

## Movements

**Schlagkombinationen in 16teln (4er-Figuren) 1****Für Hände und Füße**

- Jede Kombination mindestens 20 mal wiederholen, erst langsam dann schnell; in verschiedenen Lautstärken üben!
- Puls, Beat, Metronom auf jeden 4. Schlag dazu – siehe Kreuzchen (Linie)

1)	a) RRRR LLLL	b) LLLL RRRR	Viererschlag
	x            x	x            x	
2)	a) RLRL RLRL	b) LRLR LRLR	Einzelschlagwirbel, single stroke roll
3)	a) RRLL RRLL	b) LLRR LLRR	Doppelschlagwirbel, double stroke roll
4)	a) RLLR RLLR	b) LRRL LRRL	Versetzter Doppelschlagw. inverse double stroke roll
5)	a) RLRR LRLR	b) LRLR RLRR	Paradiddle
6)	a) RLLR LRRL	b) LRRL RLLR	Paradiddle 1.Verschiebung
7)	a) RRLR LLRL	b) LLRL RRLR	Paradiddle 2.Verschiebung
8)	a) RLRL LRLR	b) LRLR RLRL	Paradiddle 3.Verschiebung
9)	a) RRRL RRRL	b) LLLR LLLR	Dreifachschlag
10)	a) RRLR RRLR	b) LLRL LLRL	} Verschiebungen Dreifachschlag
11)	a) RLRR RLRR	b) LRLR LRLR	
12)	a) LRRR LRRR	b) RLLL RLLL	
13)	a) RRRL LLLR	b) LLLR RRRL	} Verschiebungen von 1) Viererschlag
14)	a) RLLR LLRR	b) LLRR RLLR	
15)	a) RLLL LRRR	b) LRRR RLLL	