

* OGREVALNE VAJE OZ. »MUSCLE BURNERS«

Ogrevalne vaje so pri veliki večini bobnarjev sestavljene iz igranja na vadbeni podlagi oziroma »Practice pad-u«, ali s tako imenovanim »tappingom« po nogi, z nogo po tleh ali pa kar z igranjem na setu. Vse to so možnosti, ki so same po sebi čisto primerne in ponavadi tudi dosežejo svoj namen. Pri naslednjih vajah, ki si bodo

1. vajo izvedeš tako, da položiš roke v položaj, prikazan na sliki. Nato sledi 1 minuta ploskanja v šestnajstinkah pri 80 udarcih na minuto (BPM). Za pravilno izvedbo moraš dlani razpreti, kolikor je to mogoče, in pri tem vztrajati. Pomebno je tudi, da držiš komolce ves čas skupaj. Po določenem času bo v mišicah nastal pekoč



sledile v dveh ponovitvah, pa bo že prisoten tudi prvi izziv. Že kar hitro boš lahko ugotovil, zakaj ime »muscle burners«, saj resnično ogrejejo mišice, ki jih bobnarji potrebujemo pri igranju. Pravilna izvedba vaje bo pokazala tudi že prve šibkosti nog ali rok.

občutek, pozneje pa se bo začela pojavljati zategnjenost. V tem trenutku z vajo končaš, streseš roke in poskušaš nadaljevati. Na začetku se bodo pojavljale določene težave, zato lahko metronom znižaš na manj kot 80 udarcev na minuto, pomembno je vztrajati vsaj 1 minuto.



2. vaja sledi po prvi brez spremembe tempa, le da tokrat uporabiš osminke. Noge so v položaju, ki je prikazan na sliki, poteka pa tako, da prste dvigneš od tal, kolikor je to mogoče, in jih nato

spustiš na tla istočasno. Zopet vztrajaš 1 minuto. Ta vaja je odlična za ogrevanje, hkrati pa cilja na skupine mišice, ki so pri bobnarjih neupravičeno zapostavljene.



b) 4/4 takt

1.

Musical notation for exercise 1 in 4/4 time. The notation consists of two staves. The top staff has a treble clef and a 4/4 time signature. It contains a sequence of notes: a quarter note on G4, a quarter note on A4, a quarter note on B4, and a quarter note on C5. Above each of these notes is a vertical line with an 'x' at the top, indicating a specific fretting or technique. The bottom staff has a bass clef and contains a sequence of notes: a quarter note on G2, a quarter note on F2, a quarter note on E2, and a quarter note on D2. The piece concludes with a double bar line and repeat dots.

2.

Musical notation for exercise 2 in 4/4 time. The notation consists of two staves. The top staff has a treble clef and a 4/4 time signature. It contains a sequence of notes: a quarter note on G4, a quarter note on A4, a quarter note on B4, and a quarter note on C5. Above each of these notes is a vertical line with an 'x' at the top. The bottom staff has a bass clef and contains a sequence of notes: a quarter note on G2, a quarter note on F2, a quarter note on E2, and a quarter note on D2. The piece concludes with a double bar line and repeat dots.

3.

Musical notation for exercise 3 in 4/4 time. The notation consists of two staves. The top staff has a treble clef and a 4/4 time signature. It contains a sequence of notes: a quarter note on G4, a quarter note on A4, a quarter note on B4, and a quarter note on C5. Above each of these notes is a vertical line with an 'x' at the top. The bottom staff has a bass clef and contains a sequence of notes: a quarter note on G2, a quarter note on F2, a quarter note on E2, and a quarter note on D2. The piece concludes with a double bar line and repeat dots.

4.

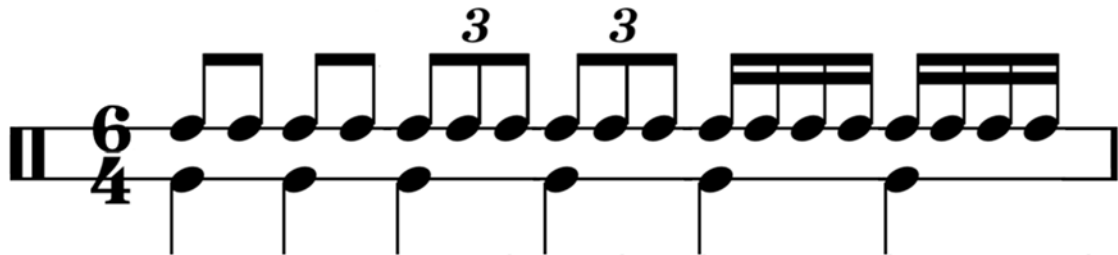
Musical notation for exercise 4 in 4/4 time. The notation consists of two staves. The top staff has a treble clef and a 4/4 time signature. It contains a sequence of notes: a quarter note on G4, a quarter note on A4, a quarter note on B4, and a quarter note on C5. Above each of these notes is a vertical line with an 'x' at the top. The bottom staff has a bass clef and contains a sequence of notes: a quarter note on G2, a quarter note on F2, a quarter note on E2, and a quarter note on D2. The piece concludes with a double bar line and repeat dots.

III. OSNOVNE VAJE Z OSMINKAMI, OSMINSKIMI TRIOLAMI IN ŠESTNAJSTINKAMI

Pri teh vajah gre za treniranje prehodov med omenjenimi dobami, kar je za bobnarja ključnega pomena. Lotiš se tako, da vzameš primer iz prvega sklopa (npr. »single stroke«) in

ga zaigraš najprej posamično kot osminke, osminske triole in šestnajstinke, nato pa še vse skupaj.

1. Primer



2. Primer

a)



b)



c)



IV. PRIMERA UPORABE VAJ IZ PREJŠNJIH SKLOPOV

Naslednje vaje ponazarjajo kombinacijo ritma in prehodov, kar je ključnega pomena pri sestavljanju skladb. Z rokami igraš enako kot pri drugem sklopu, z bas bobnom pa tokrat uporabiš različne melodije s prehodi.



ali

