

Single Stroke Roll II: 8tel und 16tel

Ziele: Geschwindigkeit, Ausdauer und Kontrolle weiter verbessern. Präzision und Timing aufbauen (Metronom)

- Rebound Strokes (Full Strokes)
- Locker und smooth
- Gerade Stockführung
- Umkehrpunkt oben konstant bei jedem Schlag, für beide Sticks
- Impact Punkt konstant (Fellmitte)

Tempo-Tabelle: Viertelpuls=

80	92	100	108	120	132	144	156
----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Dynamik-Tabelle:

Lautstärke	p (leise)	mf (mittlere Lautstärke)	f (laut)
Abstand Fell - oberer Umkehrpunkt Stockspitze	3 cm	15-20 cm	30-40 cm

→Bei jedem Tempo je 4 Durchgänge in 3 Dynamikstufen spielen! (Zeitbedarf mit Pausen ca. 15 min).