

# Inhalt

Übetipps	6
Übungspläne	7
<b>Sticks</b>	9
<b>Matched Grip</b>	9
Stickhaltung	10
Wrist Stroke – der Schlag	12
Open Stroke Roll – offener Wirbel	14
Closed Roll – geschlossener Wirbel	15
Finger Exercises	16
Finger Snap	20
Die Moeller-Technik	22
Up & Down Strokes mit der Moeller-Technik	23
<b>Basic Moeller Strokes</b>	26
<b>Traditional Grip</b>	27
Stickhaltung	28
Wrist Stroke	30
Open Stroke Roll	31
Closed Roll	31
Finger Exercises	32
Finger Snap	34
Up & Down Strokes mit der Moeller-Technik	35
<b>Rudiments</b>	37
Open Stroke Rolls	37
Rudiments mit Hilfe der Moeller-Technik	41
<b>Bass Drum / Hi Hat</b>	47
Bass Drum-Technik	47
Sliding Forward – Toe-/Pivot-Technik	48
Hi Hat-Technik	53
Splash-Technik	56
Bass Drum- & Hi Hat-Workout	58
<b>Rudiments am Set</b>	60
<b>Up &amp; Down Motion in Grooves</b>	78
Moeller-Bewegung bei Ghostnotes und Rimshot	80
Ostinatofiguren für Grooves	82
Moeller im Jazz am Beispiel Comping	83
<b>Indisches Rhythmussystem</b>	84
Indian Rhythms	85
Ideen in Indian Rhythms	88
<b>Pimp My Fills</b>	92
<b>Konzentrationszirkel</b>	96
<b>Die 10 Gebote des Schlagzeugers</b>	97
<b>Empfehlungen</b>	98
<b>Schlusswort</b>	99