

Yin&Yang – Single-Stroke-Übung

In diesem Workshop geht es darum, die rechte und die linke Hand im „Single-Stroke-Roll“ (Einzelschlagwirbel) gleichberechtigt zu bekommen.

Wichtig: wiederholt die Übungen am Anfang lange in einem entspannten Tempo bevor ihr sie bis zum (eurem) maximalen Tempo steigert!

Nun zu den Übungen:

1) hier spielt ihr 4 Schläge mit der rechten Hand und dann 4 Schläge mit der linken Hand. Die linke Hand führt dann den „Single-Stroke-Roll“ an. Bei der Wiederholung spielt dann die linke Hand zuerst die 4 Schläge, gefolgt von der rechten Hand, die dann den darauffolgenden „Single-Stroke-Roll“ anführt.

2) hier spielt ihr 8 Schläge pro Hand; der Wirbel wird dann entsprechend auch doppelt so lang

3) das ganze könnt ihr natürlich auch auf Triolen anwenden. Achtet darauf, dass die 6-tolen die Verdopplung (2er-Unterteilung) der Triolen sind, d.h. 2 Schläge pro Triole (man könnte die Sextolen auch in einer 3er-Unterteilung spielen, aber das ist erstmal nicht der Sinn der Übung)

4) auch hier werden wieder beide Teile Verdoppelt!

Ich wünsche viel Spaß mit der Übung!

Derek

①

RRRR LLL LRLRLRLRLRLRLRLRLRLRL
 LLL RRR RRLRLRLRLRLRLRLRLRLRL

②

RRRR RRRR LLL LLL LRLRLRLRLRLRLRLRLRLRL
 LLL LLL RRR RRR RRLRLRLRLRLRLRLRLRLRL

③

RRR LLL LRLRLRLRLRLRLRLRLRLRL
 LLL RRR RRLRLRLRLRLRLRLRLRLRL

④

RRR RRR LLL LLL LRLRLRLRLRLRLRLRLRLRL...
 LLL LLL RRR RRR RRLRLRLRLRLRLRLRLRLRL...