

No. 7 - WarmUp Two

Die Übungen A und B eignen sich gut für den Einstieg, unbedingt mit einem Metronom oder im Takt einer Hintergrund Musik üben. Tempo ist dabei relativ egal. Lockeres Spielgefühl entwickeln.

A

R R R R R L R L R L R L R R R R R L R L R L R L

B

L L L L L R L R L R L R L L L L L R L R L R L R L R

!!!! WICHTIG: TÄGLICH ÜBEN !!!

C

R R R R R R R R L L L L L L L L R R R R R R R R L L L L L L L L

Übungen D - G zweimal wöchentlich jeweils 2-3 Übungen nach Wahl

D

R R R R L L L L R R R R L L L L R R R R L L L L R R R R L L L L

E

³R R L L L R R L L L ³R R L L L R R L L L ³R R L L L R R L L L ³R R L L L R R L L L

F

R R L L R R L L R R L L R R L L R R L L R R L L R R L L R R L L

G

R L R R L R L L R L R R L R L L R L R R L R L L R L R R L R L L

Ausdauer- und Koordinationsübung - 2x wöchentlich für 10 Minuten

H

R R L L R R L L R R L L R R L L R R L L R R L L R R L L

³R R L L L R R L L L ³R R L L L R R L L L ³R R L L L R R L L L ³R R L L L R R L L L

R R R R L L L L R R R R L L L L R R R R L L L L R R R R L L L L R R R R L L L L R R R R L L L L