

Single Strokes: Meine 3 besten Übungen



Single Strokes sind die **Basis für sauberes, schnelles und kontrolliertes Drumming**. Mit diesen drei Übungen kannst du deine Technik gezielt verbessern. Du brauchst keine Notenkenntnisse – nur dein Practice Pad oder Drumset, deine Sticks und etwas Zeit.

Übung 1: 8tel R – 8tel L – 16tel RLRL

Ziel: Schwächere Hand stärken, Umschalten/Wechsel trainieren.

Tipps/Übehinweise:

- Langsam beginnen, dann steigern.
- Achte darauf, dass alle Schläge gleich laut, gleich hoch und gleichmäßig sind.
- Wenn dir die 16tel schwer fallen, die 8tel verlängern (2 oder 4 Takte lang).
- Kann auch mit links beginnend (führt dann die 16tel) oder in Triolen gespielt werden (für Fortgeschrittene: Kombi-Übung mit integriertem Wechsel).

Übung 2: 16tel + Offbeats

Ziel: Timing, Präzision, Unabhängigkeit trainieren.

Tipps/Übehinweise:

- Spiele zuerst 16tel abwechselnd RLRL und lass dann R weg.
- Übe langsam, steigere dann Tempo und ggf. Dynamik.
- Achte auf sauberes Timing und Platzierung der Offbeats.
- Funktioniert auch mit umgekehrten Händen und 16tel-Triolen.

Übung 3: Whip-Übung

Ziel: Akzente sauber setzen, Kontrolle und Koordination verbessern.

Tipps/Übehinweise:

- Konzentriere dich auf lockere Whip-Bewegung (8tel) & fülle die andere Hand mit 16teln auf.
- Betone die Akzente, ohne die leisen mit der anderen Hand zu vernachlässigen.
- Kann wieder in Triolen geübt & mit Wechsel der Führungshand kombiniert werden.

Praxis-Tipps

- Übe regelmäßig, lieber **kurz und konzentriert** (5–10 Minuten pro Übung), als selten und lange.
- Achte auf **Sauberkeit und Gleichmäßigkeit** vor Geschwindigkeit.
- Variiere **Tempo und Dynamik**, um Technik, Kontrolle und Ausdauer zu verbessern
- Verwende ein **Metronom**, um Timing und Präzision zu trainieren.



Diese drei Übungen sind **einfach, aber extrem effektiv**. Mit regelmäßiger Praxis wirst du merken, dass deine **Single Strokes sauberer, schneller und entspannter** werden. Viel Spaß und Erfolg!

Das Video auf YouTube:

