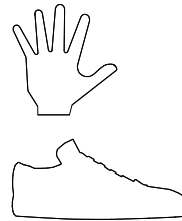
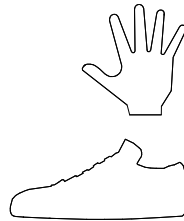


Aufwärmübungen für die Füße

Nun gilt es, neben den Händen auch die Füße aufzuwärmen. Die folgenden Warm-Ups werden sowohl auf der **Snare Drum**, als auch mit der **Bass Drum** und der **getretenen Hi-Hat** gespielt. Spiele sie zunächst mit der **R - L - R - L (Single Stroke Roll)**-Schlagfolge, später auch mit **R - R - L - L (Double Stroke Roll)**-Schlagfolge und schließlich mit dem **Paradiddle (R - L - R - R - L - R - L - L)**.

Linke Hand (Snare Drum)

Rechte Hand (Snare Drum)



Linker Fuß (getretene HiHat)

Rechter Fuß (Bass Drum)

Spiele die folgende **Übung 269** in den unten gezeigten sechs Schlagfolge-Variationen (die Schläge immer abwechselnd):

- 1. Durchgang: rechte Hand – linke Hand;** **2. Durchgang: rechter Fuß – linker Fuß;**
3. Durchgang: rechte Hand – rechter Fuß ... usw.)

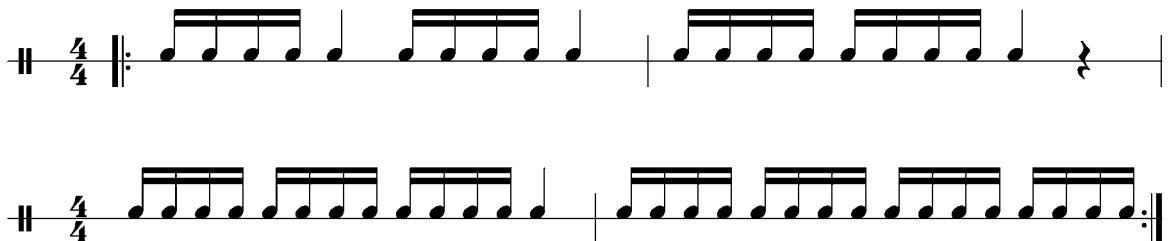
Als **Rechtshänder** beginnst du mit Rechts, als **Linkshänder** mit Links. Beginne später auch mit deiner „schwachen“ Seite, also Rechtshänder mit Links bzw. Linkshänder mit Rechts.

Spiele zunächst schön langsam (40 - 50 Beats per Minute) und nimm dir Zeit für jede einzelne der Variationen. Steigere das Tempo nach und nach jeweils um 5 - 10 Beats per Minute und spiele mehr Wiederholungen, als hier notiert sind (jede Variation 1 - 2 Minuten). **Metronom nicht vergessen!**

Für die **Variationen 3 und 4** gelten die Schlagfolgen:

Fuß-Hand-Fuß-Hand, Fuß-Fuß-Hand-Hand bzw.
Fuß-Hand-Fuß-Fuß-Hand-Fuß-Hand-Hand oder
andersherum, wenn mit der Hand begonnen wird.

269



1.	2.	3.