkter Transfer einer Drum Fit Einheit (45 Minuten) in eine Unterrichtsstunde, oft nur differenziert möglich.

Im Teilrahmenplan Sport für Grundschulen sind im Bewegungsfeld ‘Bewegen im Rhythmus und zur Musik‘ verschiedene Ziele verankert. So sollen die Schülerinnen und Schüler (SuS) Rhythmen erfassen und in Bewegungen umsetzen, Materialen zur Ausdrucksgestaltung einsetzen und eigene Ideen entwickeln.[6] Je nach Leistungsstand der SuS könnte die Idee von Drum Fit, in vereinfachter Form, in der Grundschule wahrscheinlich ab Klassenstufe 3 eingesetzt werden. Um die SuS an den Umgang mit den Schlagstöcken zu gewöhnen und ein Gefühl für Rhythmen zu bekommen, könnten sie im ersten Schritt eigenständige Bewegungen zum Takt erarbeiten. Im Anschluss können die Grundpositionen schrittweise eingeführt werden. Durch das Tempo der Lieder und die Anzahl der Wiederholungen, kann die Stunde individuell auf den Leistungsstand der SuS angepasst werden.

Auch im Lehrplan der Sekundarstufe I wird erwähnt, dass rhythmische Bewegungsfähigkeit, zur Förderung der allgemeinen sportlichen Fähigkeiten Koordination und Beweglichkeit in besonderem Maße beiträgt.[7] In diesem Bereich kann die Intensität des Trainings angehoben und erweitert werden. So könnten die SuS nach der Einführung der Grundpositionen auch eigene Choreografien zu selbst ausgewählten Liedern gruppenweise erarbeiten.

5 vgl. poundfit.com 2013,: Rockout Workout (online) und vgl. Hoerner o.J.,: Pound Fitness: Trainieren wie ein Rockstar! (online)

6 vgl. MBWJK 2008, 13

7 vgl. MBWJK 1998, 27ff

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
MBWJK (Hrsg.)	Rahmenplan Grundschule	Mainz	2008	MF Druckservice
MBWJK (Hrsg.)	Lehrplan Sport - Sekundarstufe I	Mainz	1998	Sommer

Internet

URL	Zugriffsdatum
https://poundfit.com/about/	20.07.2019
https://www.sportblog.cc/pound-trainieren-wie-ein-rockstar/	20.07.2019
http://www.i-feelgood.net/fitness/pound-fitness.php	20.07.2019

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos	Matthias Schade

Video

Nummer	Urheber
1 - 4	Matthias Schade

Ursprünglich verwendete Musik

Video	Musiktitel	Interpret/Komponist	Verlag
1	Believer	Imagine Dragons	Polydor
2	Victorious	Panic! At the Disco	Fueled By Ramen
3	Turn Me On (feat. Nicki Minaj)	David Guetta	Virgin
4	You Give Love a Bad Name	Bon Jovi	Mercury

Neuvertonte Videos

Video	Interpret/ Titel/ KNSU-Musikstudio/KNSU	Komponist
1	Backnbloom - Head the flashes	Kevin MacLeod
2	Cyril G. Pereira - Blacksheep jungle	Kevin MacLeod
3	Lexter - Who's laughing now (Mr. Day Lens Remix)	Kevin MacLeod
4	Stereoresonanca feat. Anastika - You&I	Kevin MacLeod

Lizensierung- Musik

Komponist	Lizenz/KNSU-Musikstudio
Kevin MacLeod	(incompetech.com) Licensed under Creative Commons: By Attribution 3.0 http://creativecommons.org/licenses/by/3.0

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Mathias Schade/Lehramtsstudierender	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz

 BY-SA