

イタ-バル トレ-ニング.01

7/10: Timers

0 準備

ストレッチ 90

Tempo = 80 ~ 100.

休み 30

1 Stone killer

トレーニング 01 2回

S.k 4 2=00

"クラッドストーン奏法"

8 "

"四の組"

12 "

"リバウンドを捨てる"

16 "

を習得

RLRL3notes "

休み 5=00

2 Balance-Exercise

B.Ex 4 2=00

8 2=00

12 2=00

16 2=00

休み 4=00

合計

29=00.

Stone killer.

X 1.e+a 2.e+a 3.e+a 4.e+a

1 2 3 4

1. RRRR LLLL RRRR LLLL

2. RRRR RRRR LLLL LLLL

3. RRRR RRRR RRRR LLLL LLLL LLLL RRRR RRRR ~

4. RRRR RRRR RRRR RRRR LLLL LLLL LLLL LLLL

初心者 70.

中級者 80

強人 90

95.

↓100 ————— 100 ————— 7人

120.

140.

160.

バランス Ex.

1.

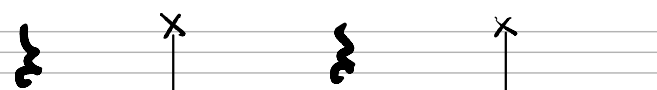
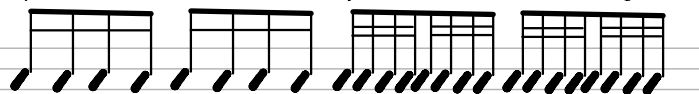
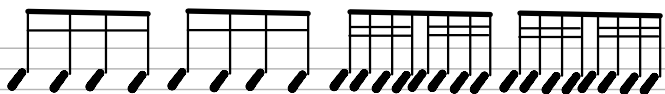
R R R R L R L R L R L L L L R L R L R L



2.

R R R R R R R R L R L R L R L R L R L R L

L L L L L L L L R L R L R L R L R L R L R L



3.

R R R R R R R R R R R R L R L R L R L R L R L R L R L R



④ ㊦

4.

R R R R R R R R R R R R L R L R L R L R L R L R L R L R



④ ㊦

2 4 4 9 0

Ex 305

Stone-killer 4

R R R R L L L L R R R R L L L L

Stone-killer 8

R R R R R R R R L L L L L L L L

Stone-killer 12

R R R R R R R R R R R R R R L L L L

Stone-killer 16

R R R R R R R R R R R R R R R R R R L L L L L L L L

R L R L 32 notes

Ex 5/9

R L R L R L R L R L R L R L R L R L R L R L R L R L R L R L R L R L R L R L

Balance Ex. 4

R R R R L R L R L R L R L L L L R L R L R L R L

Balance Ex. 8

R R R R R R R R L R L R L R L R L R L R L R L R L R L R L

Balance Ex. 12

R R R R R R R R R R R R R L R L R L R L R L R L R L R L R L R L R L R L R L R L R L R L

Balance Ex. 16

R R R R R R R R R R R R R R R R R L R L R L R L R L R L R L R L R L R L R L R L R L R L R L R L R L R L R L

Ex 4/9

初級 参照 7-0-16-27

♩ = 80前後 目標 95!!

各二分

初心者

R R R R L L L L R R R R L L L L

R R R R R R R R L L L L L L L L

R R R R R R R R R R R R L L L L L L L L L L L L L L

R R R R R R R R R R R R R R R R L

♩ = 80前後 バランス Exercise グラッドストーン奏法!

初心者

R R R R L R L R L R L R L L L L R L R L R L R L

R R R R R R R R L R L R L R L R L R L R L L L L L L L L R L R L R L R L R L R L R L R L R L R L R L R L R L

R R R R R R R R R R R R L

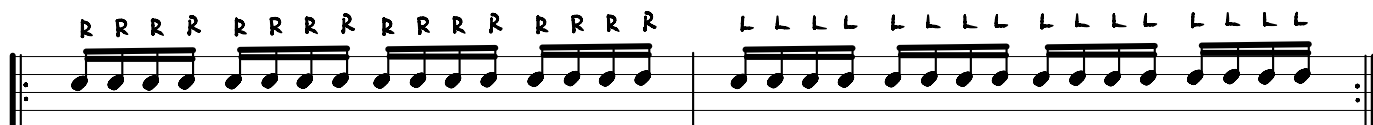
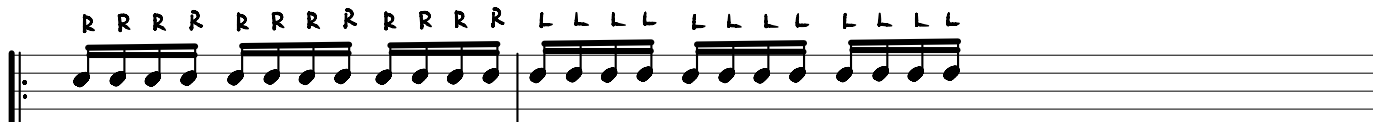
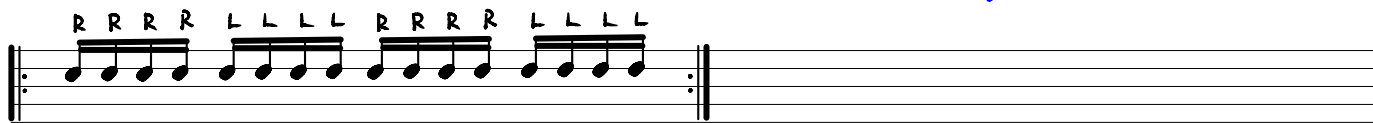
R R R R R R R R R R R R R R R R L

計 6分

中級・Flying Finger 奏法!

♩ = 100 ⁶⁰

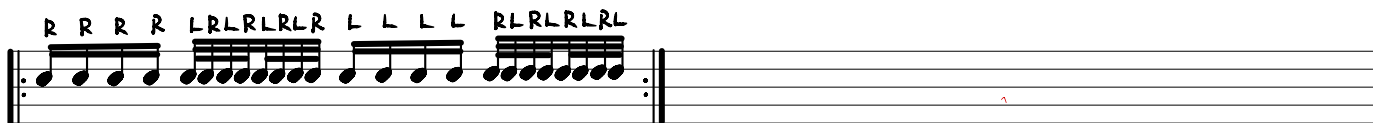
各二分



♩ = 90 ~ 95 (目標)

バランス Exercise

グラッドストーン奏法!



合計 16分