

Sticking-Interdependence

Sticking-Interdependence ist eine elementare Unabhängigkeitsübung, die auch gut als „Ganzkörper“-*Warm-Up* eingesetzt werden kann. Die Hände spielen die angegebenen Handsätze, während du mit den Füßen durchgängig *Double Strokes* spielst.

Denke dir auch andere Kombinationen der Handsätze für Hände und Füße aus!

Experimentiere dann auch mit ungeraden Figuren und verschiedenen Verteilungen am Drumset!

Ganz wichtig: Achte darauf, Hände und Füße wirklich synchron zu spielen. Keine Flams!

Wer in dieser Richtung weitergehen will, dem sei Marco Minnemann's Buch *Extreme Interdependence* empfohlen. Viel Spaß!

1



- 2** R R R R L L L L R R R R L L L L
- 3** R R L L R R L L R R L L R R L L
- 4** R L R L R L R L R L R L R L R L
- 5** R L R R L R L L R L R R L R L L
- 6** R R L R L L R L R R L R L L R L
- 7** R L L R L R R L R L L R L R R L
- 8** R R R L R R R L R R R L R R R L
- 9** L L L R L L L R L L L R L L L R
- 10** R L R L R R L L R L R L R R L L