



Что красит  
барабанщика?

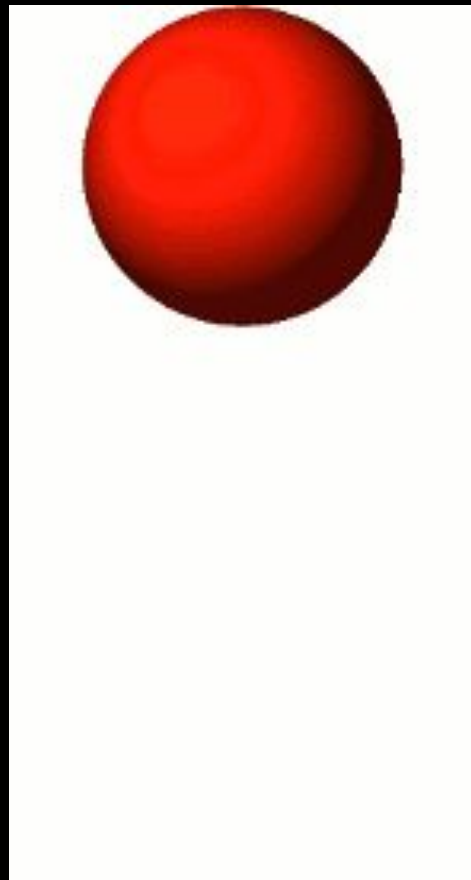
- посадка
- захват
- отскок
- контроль
- амплитуда



- прямая спина
- руки расслаблены вдоль тела
- угол ног чуть больше 90 градусов



- ОТСКОК



# Упражнение 1

“Свободное падение”

При падении палки, добиться максимального количества отскока палки

*соблюдая правильный хват*



## Упражнение 2

“Тотальная расслабленность”

Рука которая держит палку, выполняет функцию поддержки. Отскока достигаем второй рукой





## Упражнение 3

4 удара правой рукой

4 удара левой рукой

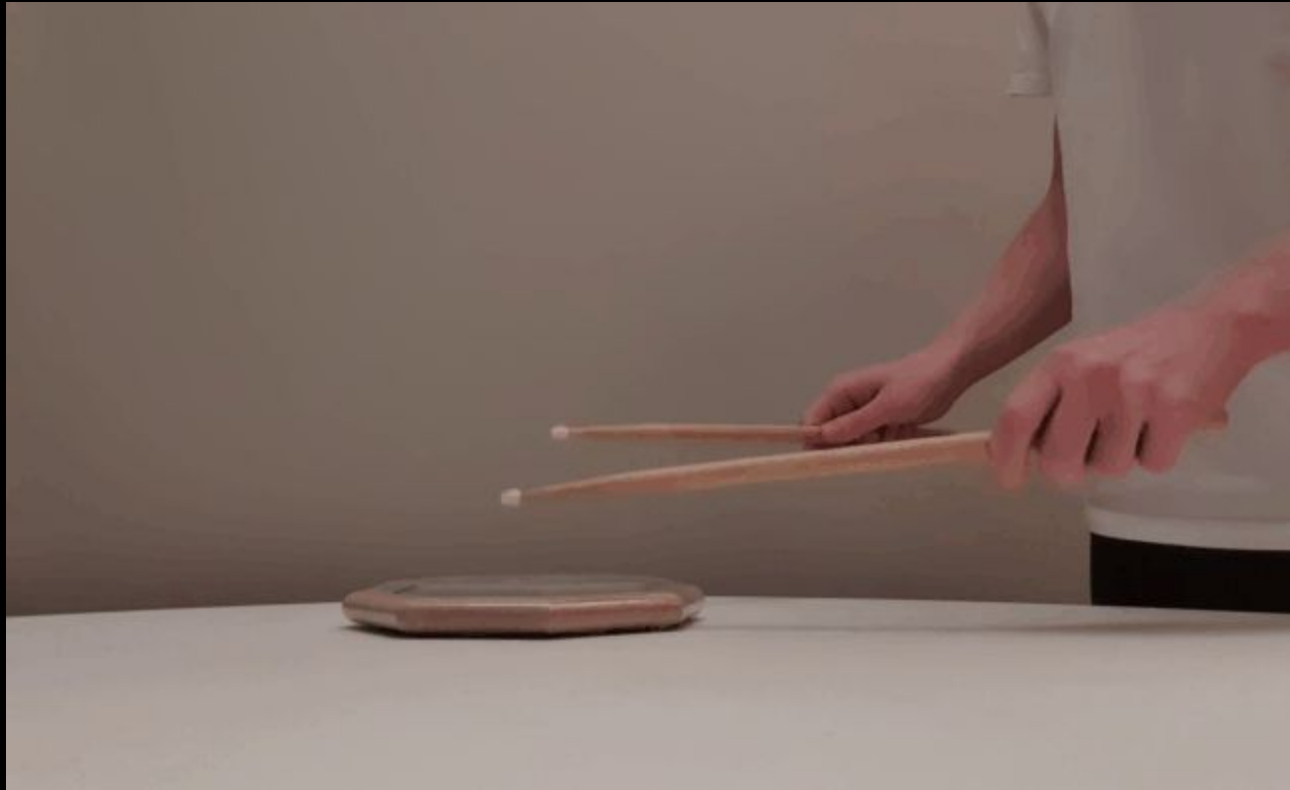
*с отскоком и правильным хватом*



## Упражнение 4

Играем одиночный удар

После удара фиксируем палку на одной высоте



Амплитуда

## Упражнение 5

- играем поочередные удары соблюдая амплитуду
- играем 4 левой, 4 правой, соблюдая амплитуду



# Как правильно играть в бочку





