

# Dobmozaik

## KÉTLÁBDOBOS ALAPGYAKORLATOK 1/1

*Az első gyakorlatban egy nyolcados kíséretre ütjük rá a nyolcados lábat, először jobb, majd bal lábbal.*

J B J B J B J B

*A következő feladatban a nyolcados alapunkra váltott lábbal üssük a nyolcadokat, először jobb, majd bal láb kezdéssel.*

J B J B J B J B

*A harmadik gyakorlatban ugyanaz a feladat, mint a másodikban, de itt a lábakkal már tizenhatodokat ütünk, váltott kezdéssel.*

J B J B J B J B J B J B J B J B

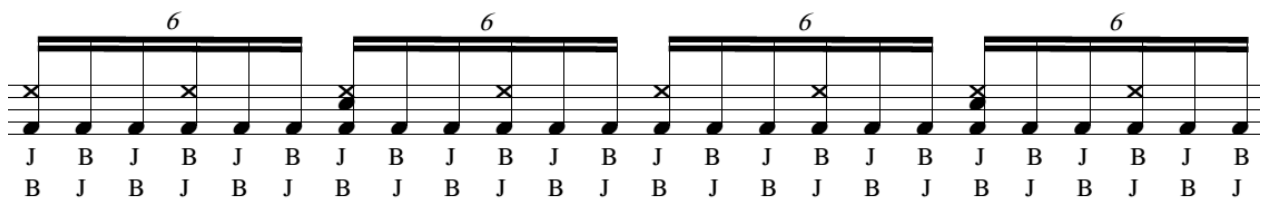
*A negyedik feladatban negyedek kíséretre ütünk triolákat váltott lábbal, először jobb, majd bal láb kezdéssel.*

J B J B J B J B J B J B J B

# Dobmozaik

## KÉTLÁBDOS ALAPGYAKORLATOK 1/1

*Az utolsó gyakorlatban a nyolcados kíséretünkre már szextolákat ütünk a lábbal, először jobb, majd bal láb kezdéssel.*



*Fontos, hogy a gyakorlatokat lassan, kellő türelemmel gyakoroljuk. A gyorsaságnál sokkal lényegesebb a pontosság. Sokszor úgy érezzük, hogy feszesebb tempón könnyebben megy, de ez sajnos csalóka. A lendület nem tudja pótolni a pontos koordinációt, és a felületesség és a türelem hiánya mindig megbosszulja magát. Igyekezzünk mindig metronómra gyakorolni, így sokkal könnyebb észrevenni az esetleges pontatlanságokat. A koordináció gyakorlásánál ne akarjunk semmilyen technikát alkalmazni. Egyrészt, mert lassabb tempón nincsen rá szükség, másrészt elvonja a figyelmünket a lényegről. Technikákat csak akkor érdemes gyakorolni, ha a feladatok már pontosan és lazán mennek.*

*Jó gyakorlást kívánok!*