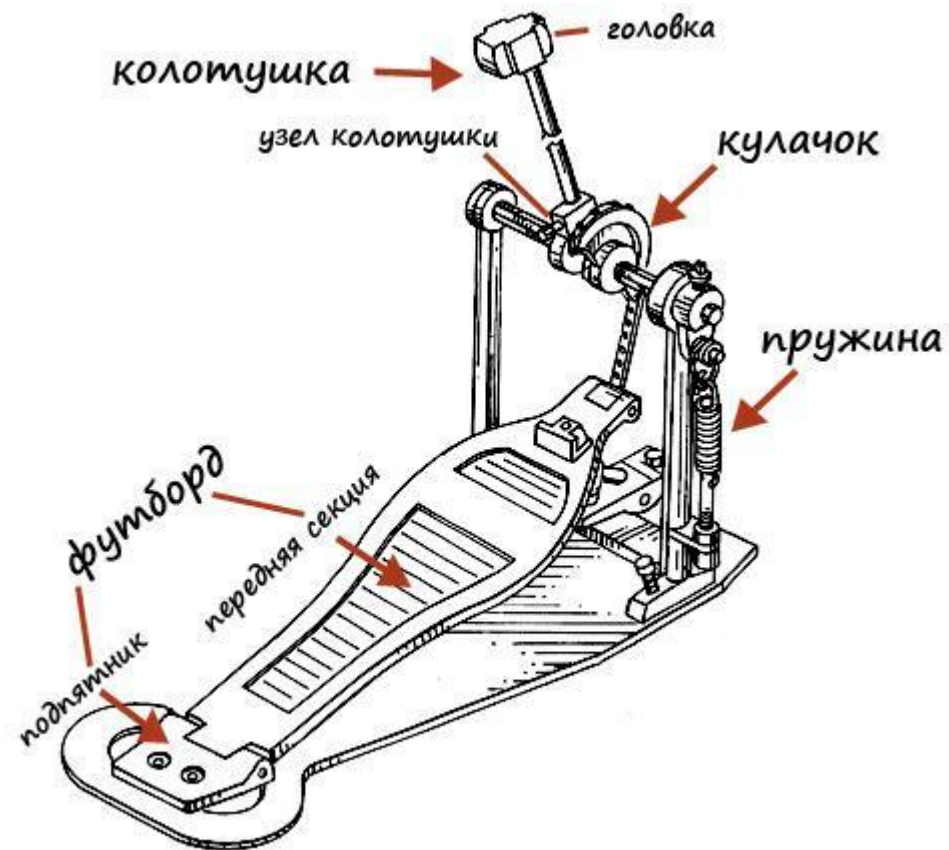


Кардан. Основы

О чём поговорим:

- Удобство, настройка (высота футборда, угол колотушек, натяжение пружин), посадка, расположение.
- Разделение мышечных групп: тазобедренные, икры. Игра всей ногой, игра “носком”.
- Контроль, упражнения на длительности, чередование позиций, триольная пульсация ногами под четверти в руках.
- Скорость, выносливость, тайминги.

Устройство, настройка

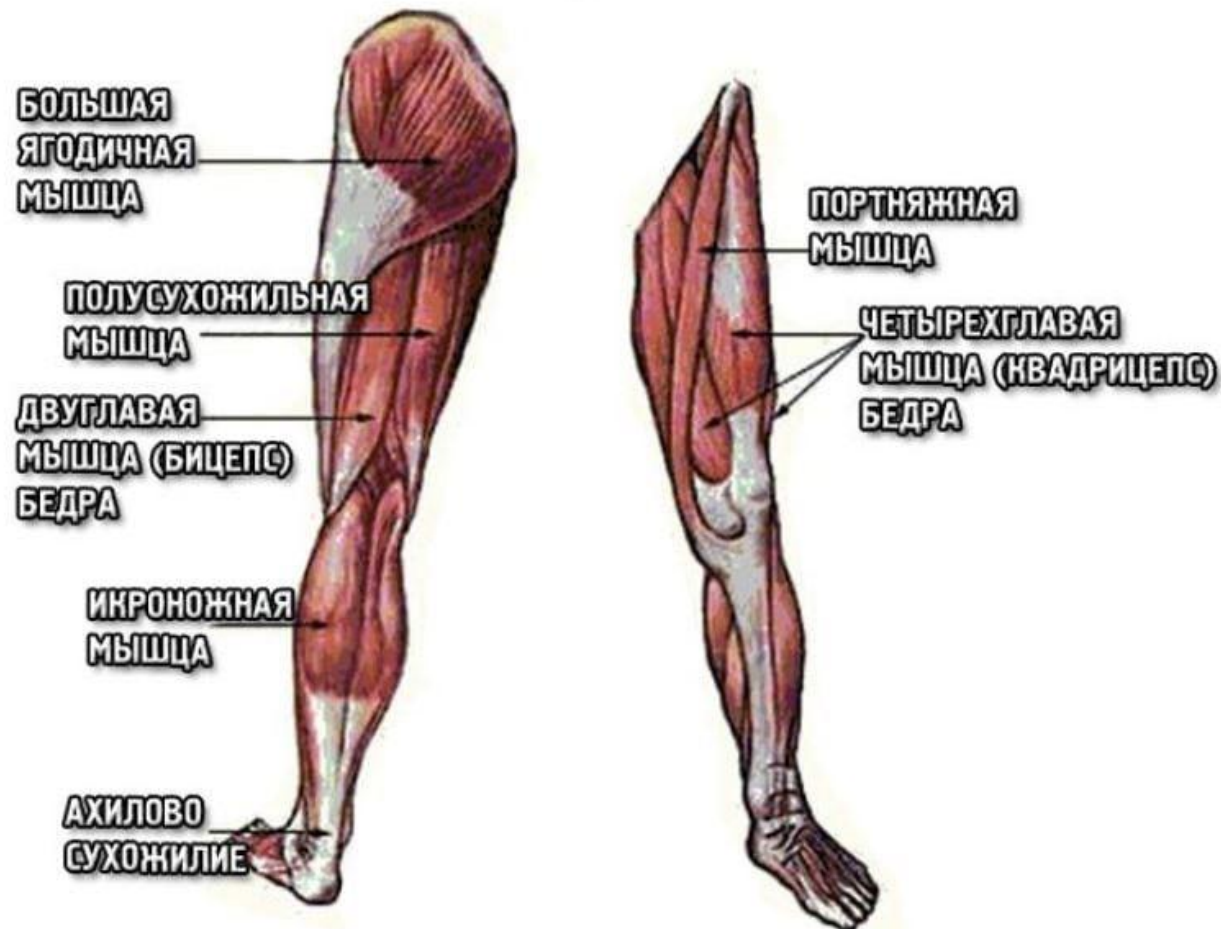


Посадка, расположение, высота



Какими мышцами играть?

МЫШЦЫ НОГ



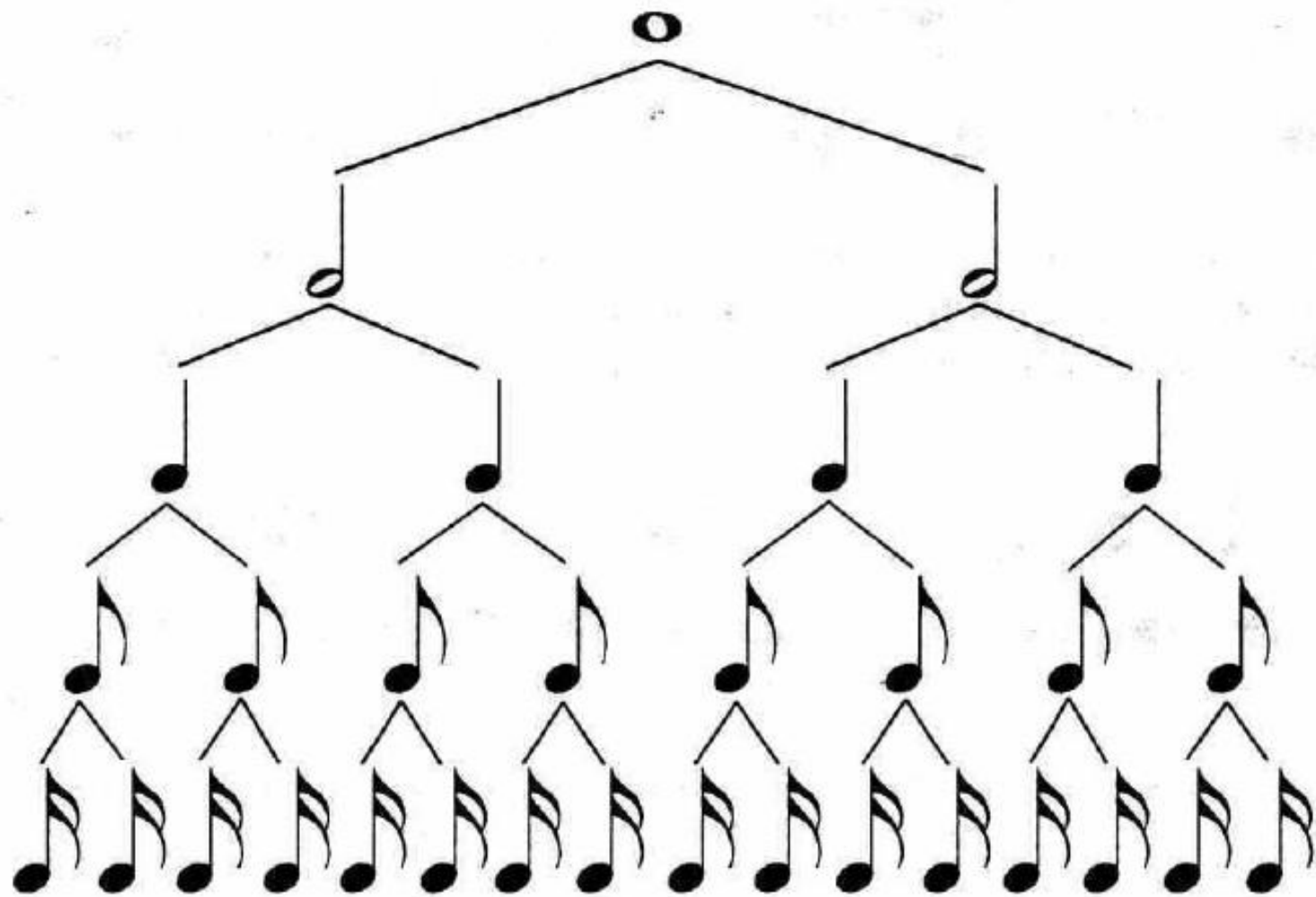


Контроль

```
graph TD; A[Контроль] --- B[Скорость]; A --- C[Координация]
```

Скорость

Координаци
я



Pantera - Domination

Moderate ♩ = 140

The image shows a musical score for the song "Domination" by Pantera. It is written in 4/4 time with a tempo of Moderate, indicated by a quarter note equal to 140 beats per minute. The score consists of four measures of music. The first three measures are identical, each starting with a red number (1, 2, 3) above the staff. Each of these measures contains a guitar riff: the first measure has a circled 'X' above the first note, and the second measure has circled 'X's above the first and second notes. The fourth measure is different, starting with a red number 4, and contains a yellow square highlighting the final note. The piece concludes with a double bar line.

Disturbed - Down With The Sickness



DIMMU BORGIR - Puritania

Moderate ♩ = 170

1 2 3 4

STRAPPING YOUNG LAD - Love?

Moderate ♩ = 85

1 2

Скорость, выносливость



Где искать.

- Drumeo
- Jojo Mayer: Secret Weapons Part 2
- Marthyn Jovanovic – Youtube
- Eugene Ryabchenko – Youtube
- Если не забанили, то Google