



JDW: "Drum Fitness" so heisst dein neues Buch, welches seit heute erhältlich ist. Um was geht es hauptsächlich im Buch und wie kam die Idee dazu?

Frank Mellies: Die Idee für dieses Buch kommt aus dem [Verlag PPVMedien](#). Es ist eine Buchreihe. Guitar- und Bass Fitness sind bereits erschienen. Ein Mensch, der an seinem Instrument weiterkommen will, aber vielleicht nicht viel Zeit am Tage übrig hat (Der Untertitel lautet "Das 10 Minuten-Training") fragt sich, was und in welcher Reihenfolge er am sinnvollsten üben sollte um seine Zeit nicht unnötig zu verschwenden. Drum Fitness bietet eine genaue Antwort auf diese Frage.

JDW: Welche Themen werden behandelt und was für ein Konzept steckt dahinter?

FM: Es gibt 5 Themenbereiche, die im Buch Trainingsbereich genannt werden:

- 1 Bewegung der Hände
- 2 Bewegung der Füße
- 3 Bewegung der Hände und Füße koordiniert
- 4 Unabhängigkeit
- 5 Innere Uhr/ Timing

Das Konzept dahinter lautet: Basics, Basics, Basics. Ich habe nur wirklich Grundlegende Übungen zusammengestellt, die das Spiel "schmieren" sollen. Wer nur 10 Minuten hat, der tut gut daran diese Zeit in die Basis zu investieren. Außerdem gibt es detaillierte Übeanweisungen, die bewirken, dass jede Übungseinheit (*im Buch "Workouts" genannt*) sehr konzentriert und in einem möglichst großen Dynamik-Umfang bei sehr kontrollierter Temposteigerung geübt wird. Da die Grundlagen für alles Stile die gleichen sind, hat jeder Schlagzeuger etwas davon. Egal ob Jazz-Streichler oder finsterer Metall-Prügler.

JDW: Richtest du den Fokus in deinem Buch auf etwas anderes, als in gängigen Drum Büchern bzw. gehst du auf Themen ein, auf welche, sonst vielleicht nicht viel eingegangen wird?

FM: Die Titel der ersten drei Themenbereiche nennen den Focus: Bewegung. Welche Bewegungsabläufe genau führen zu einem Doublestroke Roll? Welche Bewegung genau erlaubt schnelle Doubles in der Bassdrum? Fast alle Bücher, die ich kenne, schreiben Noten hin. In den Noten stecken aber nur 20% der Information. Sie zeigen nur das Ergebnis einer komplexen Abfolge von Bewegungen. Das heißt, der arme

Schüler muss sich die restlichen 80% selbst erarbeiten.

JDW: 10 Minuten effektives und konzentriertes üben, bringen einem weiter. Wo liegt oftmals der Fehler von Schlagzeugern beim üben? Was denkst du was wird aus deiner Sicht oftmals falsch gemacht?

FM: Erstens Ungeduld. Viele haben nur Bergspitze im Blick und übersehen die 8.000 Meter davor. Sie fokussieren auf das Tempo und abgefahrene Tricks und erreichen so das Gegenteil. Zweitens Unkenntnis der eben Besprochenen Bewegungsabläufe. Viele wissen schlicht nicht was genau sie eigentlich üben sollen.

JDW: Dein pädagogisches Konzept nennt sich “Die 7 Elemente”. Was kann man darunter verstehen?

FM: Die 7 Elemente sind die 7 Grundlegenden Bewegungsabläufe aus denen alles zusammengesetzt ist, was am Schlagzeug passiert. (Bezogen auf die Hände) Ich vergleiche das gerne mit unserer Schriftsprache: Wir haben 26 Buchstaben, aus denen Silben gebildet werden, aus denen Worte geformt werden, die zu Sätzen zusammengestellt werden. Auch die dicksten Bücher und längsten Reden bestehen aus nichts als Kombinationen von diesen 26 Buchstaben. Am Schlagzeug sind es eben diese 7 Bewegungselemente. Mein Konzept zeigt wie die Anwendung der 7 Elemente zu Singels, Doubles, Paradiddles usw führt.

Die 7 Elemente werden übrigens in “Drum Fitness” nicht explizit genannt. Die Idee dahinter steckt aber drin. In abgespeckter Form, eben nur Basics.

JDW: Was machst du sonst noch, neben deiner Tätigkeit als Schlagzeuglehrer?

FM: Ich spiele in diversen Bands (Infos dazu auf meiner Website: www.frankmellies.com) und habe zur Zeit noch eine Teilzeitstelle als technischer Assistent in einem Krankenhaus.

JDW: Gibt es abschliessende Worte an die Drummer?

FM: Lerne das Handwerk. Beim Üben sei präzise wie ein Uhrwerk. Beim Spielen mit der Band vergesse alles und mach Musik. Lass dich nicht von den Superdrummern verrückt machen. Lasse dich von anderen Drummen inspirieren, aber kopiere sie nicht. Entwickelle deinen eigenen Stil. Du bist einzigartig.

JDW: Herzlichen Dank Frank für dieses Interview. Wir wünschen viel Erfolg mit dem Drum Fitness Buch.

