

# 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