

Inhalt

	Seite	CD-Track
Rhythmustraining	4	
Body Talk	6	
Einheit 1: Achtel-Offbeat	8	13–14
Einheit 2: Synkope, Bindebogen	10	15–17
Rhythm Check 1	14	18–20
Einheit 3: Sechzehntelpause, Sechzehntel-Offbeat	16	21–22
Einheit 4: Sechzehntel-Rhythmusbausteine	20	23
Einheit 5: Sechzehntel-Mix	24	24–28
Einheit 6: Punktierter Achtelnote	28	29–33
Rhythm Check 2	32	34–37
Innere Uhr – Äußere Uhr	34	
Einheit 7: Achteltriolenpause, Achteltriolen-Offbeat	36	38
Einheit 8: Achteltriolen-Rhythmusbausteine	38	39
Einheit 9: Achteltriolen-Mix, Vierteltriolen	42	40–46
Rhythm Check 3	46	47–49
Einheit 10: Notenwert-Mix, Rhythmusraster	48	50–51
Rhythm Check 4	52	52–54
Fünf Minuten Rhythmus Workout	54	
Fünf Elemente-Koordination	56	
XD-Übungsmatrix Level 2	60	
CD Index	63	

Vorwort

„Rhythm is it!“ – so könnte man die zahlreichen Reaktionen auf den Rhythm Coach Level 1 zusammenfassen. Begeistert haben Kollegen, Freunde, Schüler und Studenten dieses ganzheitliche Rhythmustraining probiert und angewendet. Viele haben die Vorzüge des Übens ohne Instrumente, unabhängig von Lärmproblemen und Raum erkannt und das Gefühl genossen, wenn sie den Rhythmus am eigenen Körper gespürt haben.

Rhythm Coach Level 2 setzt das bewährte Konzept fort. Die neuen rhythmischen Herausforderungen werden mit abwechslungsreichen, progressiv aufbauenden Übungen trainiert und gemeistert. Die einfache Formel, nämlich den Puls zu fühlen und die Noten auf den „richtigen“ Platz zu setzen sowie die Bildung eines soliden rhythmischen Fundaments stehen im Mittelpunkt dieser Ausgabe.

Neu sind die stilistisch vielfältigen Übungsloops, die als motivierende Übungsbegleitung verwendet werden können. Die CD enthält neben den vorgestellten Übungen auch einige Instrumentalplaybacks. Damit kannst du die neu erworbenen rhythmischen Fähigkeiten gleich auf deinem Instrument ausprobieren.

Bei meinen Workshops hat sich immer wieder gezeigt, dass das gemeinsame Trainieren mit Freunden besonderen Spaß und Freude bereitet. Freude ist neben Motivation und Geduld auch der wichtigste Schlüssel zum Erreichen deiner (musikalischen) Träume und Ziele.

Viel Freude und Erfolg wünscht dir dein

The image shows a handwritten signature in black ink, which appears to be 'Peter Steig'. To the right of the signature is a simple stick figure drawing of a person with a square head, a rectangular body, and thin limbs.