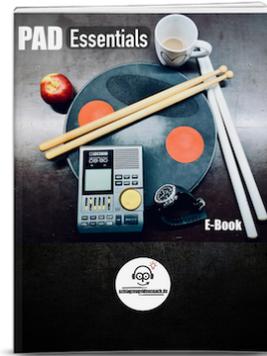


Pad Essentials *Demo-PDF • Beispiele*

- 30-seitiges PDF mit 30 spannenden Übungen als Workbook
- Klassiker + sinnvolle, kurze Übungen für jeden Tag
- BONUS: Demo-Videos zu jeder Übung online
- Einfache und übersichtliche Notation
- Wertvolle zusätzliche Tipps und Erläuterungen
- Mit detailliertem Übeplan, Time-Tabelle u. v. m.
- PDF-Download direkt nach erfolgreicher Bestellung mit pers. Login



✓ Hier wird die wichtige Upstroke-Bewegung je Hand geübt:

#5

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

✓ Auch einige Klassiker dürfen nicht fehlen - wie hier mit Single und Double Strokes:

#16

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

✓ Versch. Notenwerte mit beiden Händen, Trainieren von Rhythmik, Unabhängigkeit und Timing:

#27

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

✓ Die dazugehörigen Erläuterungen u. Hinweise, die ich zu jeder einzelnen Übung verfasst habe:

#27 Triolen - *One Hand Leading* und mit Akzent auf den Positionen der *Shuffle-Rhythmik* (erste und letzte Achtel innerhalb der Triole). Wir üben beide Hände und achten wieder besonders auf die technische Ausführung mit *Rebound*-Nutzung: Wie locker kann ich den Stick halten im jeweiligen Tempo, wann habe ich den perfekten *Flow*? Behalte unbedingt auch den 4tel-Puls im Blick (*laut zählen*)!

✓ Detaillierter Übeplan mit Empfehlungen u. Anregungen zum Start, während u. nach dem Üben:

Ergebnisse/Fortschritt überprüfen (Controlling):

- Jeweils am Ende der einzelnen Wochen zurückschauen und reflektieren: Passen die festgelegten bpms, konnte ich die Termine einhalten, war meine Planung realistisch und waren die Wochenziele überhaupt erreichbar? /// + **viele nützliche Tipps & Erläuterungen!**