



**Ingrid Huber**

Volksschullehrerin, Drums Alive Mastertrainerin, Fitnesstrainerin



## **DRUMTASTIC!!! EINE DRUMTASTISCHE REISE DURCH DIE JAHRESZEITEN**

**DRUMS ALIVE® - EINE NEUE KLANG- UND BEWEGUNGSDIMENSION IN FITNESSSTUDIOS,  
VEREIN, SCHULEN UND THERAPIEZENTREN**



Drums Alive® ist ein völlig neuer Trend im Group Fitness. Das ganzheitliche Workout verbindet einfache aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Bei den Teilnehmern löst die ungewöhnliche Kombination große Begeisterung aus.

Drums Alive® macht nicht nur einfach Spaß, sondern hat auch eine Vielzahl von physiologischen und psychologischen Auswirkungen. Es steigert die Herzfrequenz und die Durchblutung wie ein „klassisches Training“. Außerdem gibt es viele subtile Effekte wie zum Beispiel die Verbesserung der neurologischen Bahnen der linken und rechten Gehirnhemisphären. Das Trommel-Fitness-Programm bringt die Hemisphären in Synchronisation, was zu einer Bewusstseinsöffnung führt, nachhaltig werden die Konzentration und die sensomotorischen Fähigkeiten gesteigert. Menschen, die mit Trommeln arbeiten, werden merklich ruhiger und ausgeglichener. Stress wird abgebaut, da die Ausschüttung der Glückshormone angeregt wird.



Drums Alive® verbindet Geist und Körper und bringt sie in Einklang.

Das Tanzen zur Trommel als eine Möglichkeit, sich selbst auszudrücken und zu heilen, ist wahrscheinlich so alt wie die Menschheit. Die Tänzer drücken sich auf ihre eigene, individuelle Art aus, von verschiedenen Rhythmen bis hin zur Bewegungslosigkeit. Der Tanz zur Trommel ist für alle Altersgruppen gleichermaßen erdend, befreiend, ekstatisch und verschafft uns neue Energie.

## WAS IST DRUMTASTIC®

Drums Alive DRUMTASTIC® ist das originale Fitness-, Gesundheits- und Wellness-Programm, das auf Wissenschaft und Forschung basierend, ein Workout für „Körper und Geist“ bietet. Mittels seines auf Fitness und Bewegung fußenden Ansatzes kann jedermann mit Spaß und Freude, das „Lernen durch Rhythmus und Bewegung“ erfahren. Drums Alive DRUMTASTIC® fördert die physische, kinästhetische, emotionale sowie die kognitive Gesundheit in jedem Lebensalter. Es ist daher als erster Sport- und Fitness-Trend zu bezeichnen, der Trommeln, Bewegung und unsere Wahrnehmung mittels eines modularen Ansatzes verbindet.

- Wissenschaftlich fundierter Schulsport, für Lehrer und Trainer aufeinander abgestimmte Gesundheitsprogramme für Kinder vom Kindergartenalter bis hin zur Mittelstufe.
- Nachweislich inklusives Programm mit dem Ziel, Barrieren zu überwinden und den Teilnehmern die „FÄHIGKEIT“ zu verleihen, ein gesundes und zufriedenes Leben zu führen - mit Hilfe eines Fitness- und Wellness-Ansatzes „ohne Einschränkungen“.
- Fördert Kreativität und Spontaneität mittels eines ganzheitlichen Workouts, das kinästhetisches Bewusstsein, neuromuskuläre Fertigkeiten, Herz-Kreislauf-Training, Beweglichkeit, Kraft und Übungen für das allgemeine Wohlbefinden miteinbezieht.
- Schafft Raum für die individuellen körperlichen, emotionalen und kognitiven Bedürfnisse einzelner und unterstützt die „FÄHIGKEITEN“ einzelner, sodass sich für jeden ein unendlich weites Spektrum an Möglichkeiten auftut.
- Programme aus unterschiedlichen Kulturkreisen fördern Respekt, gegenseitige Wertschätzung sowie Verständnis füreinander.



## PARTNER IN DER FORSCHUNG



In Zusammenarbeit mit der Universität Chemnitz liefern Drums Alive® und “The Drum Beat Project” die weltweit erste Studie zur Untersuchung der physischen Anforderungen von Trommeln und Percussionspielen sowie die weitere Anwendung von Trommeln, Bewegung und sportlicher Betätigung durch ein fachübergreifendes Team aus Wissenschaftlern, Musikern, Lehrern, Ärzten, Therapeuten und kommunalen Einrichtungen.



**THE DRUM BEAT Chemnitz Drumming Project** ist ein weltweit einzigartiges Forschungsprojekt, geschaffen, um wissenschaftliche Erkenntnisse über den Zusammenhang zwischen Trommeln und Bewegung zu gewinnen und daraus, soziale und medizinische Maßnahmen zu entwickeln. The Drum Beat fußt auf einem Forschungsprojekt der University of Gloucestershire and University of Chichester, mit dem Namen "Clem Burke Drumming Project". Darin wurden weltweit zum ersten Mal Untersuchungen zu den körperlichen Anforderungen des Trommelns/Percussionspielens veröffentlicht. Die Technische Universität Chemnitz [TUC] bekam die Möglichkeit, bei dieser Forschungsreihe mitzuarbeiten und damit den Forschungsschwerpunkt, durch das Verwenden kognitiver sowie vieler anderer Parameter, auszuweiten.

Nach neueren Untersuchungen sind das Trommeln und die Bewegung mit einer Verbesserung der physischen, psychischen, emotionalen und sozialen Gesundheit verknüpft.

- Trommeln verbessert das Immunsystem und verändert die Reaktionen des Körpers auf Stress.
- Menschen, die regelmäßig trommeln, zeigen ein günstiges Verhältnis von lymphokinen Killerzellen und natürlichen Killerzellen, die Viren und krebserregende Tumorzellen auffinden und vernichten.
- Trommeln hat auch machtvolle physiologische Auswirkungen.
- „Ausdauerndes Trommeln steigert die Herzfrequenz und die Blutzirkulation, ein Ergebnis vergleichbar mit dem "High", das auf traditionelles Herz-Kreislauftraining folgt.“ **Loma Linda University School of Medicine.**
- Trommeln verbessert die Synchronisierung zwischen den beiden Gehirnhälften.
- Synchronisierte Gehirnströme mit einer hohen Alphawellen-Amplitude können Gefühle der Euphorie mit der Vorstellung von erweiterter geistiger Kraft und ein verbessertes Fließen der Kreativität auslösen. **Layne Redmond.**
- **Barry Bittman MD** zeigt, dass bei gesunden Menschen, die trommeln, der Alterungsprozess, der durch Stress ausgelöst wird, verlangsamt oder sogar umgekehrt wird.
- Trommeln könnte auch Alzheimer-Patienten dabei helfen, neue Fähigkeiten zu lernen. **Barry Bernstein, University of Kansas**



- Der rhythmische Impuls kann dazu beitragen, dass das Gehirn von Patienten nach einem Schlaganfall oder mit anderen neurologischen Problemen aktiv bleibt. Er hilft auch, die Bewegung zu synchronisieren und die Schnelligkeit und Gleichmäßigkeit des Ganges zu verbessern. **Michael Thaut**, Colorado State University
- Schon eine kurze Trommelphase von etwa 30 Minuten kann die Alphawellen-Amplitude um 50 Prozent steigern und damit Stress dramatisch reduzieren. **Barry Quinn**, Ph.D., ein klinischer Psychologe.

## UNSERE ZIEL

Unser Ziel ist es, im Leben des Einzelnen sowie der Gesellschaft etwas zu verändern – wir wollen jedem Menschen die Leidenschaft vermitteln, selbst einen positiven und gesunden Lebensstil führen zu wollen.



Wir unternehmen umfangreiche Forschungen im Bereich Körper und Geist, um jeden in seiner persönlichen Lebensphase optimal fördern zu können – dabei bedienen wir uns der Wissenschaften, um diese Lebensabschnitte besser verstehen und unterstützen zu können.

Wir bieten ein kulturell vielschichtiges Programm an, in dem Respekt, gegenseitige Anerkennung und Verständnis für JEDERMANN unerlässlich sind.

Wir vermitteln unseren Kursteilnehmern die Kraft, ihr eigenes Leben zu feiern und zu genießen- mit Hilfe von Programmen, die die physische, soziale, kinästhetische, emotionale und kognitive Gesundheit in allen Lebensabschnitten fördern.

## DIE DRUMS ALIVE DRUMTASTIC® VISION:

Wir haben einen Traum, das Leben für jeden mit der Heilerfahrung der Bewegung und des Rhythmus durch das Drums Alive® Programmen weltweit besser zu machen.

Durch die maßgeschneiderten Programme von Drums Alive® soll die Lebensqualität für eine große Klientel verbessert werden;

1. einschließlich geistig und physisch beeinträchtigter Kinder;
2. begabter und talentierter Kinder;
3. fitter und gesunder Kinder und Erwachsenen;
4. Kinder und Erwachsene mit Aggressionsproblemen;
5. älterer Bürger;
6. Patienten mit der Parkinson'schen Krankheit, Alzheimer, Schlaganfall und anderen lebensverändernden Zuständen



## WAS WIR ANBIETEN

Drums Alive DRUMTASTIC® ist nicht einfach nur ein Fitness-Programm. Es basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz – es spricht „Körper und Geist“ an. Es bringt die im Inneren verborgenen Kräfte und Potentiale an die Oberfläche, während es Gesundheit und Fitness auf verschiedenen Ebenen fördert:

- physisch
- psychologisch
- neurologisch
- erzieherisch
- emotional
- sozial
- rhythmisch



## REISE DURCH DIE JAHRESZEITEN

Vorstellung der Materialien nach den Jahreszeiten

### FRÜHLING

■ **Ententanz** (parallele Aufstellung) – 2,30min.

Material: Drumset

Aufstellung: zwei Reihen gegenüber

Reihe 1: 8 Double Beat, Reihe 2 hat Pause

Reihe 2: 4 Single Beat (re,li, re, li), 4 Overhead Click, Reihe 1 hat Pause

Refrain: Reihe 1 und 2 in einer Richtung im Seitgalopp um beide Ballreihen

Neue Strophe = neue Ball-Position (eventuell neue Aufgabe!)

■ **Regenschirmtanz** (Umbrella)

Material: Regenschirme

■ **I like the flowers**

Material: Rhythmuskarten

### SOMMER

■ **He mele no lilo**

Material: Laves, Röcke

Ablauf:

1.Bewegung: Rhythmus – 1x Brust, 1x Klatschen; 1x Brust, 2x Klatschen

2.Bewegung: Wellenbewegungen nach rechts und links

3.Bewegung: Fische im Wasser

4.Bewegung: Sonne mit beiden Händen anmalen

■ **Splish Splash**

Material: Poolnudeln

Formation: verteilt im Raum

Mögliche Bewegungen zum Lied:

→ Hampelmann-Sprünge



- Mit Poolnudeln auf Boden und Clicks
- Mit Poolnudeln anwechselnd auf Boden und Partnernudel schlagen
- Poolnudeln Partner zuwerfen (tauschen)
- Beim Laufen Schuhe/Beine/Po der Mitspieler treffen mit Poolnudel
- Fechten

## ■ E papa

Material: Zeitungspapiersticks

Aufstellung:

2 Reihen (Jedes Kind kniet und hat einen Partner direkt gegenüber in Armlängen-Entfernung und in jeder Hand eine Zeitungsrolle)

*Variante I:*

2x Stick am Ende auf den Boden

1x aneinander ticken (rechte und linke Seite im Wechsel, jede Seite 4x)

*Variante II:*

Jeweils abwechselnd rechte und linke Seite, jede Seite 4x

2x re und li Sticks mit einem Ende auf den Boden

1x re Stick an re Stick von Partner schlagen (anschließend li Stick an li Stick von Partner)

*Variante III:*

Jeweils abwechselnd rechte und linke Seite, jede Seite 4x

Beide Sticks mit einem Ende 3x auf Boden ticken (vorne, hinten, vorne)

*Variante IV:*

Jeweils abwechselnd rechte und linke Seite, jede Seite 4x

2x re und li Sticks mit einem Ende auf den Boden

1x re Stick mit re Stick von Partner mit Werfen tauschen (Fortgeschrittene)

Variante: beide Sticks gleichzeitig werfen (einer wirft innen, einer außen)



## HERBST

### ■ Ghostbusters

Material: Formenkarten, Sticks

### ■ Rhythm in the scarves

Material: Tücher

### ■ Bom, ubom

Material: Nummernkarten, Handklatschspiel

Aufstellung: Paaraufstellung gegenüber (2 Reihen)

*Nummer 1:*

4 Schritte zum Partner vor

4x Klatschen mit Partner

4 Schritte zurück

4x auf Oberschenkel patschen

*Nummer 2:*

4 Schritte zum Partner vor

Re Hand, linke Hand schütteln

High five re, High five li

Low five re, low five li

Einmal im Kreis gehen

1x Ellbogen zusammen mit re, 1x Ellbogen zuammen mit li

4 Schritte zurück

1 Luftsprung

Es werden immer die Bewegungen der entsprechenden Nummern durchgeführt



## WINTER

### ■ Rudolf – Fit Clixx

Material: Sticks, Fliegenklatschen mit Tüchern

Aufstellung im Kreis: abwechselnd immer 1 Kind mit Sticks, 1 Kind mit Tuch

Verlauf:

Teil 1 mit Sticks

Teil 2 mit Tüchern

Teil 3: alle zusammen

*Teil 1 – Kinder mit Sticks:*

4 Schritte nach vor und gleichzeitig Arme hoch und tief (1x click auf Boden)

4 Schritte nach außen mit Click dazu

*Teil 2 – Kinder mit Tüchern:*

4x Step touch in die Kreismitte

1x langsam im Kreis drehen und die Tücher dazu bewegen

4x Step touch aus dem Kreis

1x langsam im Kreis drehen und die Tücher dazu bewegen

*Teil 3* – alle Kinder bewegen sich nach rechts im Kreis – Kinder mit Sticks klicken – Kinder mit Tüchern bewegen die Tücher – anschließend Richtungswechsel

### ■ Jingle Bells (Kreisaufstellung)

Material: Drumset, Glöckchen

Aufstellung: Drumset im Kreis

Refrain: Seitgalopp um die Bälle nach rechts – 3x Double Beats auf Ball – 3x clickx – anschließend Richtungswechsel

Strophe 1: sich irgendwie um die Bälle bewegen (nach rechts) und dabei auf die Bälle trommeln – anschließend Richtungswechsel

Strophe 2: 2 Double Beat auf Ball, 2 Double Beat auf Boden – anschließend Richtungswechsel

### ■ Dreams of Fireflies (normale Aufstellung)

Material: Drumset, Sticks mit Tüchern