

## Workshop Stamina:

Mit diesem Schlagzeug Warm-up könnt ihr eure Ausdauer und Kraft trainieren.

Dabei geht es nicht um Geschwindigkeit. Übt diese Pattern wenn möglich jeden Tag 15 min lang in einem moderaten Tempo oder jedes mal bevor ihr am Drum Set spielt.

Die Blue Man trainieren übrigens mit der gleichen Übung um den Anforderungen der Trommel Show gewappnet zu sein.

- Stamina Exercise -

4/4

R R R u s u | L L L u s u

R R R u s u | R R R u s u

L L L u s u | R R R u s u

L L L u s u | L L L u s u

R R R u s u | L L L u s u

R R R u s u | R R R u s u

L L L u s u | R R R

L L L u s u | L L L u s u