



Movements

Hand & Fuß 1, Basisübungen für Stock- und Fußpedaltechnik

Ausführung 1) - 5) als **Freestrokes**, das bedeutet der Stock bzw. Bassdrumschlägel erreicht sofort wieder seine Ausgangsposition!

1) $\parallel : \overbrace{R \quad R \quad R \quad R} \quad | \quad \overbrace{L \quad L \quad L \quad L} : \parallel$

2) $\parallel : \overbrace{R \quad R \quad R} \quad | \quad \overbrace{L \quad L \quad L} : \parallel$

Jede Übung
mindestens 20
mal spielen!

3) $\parallel : \overbrace{R \quad R} \quad | \quad \overbrace{L \quad L} : \parallel$

4) $\parallel : \overbrace{R \quad R \quad R \quad R} \quad | \quad \overbrace{R \quad L \quad R \quad L} \quad \overbrace{R \quad L \quad R \quad L} : \parallel$
 oder $\parallel : \overbrace{L \quad L \quad L \quad L} \quad | \quad \overbrace{L \quad R \quad L \quad R} \quad \overbrace{L \quad R \quad L \quad R} : \parallel$

5) $\parallel : \overbrace{R \quad L \quad R \quad L} \quad | \quad \overbrace{R \quad R \quad L \quad L} \quad \overbrace{R \quad R \quad L \quad L} : \parallel$
 oder $\parallel : \overbrace{L \quad R \quad L \quad R} \quad | \quad \overbrace{L \quad L \quad R \quad R} \quad \overbrace{L \quad L \quad R \quad R} : \parallel$

6) $\parallel : \overbrace{R \quad R}^> \quad \overbrace{R \quad R}^> \quad \overbrace{R \quad R}^> \quad \overbrace{R \quad R}^> : \parallel$
 oder links
oder beide
oder alle 4
 $\parallel : \begin{matrix} \downarrow & \uparrow & \downarrow & \uparrow & \downarrow & \uparrow & \downarrow & \uparrow \\ \overbrace{R \quad R} & \overbrace{R \quad R} & \overbrace{R \quad R} & \overbrace{R \quad R} \end{matrix} : \parallel$
 > = Akzent (laut)

7) $\parallel : \overbrace{R \quad R \quad R}^> \quad \overbrace{R \quad R \quad R}^> \quad \overbrace{R \quad R \quad R}^> \quad \overbrace{R \quad R \quad R}^> : \parallel$
 $\parallel : \begin{matrix} \downarrow & \uparrow & \downarrow & \uparrow & \downarrow & \uparrow & \downarrow & \uparrow \\ \overbrace{R \quad R \quad R} & \overbrace{R \quad R \quad R} & \overbrace{R \quad R \quad R} & \overbrace{R \quad R \quad R} \end{matrix} : \parallel$
 $\downarrow = \text{downstroke (runter)}$

8) $\parallel : \overbrace{R \quad R \quad R \quad R}^> \quad \overbrace{R \quad R \quad R \quad R}^> \quad \overbrace{R \quad R \quad R \quad R}^> \quad \overbrace{R \quad R \quad R \quad R}^> : \parallel$
 $\parallel : \begin{matrix} \downarrow & \uparrow & \downarrow & \uparrow & \downarrow & \uparrow & \downarrow & \uparrow \\ \overbrace{R \quad R \quad R \quad R} & \overbrace{R \quad R \quad R \quad R} & \overbrace{R \quad R \quad R \quad R} & \overbrace{R \quad R \quad R \quad R} \end{matrix} : \parallel$
 $\uparrow = \text{upstroke (rauf)}$

Die Pfeile beziehen sich (ohne Moellertechnik) auf die Bewegung der Stockspitze bzw. des Baßtrommelschlägels !