

De 7 kernrudiments

Printbare oefensheet voor beginnende drummers · leg hem naast je oefenpad



Zo lees je de sticking: R = rechterhand · L = linkerhand · kleine letter (r l) = grace note: een zachte voorslag vlak vóór de hoofdslag · > = accent (iets harder spelen)

RUDIMENT	STICKING	TRAIANT & OEFENTAAK (2 MIN PER RUDIMENT)
1 Enkelslag <i>single stroke roll</i>	R L R L R L R L	Coördinatie, gelijk volume. 60 BPM; focus op twee handen die precies even hard klinken.
2 Dubbelslag <i>double stroke open roll</i>	R R L L R R L L	Rebound, handbalans. 60 BPM; laat slag 2 meerijden op de stuitering en luister of hij even hard klinkt.
3 Single paradiddle	> R L R R L R L L	Handwisseling, accenten. 60 BPM; accent op de eerste slag van elke groep.
4 Flam	l R r L	Timing, dynamiek. 60 BPM; grace note zacht en vlak vóór de hoofdslag, niet tegelijk.
5 Drag	l l R r r L	Controle over zachte slagen. 60 BPM; beide grace notes zacht en precies gelijk.
6 Double paradiddle	> R L R L R R L R L R L L	Langere patronen, sticking. 60 BPM; vloeiende overgang tussen de twee helften.
7 Five-stroke roll	R R L L R L L R R L	Korte rolls, timing. 60 BPM; accent op de laatste slag van elke roll.

Dagelijkse sessie (± 30 min)

- Warming-up** (2 min): enkelslagen, ontspannen polsen
- Padwerk** (10–15 min): twee of drie rudiments, elk 2 min
- Kitintegratie** (15 min): rudiments als fills in een ritme
- Terugluisteren** (2 min): neem jezelf op

Gouden regels

- Metronoom aan vanaf dag één, start op 60 BPM
- Pas 3–5 BPM omhoog na 2 minuten foutloos én ontspannen
- Controle gaat altijd vóór snelheid
- Schouders laag, ellebogen licht gebogen, matched grip

Klaar voor de volgende stap? **Online drumles** met levenslange toegang. onlinemuziekcursus.nl/drumles/