



Tom Gerke, 2001

Movements

Trainingsliste 1

Für Schnelligkeit, Hand- und Fußreflexe, Einzelschlagwirbel

Spiele Metronomzahl mal [X], zähle 100 Metronomschläge.
(X = 2, 3, oder 4, also 8tel, Triolen oder 16tel)

BPM (Beats Per Minute) Metronomzahl	Hände einzeln oder gleichzeitig		Füße einzeln oder gleichzeitig		Hände	Füße
	R	L	R	L	RLRL Tempo doppelt !	RLRL Tempo doppelt !
60						
64						
68						
72						
76						
80						
84						
88						
92						
96						
100						
104						
108						
112						
116						
120						
126						
132						
138						
144						
152						
160						
168						
176						
184						
192						
200						

Wenn 100 Metronomschläge erreicht sind, ein x eintragen, ansonsten erreichte Anzahl eintragen und bei den nächsten beiden Durchgängen dieses Tempo wiederholen !
- Zeilenweise vorgehen, sodaß sich jeweils Hände oder Füße erholen können !