

creative

CHRISTIN NEDDENSI



DAS ULTIMATIVE
DRUM PRACTICE WORKOUT

PREVIEW ONLY
legal use requires purchase

DANKE

Heinz Lichius, Oli Rubow, Jeff Hamilton, Peter Erskine, Aaron Serfaty, Mike Johnston, Wolfgang Haffner.

Meinl Cymbals: Norbert Saemann, Udo Heubeck.

Meinl Percussion: Hannes Auerochs.

Tama Germany: Stephan Hänisch, Chris Sterbling.

Remo: Nico Nevermann, Roger Johnson.

Sowie an Mr. Muff & die Rohema Crew, Beyerdynamic und Hörluchs.

Mein herzlichster Dank gilt meinen Freunden, Kollegen, all meinen früheren Lehrern, von denen ich lernen durfte, sowie meiner Familie – insbesondere meinem Bruder Arion.

C. Neddens

www.christinneddens.de

Follow me on
Instagram!



Christins Endorsements:

Meinl Cymbals, Meinl Stick & Brush, Meinl Percussion, Tama Drums, Remo Heads,
Mr. Muff Products, Hörluchs In-Ears and Beyerdynamic Microphones.



Note the Code:

Zu diesem Buch gehören PDFs als Download.

Du erhältst die entsprechenden Dateien über unsere Website:



Das gesamte Werk ist in allen seinen Teilen urheberrechtlich geschützt.

Mit dem Kauf dieses Produkts übertragen wir dem Käufer das Recht, das Buch und die dazugehörigen digitalen Daten **ausschließlich für den persönlichen Gebrauch** zu nutzen. Jegliche Form der Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen wie Fotokopien, Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Medien sowie die Übersetzung in eine andere Sprache oder Mundart. Jede Form der kommerziellen, nicht-privaten Nutzung ist ausdrücklich untersagt!



Alfred Music

LEARN • TEACH • PLAY

© 2025 by Alfred Music Publishing GmbH

Lützerathstr. 127 • 51107 Köln • Deutschland

info@alfredverlag.de • alfred.com

All Rights Reserved

Printed in Germany

Covergestaltung: Gerhard Kühne

Notensatz: Christin Neddens | Matthias Bielecke

Layout & Lektorat: Matthias Bielecke

Gesamtleitung: Matthias Bielecke

Art.-Nr.: 20314G (Buch)

ISBN 10: 3-947998-64-3

ISBN 13: 978-3-947998-64-7

Fotonachweis:

Umschlagfotos © by Gerhard Kühne

Gerhard Kühne: S. 7, 91

Christin Neddens: S. 16, 28, 53, 71, 101

Henrik Bergerbusch: S. 81

Nico Nevermann: S. 103

STIMMEN ZUM BUCH

"Every drummer I've known is a lifelong student of the instrument. We all can use some guidance plus a road map regarding what and how to practice. Christin Neddens has compiled and created a most useful collection of drumming exercises, suitable for all players of the instrument. Her focus on the drummer's hands and feet is both crisp and comprehensive. 'Creative Flow' should prove to become a lifelong companion for students, and I can recommend that it becomes part of every drummer's library."

Peter Erskine

"Christin has created an instructional blueprint for us. If followed to the note, it will undoubtedly enhance our ability at this beast of an instrument. The explanation of each section is well-defined. When sitting at the drums, Christin can back up every note of the information. While studying this book, follow Christin's mindset: Have fun, be serious about learning, but don't take yourself too seriously. Kudos, Christin!"

Jeff Hamilton

"Just my cup of tea. The title immediately appeals to me, and the content of the book completely fulfills my needs. Well-structured, well designed and perfectly explained. Thanks a lot, Christin – cheers!"

Oli Rubow

"If you ever watched any of Christin Neddens' videos, you have already seen the joy with which she plays. That joy comes from the process of learning. The book will help you develop as the drummer you are meant to be. The warmups alone are incredible tools and the Solid Time Flow exercises are fantastic. I know what my practice sessions will look from now on. Thank you, Miss Neddens, for a fantastic contribution to drumming literature!"

Aaron Serfaty

"There is a big difference between independence and freedom when it comes to drumming. With 'Creative Flow,' Christin gives you all the tools you need to create musical freedom on the kit. The Solid Time Flow chapter is my personal favorite!"

Mike Johnston

"Every drummer I've met is constantly evolving, seeking new insights and techniques to master their craft. Christin's book 'Creative Flow' serves as an ideal companion on this journey, offering a meticulously crafted and insightful guide filled with drumming exercises grounded in musical concepts. This book addresses hand technique, time-feel exercises, and soloing ideas with remarkable precision and depth. 'Creative Flow' is destined to be an essential resource for drummers at all stages, and I wholeheartedly recommend adding it to your collection for a lifetime of learning and improvement."

Wolfgang Haffner

INHALT

Danke.....	2
Stimmen zum Buch	3
Inhalt.....	4
Vorwort.....	6
Notation	8
Die Rhythmuspyramide.....	9
Die Creative-Flow-Methode.....	10
Zur Arbeit mit diesem Buch.....	10
Dein Practice Log	11
Die verwendeten Rudiments und Figuren	12
1 Rudimental Basics	12
2 Flam Rudiments	13
3 Drag Rudiments.....	14
4 Ruff Rudiments.....	14
5 Multiple-Stroke-Variationen.....	15
6 Ostinati in verschiedenen Subdivisionen (Unabhängigkeitsübungen)	15
1 Essentials – Hands in Motion	16
1 Rudimental Basics	17
2 Flam Rudiments	19
3 Drag Rudiments.....	20
4 Multiple-Stroke-Variationen.....	22
5 Unabhängigkeitsübungen (Ostinati)	23
6 Roll Rudiments	25
7 Warm Downs.....	27
2 Coordination – Mastering Balance.....	28
1 Fuß-Warm-Ups & Hand-Fuß-Kombinationen.....	29
2 Hi-Hat-Warm-Ups	31
3 Gemischte Warm-Ups für Kick und Hi-Hat	32
4 Double-Stroke-Permutationen	34
5 Groupings & Turnarounds	40
6 Balance-Übungen	42
7 Synchronisations-Übungen.....	44
8 Single-Stroke-Kombinationen.....	47

3	Feel & Groove – Solid Time Flow	52
	Solid Time Flow I Achtelnoten – Steps A–L	54
	Lesetexte Achtelnoten	57
	Practice Guide Achtelnoten	60
	Solid Time Flow II Achteltriolen – Steps A–I	62
	Lesetexte Achteltriolen.....	64
	Lesetexte Achteltriolen – Alternative Schreibweise.....	67
	Practice Guide Achteltriolen.....	70
	Solid Time Flow III Sechzehntel – Steps A–M	72
	Lesetexte Sechzehntel	76
	Practice Guide Sechzehntelnoten	79
	Solid Time Flow IV Quintolen – Steps A–O	82
	Lesetexte Quintolen	85
	Practice Guide Quintolen.....	88
	Solid Time Flow V Sextolen – Steps A–O	92
	Lesetexte Sextolen	95
	Practice Guide Sextolen	98

4	Creativity – Three Steps to a Melodic Solo	102
	Stufe I Definieren des Materials – Level A–I	104
	Stufe II Gestalten kurzer Phrasen (Variation) – Level A–I.....	106
	Stufe III Entwickeln musikalischer Bögen	108
	Soli noch abwechslungsreicher und virtuoser gestalten	112
	Lesetexte – Sechzehntel in 2-Takt-Phrasen.....	114
	Anregung – Solieren über andere Subdivisionen.....	117
	Practice Guide: Stufen I–III	118

Anhang	120
Vorlagen: Practice Log	120
Glossar	124
Empfehlungen	126
Musik	126
Bücher	127

VORWORT

Dieses Buch umfasst eine Auswahl der effizientesten, kurzweiligsten Workouts und Lernmethoden, die ich in den letzten Jahren auf meinem Weg als Drummerin und Dozentin entwickeln konnte.

Die Grundidee besteht darin, eine abwechslungsreiche, innerlich schlüssige und musikalisch ansprechende Übungsroutine mit drei wesentlichen Komponenten zu kreieren:

1. einer technisch-motorischen,
2. einer Time- und Groove-orientierten und
3. einer solistisch-kreativen Komponente.

Dieses Lehrbuch richtet sich somit an Drummer aller Genres, unabhängig von ihrem Spiel- und Erfahrungslevel.

Ein kompakter Einstieg ins Üben

Ich habe mich bemüht, dieses Buch so kompakt wie möglich zu halten, damit du direkt ins Spielen und Üben einsteigen kannst, ohne dich durch lange Erläuterungen arbeiten zu müssen.

Begriffe, die möglicherweise doch einer Erklärung bedürfen, sind mit einem Symbol (⊗) gekennzeichnet, so dass du sie bei Bedarf im Glossar am Ende des Buches ab Seite 124 nachschlagen kannst. Im Anhang findest du auch eine Literaturliste, die ausgewählte Buchempfehlungen enthält, um weitere vertiefende Einblicke in bestimmte Schlagzeug-Themen zu erhalten. Außerdem sind dort Hörempfehlungen von mir aufgeführt, die dazu anregen können, deinen musikalischen Horizont zu erweitern.

Zum Aufbau des Buches

Das Buch beginnt mit einer kurzen Einführung in die verwendete Notationsweise, grundlegende Begriffe und einer Übersicht über das verwendete Material (*Rudiments*⊗). Anschließend stelle ich dir die von mir entwickelte *Creative-Flow-Methode* vor (⇒S. 10). Diese wird dir dabei helfen, deinen Übep Alltag effektiv zu strukturieren. Der darauffolgende Hauptteil des Buches gliedert sich in vier Kapitel, die jeweils einen zentralen Aspekt des Schlagzeugspiels behandeln.

Kapitelmarkierungen an den Seitenrändern erleichtern dir die Navigation – dies kann besonders nützlich sein, wenn du die von mir empfohlene Übemethode verwendest.



Im Folgenden gebe ich dir einen kurzen Überblick über den Aufbau und die inhaltlichen Schwerpunkte der vier Kapitel:

1 Essentials – Hands in Motion

Die Übungen in diesem ersten Kapitel können als Einstieg in deine Übe-Routine verwendet werden: Grundlegende Rudiments wie *Single Strokes*⊗, *Double Strokes*⊗, *Paradiddles*⊗ etc. werden hier zunächst im Rahmen von *Koordinations-*, *Synchronisations-* und *Unabhängigkeitsübungen* erlernt – im weiteren Verlauf dann auch mit *ungeraden Taktarten*⊗ kombiniert. Alle Übungen sind darauf ausgelegt, deine Arm-, Handgelenk- und Fingertechnik kontinuierlich zu verbessern.

2 Coordination – Mastering Balance

Diese Übungen stellen die technisch anspruchsvollsten dieses Buches dar, da hier *alle Extremitäten* in demselben Maße beansprucht und herausgefordert werden: Die Übungen beginnen mit einfachen „*Melodien*“⊗ in der *Kick Drum*⊗ und *Hi-Hat*, führen weiter durch diverse *Double-Stroke-Permutationen*⊗ zwischen Händen und Füßen, befassen sich weitergehend mit *Balance-* und *Synchronisationsübungen* für alle vier Gliedmaßen und münden in herausfordernde *Single-Stroke-Kombinationen* für die Kick Drum und Hände.


3 Feel & Groove – Solid Time Flow

Dieser Teil bildet das *Groove*⊗-Fundament dieses Buches und sollte in der täglichen Übe-Routine besondere Beachtung finden, da es einige Zeit dauern kann, sich damit vertraut zu machen.

Basierend auf einem *umfassenden Koordinationskonzept*⊗ für alle vier Gliedmaßen habe ich hier klassische Grooves – wie einfache *Pop-* oder *Shuffle*⊗-Grooves – mit melodischen Phrasen⊗ kombiniert, die entweder mit der Kick Drum oder der Hi-Hat gespielt und später durch *Ghostnote*⊗-Kombinationen ergänzt werden.


Die Beschäftigung mit diesen Übungen trägt dazu bei, dein *Koordinationsvermögen*⊗, *Timing*⊗ und *Time-Feel*⊗ grundlegend zu verbessern. Zudem erweiterst du dein *Repertoire*⊗ sowohl musikalisch als auch improvisatorisch erheblich.

6 6 6 6 6 6 6 6



RR LL RR LL RR LL RR LL RR LL RR LL RR LL RR LL RR LL

6 6 6 6 6 6 6 6



RR LL RR LL RR LL RR LL RR LL RR LL RR LL RR LL RR LL

6 6 6 6 6 6 6 6



RR LL RR LL RR LL RR LL RR LL RR LL RR LL RR LL RR LL

6 6 6 6 6 6 6 6



RR LL RR LL RR LL RR LL RR LL RR LL RR LL RR LL RR LL

6 6 6 6 6 6 6 6



RR LL RR LL RR LL RR LL RR LL RR LL RR LL RR LL RR LL

6 6 6 6 6 6 6 6




RR LL RR LL RR LL RR LL RR LL RR LL RR LL RR LL RR LL

PREVIEW ONLY
legal use requires purchase

PRACTICE GUIDE | ACHELNOTEN


A Singe und klatsche die Melodie, wie sie notiert ist, spiele sie dann auf der Snare mit einem Sticking deiner Wahl.



B Spiele den ausnotierten Achtelnoten-Groove, singe dann die Melodie des Lesetexts darüber.

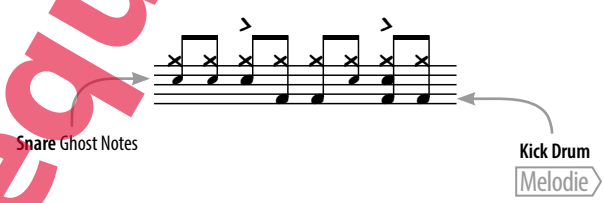


C Spiele die Melodie mit der Kick Drum.

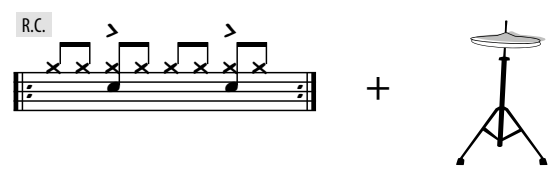


D Fülle alle verbleibenden Achtelnotenpausen mit Ghost Notes auf der Snare aus. Kick Drum und Snare ergänzen sich nun zu einer durchgehenden Achtelnotenkette.

Beispiel: ⇒ Lesetext S. 57, Zeile 1, Takt 2.

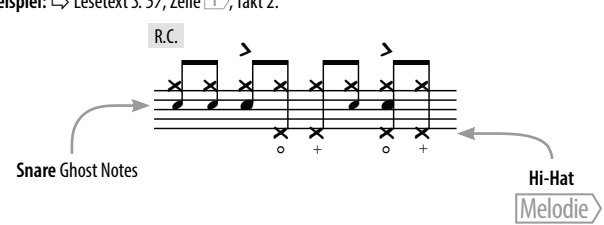


E Spiele die Melodie nun mit der Hi-Hat. Sobald du dich koordinativ sicher genug fühlst, baue offene und geschlossene Hi-Hat-Positionen ein.



F Spiele die Melodie mit der getretenen Hi-Hat, behalte den Backbeat bei und fülle alle Achtelnotenpausen mit Ghost Notes auf der Snare aus. Hi-Hat und Snare ergeben nun gemeinsam eine kontinuierliche Achtelnotenkette.

Beispiel: ⇒ Lesetext S. 57, Zeile 1, Takt 2.



Die erste Zeile der folgenden Lesetexte im $\frac{4}{4}$ -Takt dürfte dir bekannt vorkommen, da diese bereits auf den vorherigen Seiten zur Veranschaulichung verwendet wurde. Du kannst mit den weiteren Zeilen so vorgehen, wie ab \Rightarrow Seite 53 beschrieben. Unterstützung bei der Übersicht findest du im *Practice Guide* ab \Rightarrow Seite 60.

1

2

3

4

5

6

7

8

9