

FIT SLAP

DEIN SLAP-BASS-WORKOUT

für fette Grooves,
starke Technik
und Kreativität

Notation &
Tabulatur

ONLINE
ACCESS INCLUDED



ALLE ÜBUNGEN ALS
ONLINE-AUDIOTRACKS
INKLUSIVE



INHALT

PROLOG: Die Legende vom Ursprung	3
INHALT	4
INTRO	5
Der Aufbau von SLAP FIT	6
So nutzt du SLAP FIT	7
Notationsweise und Hinweise zum Buch	8
Check die Kopfzeile	9
Grooves mit Fill-Ins	9
Basssound beim Slappen	10
Practice Plan – SLAP STARTER	12
TEIL 1: TECHNIK-BOOTCAMPS	
BOOTCAMP 1 – THUMB	14
BOOTCAMP 2 – PLUCK	20
BOOTCAMP 3 – THUMB + PLUCK	22
BOOTCAMP 4 – DEADNOTES	24
BOOTCAMP 5 – HAMMER-ON	26
BOOTCAMP 6 – PULL-OFF	28
BOOTCAMP 7 – SLIDE	30
TEIL 2: TRAINING AREAS	
THUMB	
Drills	32
Grooves & Riffs	37
Freies Training	37
Groove Patterns	38
PLUCK – Drills	41
THUMB + PLUCK	
Drills	46
Grooves & Riffs	58
Freies Training	60
Die Oktav-Patterns	60
Das Groove-Buffer	64
Basslines Recyclen: Das Erfolgsrezept der Profis	66
DEADNOTES	
Drills	68
Grooves & Riffs	78
Grooves und Fill-Ins kombinieren	78
Freies Training	80
HAMMER-ON	
Drills	82
Grooves & Riffs	89
PULL-OFF	
Drills	93
Grooves & Riffs	98
Bassline-Recycling: Die Slap-Fit Kreativ-Challenge	100
SLIDE	
Grooves & Riffs	104
Freies Training	106
Bassline Recyclen	106
TEIL 3: STAGE TIME	109
Feature 1	111
Feature 2	116
Feature 3	120
ANHANG: LEVEL UP – Advanced Exercises	123
Slap-Rudiments	124
Double Thumb	126
Hörempfehlungen	128

INTRO

Herzlich willkommen bei **SLAP FIT**!

Du bist hier, weil du eine der energiegeladesten und funkigsten Techniken auf dem E-Bass lernen oder perfektionieren willst. Cool!

Und doch schwebt da oft dieses eine Vorurteil im Raum – vielleicht hast du es von Bandkollegen gehört, aus dem Publikum oder es spukt gar in deinem eigenen Hinterkopf herum:

„Slappen? Ist das nicht total 80er?“

Lass uns damit gleich zu Beginn aufräumen. Die klare Antwort ist: **Nein!**

Richtig und musikalisch sinnvoll eingesetzt, ist Slapping eine zeitlose, unglaublich vielseitige Klangfarbe. Ich mag Slappen, weil es eine knackige, perkussive Note in den Sound bringt. Außerdem fühlt es sich einfach gut an, auf dem Bass mit lockerer Hand „Perkussion zu spielen“. Es ist eine Technik, die deinem Spiel eine physische, fast greifbare Energie verleiht, die das Publikum sofort mitreißt – egal ob im R&B, Funk, Rock, Dance oder Metal.

Die Hürde: Vom Klischee zur eigenen Sprache

Der typische Weg beim Slappenlernen sieht oft so aus: Man entdeckt ein paar coole, meist sehr bekannte Riffs, die einen begeistern, und versucht, sie nachzuspielen. Und genau hier wurzelt oft das hartnäckige „80er-Jahre“-Klischee:

Nachdem *Larry Graham* die Technik erfunden und im rohen Funk der späten 60er und 70er etabliert hatte, explodierte sie förmlich im Pop und Funk Rock des folgenden Jahrzehnts. Spieler wie *Mark King* (Level 42) oder später *Flea* (Red Hot Chili Peppers) machten einen sehr speziellen, oft hellen und „maschinengewehrartigen“ Slap-Sound zum Markenzeichen dieser Ära.

Viele ikonische Slap-Licks sind nach wie vor magisch – allerdings werden sie oft isoliert und rein mechanisch nachgespielt, ohne die dahinterliegende Technik wirklich zu verstehen. Das Ergebnis: Grooves wirken „halbgar“, kraftlos oder „sloppy“, weil Kontrolle, Dämpfung und Timing fehlen. Schlampig gespielte Slap-Salven mögen kurz Aufmerksamkeit erzeugen, auf Dauer freut sich jedoch jeder über saubere, durchdachte Basslinien.

Dieses Buch möchte genau hier ansetzen: Es wertet ikonische Basslines nicht ab – im Gegenteil. Klassiker von Grundmustern bis zu komplexeren Grooves vermitteln dir Technik, Timing und den musikalischen Sprachschatz des Slap-Basses. Gleichzeitig öffnet diese Basis aber den Raum, eigene Ideen zu entwickeln: Wenn du das Fundament verstanden hast, kannst du kreativ variieren, eigene Patterns formen und flexibel auf verschiedene Songsituationen reagieren. So entsteht eine Verbindung aus Präzision, musikalischem Ausdruck und persönlichem Stil.

Es geht also nicht darum, bloß Licks nachzuspielen oder Social-Media-Slaps zu kopieren, sondern darum, eine solide Slap-Basis aufzubauen – von alltagstauglichen Patterns bis zu fortgeschrittenen Grooves –, die Technik, musikalisches Verständnis und kreative Freiheit miteinander verbindet.

Die Lösung: Die SLAP FIT-Philosophie

Deine Übezeit ist kostbar und bleiben wir realistisch – Slappen ist nur eine der vielen genialen Spieltechniken auf dem E-Bass, und dein Repertoire aus Fingerstyle, Plektrumspiel und anderen Sounds will schließlich auch gepflegt werden.

Gerade deshalb muss das Slap-Training eines sein: **maximal effizient**.

Genau hier setzt SLAP FIT an. Der Leitsatz lautet: **Train smart, not hard**.

Es geht nicht darum, dir einfach nur mehr Licks beizubringen. Es geht darum, dir eine kreative Toolbox an die Hand zu geben, mit der du drei entscheidende Dinge erreichst:

- **Technik:** Mit den richtigen Übungen und einem durchdachten System bleibt deine Slap-Hand jederzeit locker, agil und punchy – auch bei komplexeren oder kombinierten Techniken.
- **Souveränität:** Du hast deine Lieblingsriffs und -licks sicher „abgroovebereit“.
- **Flexibilität:** Du kannst souverän auf jede musikalische Spielsituation reagieren.
- **Kreativität:** Du bist in der Lage, deine eigenen Slap-Patterns zu gestalten.

Der Aufbau von SLAP FIT

Stell dir dieses Buch wie dein persönliches Slap-Bass-Fitnessstudio vor. Wie in einem echten Gym findest du auch hier verschiedene Bereiche mit unterschiedlichen Geräten und jeweils einem klaren Trainingsfokus.

Bevor es aber an ein neues Gerät geht, brauchst du eine Einweisung durch geschultes Personal – und genau damit startet das Buch:

TEIL 1: TECHNIK-BOOTCAMP

Zu Beginn findest du den Bereich, in dem ich dir als dein *Personal Trainer* die perfekte Ausführung an jedem einzelnen „Gerät“ zeige. Es werden alle grundlegenden Slap-Techniken (einzeln, später auch kombiniert) und deren Bewegungsabläufe detailliert analysiert und mit Fotostrecken erklärt. Hier her kannst du auch jederzeit zurückkehren, um die Ausführung zu checken.



Zusätzlich findest du immer wieder persönliche „Trainer's Corners“, in denen ich dir gezielte Tipps aus der Praxis gebe, um bestimmte Aspekte zu vertiefen oder häufige Schwierigkeiten und Hürden zu meistern.

Zum Abschluss jedes Technikabschnitts gibt es eine kurze Checkliste, wo die wichtigsten Aspekte kompakt auf den Punkt gebracht sind.

TEIL 2: TRAINING AREAS

Der zweite und größte Teil des Buches ist die eigentliche Trainingsfläche. Hier setzt du die Theorie in die Praxis um. Zu den Technik-Bereichen findest du

- Drills – isolierte Technikübungen zur Perfektionierung der Bewegung in allen Lagen,
- Grooves & Riffs – Anwendung im musikalischen Kontext und songtaugliche Basslinien,
- Freies Training – Grooves und Basslines, bei denen du das Material flexibel einsetzen und kreativ erweitern kannst.

Practice Plan

Um den Einstieg zu erleichtern und maximale Effizienz zu gewährleisten, habe ich einen Trainingsplan *Practice Plan SLAP STARTER* zusammengestellt. Die Übungen sind in gut verdauliche Phasen unterteilt, die wie ein Zirkeltraining für verschiedene Spielniveaus bzw. für den Lernfortschritt funktionieren. Während jeder Phase empfiehlt es sich, 2–3 Sessions pro Woche à 10–20 Minuten einzuplanen; gegen Ende darf es auch gerne etwas länger sein.

Auch für fortgeschrittene Spieler habe ich entsprechende Pläne vorbereitet – bis hin zur **SLAP-FIT-ULTRA**-Challenge. Außerdem steht eine *Blankoversion zum Selbstausfüllen* bereit. Den Zugang findest du in den Downloads zu diesem Buch.

Die Kombination der Übungen sorgt dafür, dass du in kurzer Zeit erhebliche Fortschritte erzielst. Gleichzeitig bist du ausdrücklich eingeladen, dir basierend auf deinen persönlichen Zielen, deiner verfügbaren Zeit und deiner Motivation ein individuelles Workout zusammenzustellen – ganz wie im Fitnessstudio.

TEIL 3: STAGE TIME

Hier wendest du alles Gelernte im finalen Kontext an. Dieser Teil enthält neben anspruchsvollen Basslines drei längere Spielstücke („Features“), um deine Fähigkeiten in einer echten Spielsituation zu präsentieren und zu festigen.

Am Ende des Buches wartet noch ein kurzer Ausblick LEVEL UP auf weiterführende Slap-Techniken – nicht als vollumfängliche Lektion, sondern eher als Vorgeschmack darauf, was noch möglich ist, wenn du dein Slap-Setup erweitern willst. Zusätzlich gibt es eine kleine Auswahl an Hörempfehlungen: Dort habe ich einige Songs zusammengetragen, in denen die im Buch behandelten Slap-Techniken zum Einsatz kommen.



BOOTCAMP 1 - THUMB

Willkommen im Slap-Fit-Gym! Bereit für dein erstes Workout? In diesem großen Abschnitt bauen wir dein komplettes Slap-Fundament von Grund auf. Wir perfektionieren die Haltung und gehen die entscheidenden Grundtechniken durch, beginnend mit dem wichtigsten Werkzeug: dem Daumen (engl. *thumb*).

Wie im Vorwort erklärt, verfolgen wir in diesem Buch einen Ansatz der vollen Flexibilität. Die traditionelle und wichtigste Rolle des Daumens ist das Spielen der tiefen Saiten (in der Regel die E- und A-Saite, bei Fünfsaitern auch die tiefe B-Saite). Hier erzeugt er die satten, tiefen Töne, die den Groove erden und verankern. Das ist der Sound, den die meisten sofort mit Slap-Bass verbinden.

DEIN FUNDAMENT: Haltung und Position

Bevor du das erste Gewicht hebst, sorgt ein guter Trainer dafür, dass deine Haltung stimmt. Genauso ist es hier auch. Die richtige Ausgangsposition ist die halbe Miete für einen fetten, kontrollierten Slap-Sound.

Der Sweet Spot

Es gibt eine magische Zone direkt am Ende des Griffbretts deines Basses. Dort bekommst du den Slap-Sound, für den du hier bist: maximalen Druck, einen knallharten Attack und dieses fette Pfund im Bass. Mach diesen Bereich zu deiner Homebase. Dein Daumen muss dorthin finden, ohne dass du nachdenken musst – wie auf Autopilot.



Der „Sweet Spot“ am Ende des Griffbretts.

Die Unterarm-Haltung: Dein Anker

Positioniere deinen Unterarm so, dass dein Daumen ganz natürlich über diesem Sweet Spot schwebt. Stell dir vor, dein Unterarm liegt in einer stabilen Halterung – er bewegt sich nicht vor und zurück. Diese stabile Position sorgt für Treffsicherheit. Wenn der Arm wackelt, wird der Schlag ungenau und der Ton matschig.



Der Daumen „eingeschaltet“ über dem Sweet Spot.

Der Daumen: Dein Werkzeug im richtigen Modus

Dein Daumen selbst sollte eine leichte Grundspannung haben – den sogenannten *Grundtonus*. Er ist nicht steif verkrampft, hängt aber auch nicht einfach passiv über dem Bass. Denk an die Hand eines Boxers in der Deckung: entspannt, aber jederzeit bereit. Dieser *Grundtonus* hält deinen Daumen „eingeschaltet“ und gibt dir die nötige Kontrolle für einen treffsicheren Punch.



TRAINER'S CORNER:

IST DAS DER EINZIGE WEG?

Gleich vorweg: Beim Slappen gibt es keine absolute Wahrheit, die in Stein gemeißelt ist. Du wirst Top-Basser sehen, die an anderen Stellen anschlagen, zum Beispiel weiter hinten über den Pickups oder auf dem „nackten“ Teil der Saite Richtung Brücke.

Warum konzentrieren wir uns hier also zu 100 % auf das Griffbrett-Ende?

Aus meiner Erfahrung ist die hier gezeigte Methode die solideste und präziseste Basis. Der Ton klingt hier am fettesten, und vor allem: Diese Technik lässt sich auch bis auf extrem hohe Tempi trainieren, ohne dass der Sound an Druck oder Definition verliert. Wir bauen hier also das Fundament, das dir die meiste Power und Flexibilität für die Zukunft gibt.

The diagram shows a 32-bit bus with four 8-bit data paths and four 4-bit address paths. The data paths are labeled 0→8, 8→0, 16→16, and 24→24. The address paths are labeled 0→4, 4→8, 8→12, and 12→16. The bus is divided into four 8-bit segments, each with a 4-bit address path. The data paths are labeled 0→8, 8→0, 16→16, and 24→24. The address paths are labeled 0→4, 4→8, 8→12, and 12→16. The bus is divided into four 8-bit segments, each with a 4-bit address path. The data paths are labeled 0→8, 8→0, 16→16, and 24→24. The address paths are labeled 0→4, 4→8, 8→12, and 12→16.



This image shows a page of guitar sheet music for the song "The Prayer" by Celine Dion and Andrea Bocelli. The page contains six systems of music, each consisting of a treble staff and a bass staff. The music is written in 4/4 time. The notation includes various notes (quarter, eighth, and sixteenth notes) and rests. Fingering numbers (1-4) are provided for many notes. A large, diagonal watermark reading "PREVIEW ONLY" is overlaid across the page.

5.7 - HAMMER-ON ★ Basic Groove 2

★ 56 85 ★★ 90 86 Fill-In 87

Reminder: Wenn du dich fit fühlst, setze das Fill-In immer beim 4. Durchgang ein (vgl. S. 78).

RIFF

1 2 4 5 7 10 11 12

T P H P H T T T H P H T

FILL-IN

Kurzes Am-dorisches Statement, das auf der b3 landet.

1 2 3 4 5 9 10 11 12

T P P P T T

FILL-IN EINGEBAUT

1 2 3 4 5 9 10 11 12

T P H P H T T T P P P T

5.8 - HAMMER-ON ★ Neo-Soul

★ 72 88 ★★ 100 89 Fill-In 90

RIFF

3 5 7 10 11 12

T T T T H T T T T

3 5 7 10 11 12

P T T T P P P P T H T H

8.3 - Feature 1

67



132

114



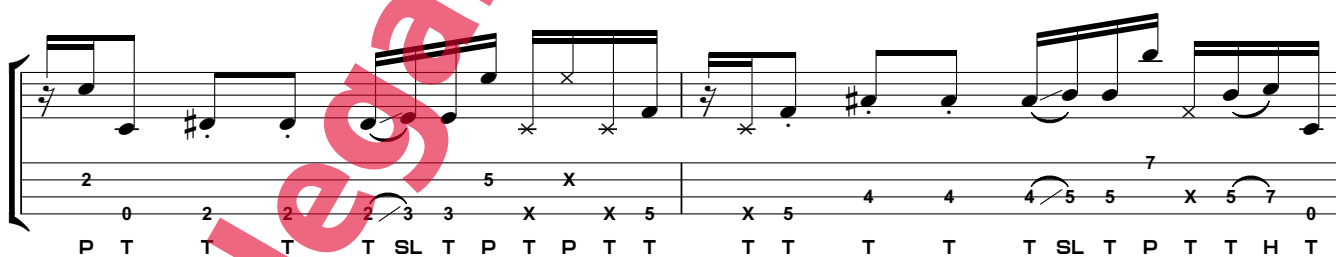
133

Hier wartet ein stylisches Dance-Funk-Riff mit vorgezogener ,1'. Das B-Teil-Riff lässt Pausen, die mit Solo-Fills gefüllt werden. Das Solo greift vor allem auf die Griffbilder von Seite 100 und 103 zurück und zeigt, wie flexibel sich diese einsetzen lassen.

INTRO



A1



LEVEL UP – Advanced Exercises

Alles, was groovige, singbare Basslines abdeckt und auch mal Feature-Lines liefert, hast du jetzt drauf. Genau darauf beschränkt sich dieses Buch – es geht ums Dranbleiben, ums Trainieren, ums Füllen deines Groove-Tanks.

Wenn es in die virtuosere oder solistische Ecke geht, kommen noch ein paar Extras dazu – neue „Schlaginstrumente“ in deinem Slap-Setup. Richtig ausbreiten wollen wir das hier nicht; das ist Stoff für Advanced- oder Solo-Slapping. Aber der Vollständigkeit halber: Hier ein paar wichtige weiterführende Techniken, von denen man zumindest gehört haben sollte.

9.1 – LEVEL UP – LEFT HAND SLAP (gedämpft)

137

Mit *Hammer-On* und *Pull-Off* erzeugt die linke Hand ja schon Töne – man kann mit ihr aber auch *Deadnotes* erzeugen. Dabei schlägt die komplette Hand locker auf die Saiten, alle Finger dicht beieinander und leicht schräg zu den Bündeln. Wichtig: weit ausholen, mit Schwung schlagen, aber keinen *Greifdruck* erzeugen. Stattdessen sofort wieder lockerlassen – so entsteht ein dumpfer, perkussiver Deadnote-Sound, während die Saiten gleichzeitig abgedämpft werden.

Locker bleiben ist der Trick. In den Noten werden diese Schläge als Deadnotes markiert, mit „L“ (= Left Hand Slap). Diese Deadnote-Variante klingt anders und erweitert das klangliche Spektrum deines Slap-Setups. Gelegentlich taucht dieses Slap-Element auch in Song-Grooves auf – zum Beispiel bei Level 42.

0 x x 0 x x 0 x x 0 x x 0 x 5 7

T L T T L T T L T T L T T L T H

9.2 – LEVEL UP – LEFT INDEX SLAP (gedämpft)

138

139

Noch filigraner wird es, wenn man die linke Hand „splittet“: Der Oktavgriff mit *Dämpfklappe* liegt flach auf, alle Saiten sind sauber gedämpft. Jetzt übernimmt nur der Zeigefinger den Schlag. Die Bewegung ist die gleiche wie oben: ausholen, schnell zuschlagen, flach auf die gedämpften Saiten auftreffen. Ergebnis: ein knackiger Deadnote-Sound, diesmal aber mit deutlich mehr Speed und Agilität.

Klar, der Zeigefinger braucht ein bisschen Training, bis er genug Wumms liefert. Aber sobald das sitzt, eröffnen sich richtig starke Möglichkeiten – vor allem für schnelle, filigrane Einwürfe. Auch diese Töne sind als Deadnotes notiert, markiert mit I (= Left Index Slap).

5 5 5 5 x x 3 3 3 3 x x

T T T T T I T T T T T I

0 x x 0 0 5 x x x 0 0 x x 7 7 7 9

T P T I T T P T I T T T T I P P P H