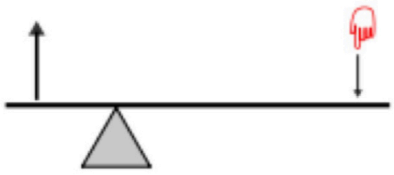
Первым делом проверяем посадку, высоту стула, способность поднимать обе ноги, сохраняя ровную спину, без наклонов в какую-либо сторону.

А ты правильно сел за барабаны?



- Ровная спина
- Всё тело расслаблено
- Углы в коленях и локтях примерно 90°
- Палочки на небольшом расстоянии от поверхности барабана
- Дыхание спокойное
- Улыбка на лице

Поиск баланса



- Упражнение: необходимо найти и удерживать двумя пальцами одной руки точку баланса палочки. Второй рукой попытаться раскачать палочку вокруг точки баланса, ритмично ударяя по кончику палочку.

Постановка рук

Симметричная

Традиционная



Немецкий хват (кисти сверху, угол между палочками 90°)

Французский хват (большие пальцы сверху, палочки параллельны друг другу)
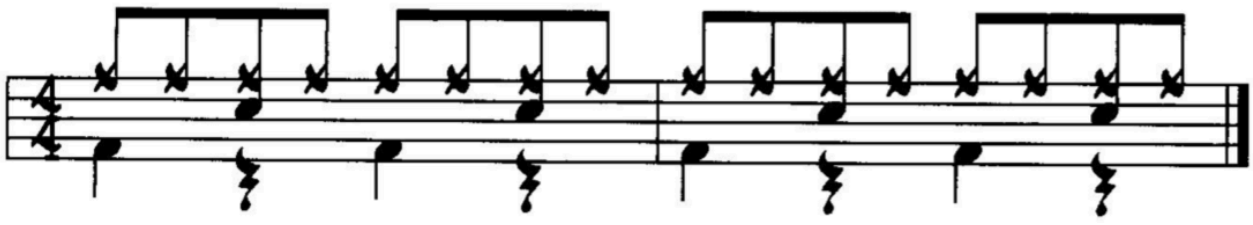


Проверяем замок.



Проверяем положение рук.

В немецком хвате ладони смотрят вниз.
Все пальцы лежал на палочках. Плечи расслаблены и просто свисают. Угол в локтях - 90+.
Запястья чуть ниже локтей.

Первый ритм



Попробуй добавить бочку на разные доли. Например, на 1и (We will rock you!)