

Pedal-Workout



#1 Heel-Toe • Whip

Zwei klare Anschlagspunkte, Rebound von Pedal fühlen, zeitlicher Ablauf, gleichmäßige Schläge und Lautstärke, Feingefühl im Fuß justieren, Muskelaufbau, Automatisierung, beide Füße einzeln üben + in Grooves verarbeiten (Independence-Komponente)

► Auf Notenwert-Raster (z. B. 16tel, 8tel-/16tel-Triolen) legen: Durchgehende, einzelne Zählzeiten etc.

#2 Subdivisions *(Tempo im Video: 80 bpm)*

Single Pedal:

1. 8tel
2. 8tel-Triolen
3. 16tel

Double Pedal:

4. 16tel
5. 16tel-Triolen
6. 32tel

Füße einzeln üben oder in Grooves, Doublebass-Übung (R + L beginnen!), Übergänge trainieren: Rhythmik UND Technik, versch. Tempo-Bereiche + wo passt welche Technik, Sitzposition/Balance beachten, Muskelaufbau, Rebound + Pedal nutzen

#3 Singles-Doubles-Paradiddles *(Tempo im Video: 80 bpm)*

Der Rudiment-Klassiker unter den Practice Pad-Übungen auf den Pedalen: Gleicher Sound, Übergänge meistern, Independence-Komponente in Grooves, Doublebass-Übung (R+L beginnen!) ODER optional nur mit einem Fuß spielen (eine Seite aus dem kompletten „Handsatz“), Muskelaufbau/Ausdauer, Sitzposition/Balance, Kontrolle + flexible Technik erarbeiten, Stone-Killer-Style: Anzahl der Takte erhöhen je Handsatz vor dem Wechseln

► RLRL RLRL RLRL RLRL • RRLL RRLL RRLL RRLL • RLRR LLLL RLRR LLLL



Viel Spaß und Erfolg!

Das Video auf YouTube:

<https://youtu.be/QaMnS70Z1GI>

