

Hi-Hat Workout — Notationsblatt

Vier Rhythmen, die am Ende zu einer durchgehenden Routine werden. Druck das Blatt aus, leg es vor dich und arbeite dich Tempo für Tempo nach oben. **Ts** ist die geschlossene Hi-Hat, **Tsss** die offene, **Hi** und **ZuZu** sind deine Atemzüge.

Die vier Teile

1 • Gerade Hi-Hats — sauber und gleichmäßig

ll: Ts - Ts - Ts - Ts | Ts - Ts - Ts - Hi :ll 8x

2 • Mit Einatmung ZuZu — kennst du aus dem Anfängerkurs

ll: Ts - TsTs - Tsss | Ts - Tsss - ZuZu :ll 4x

Vorübung: ll: ZuZu - He - ZuZu - He :ll 8x

3 • Closed und Open kombiniert

ll: Ts Ts Ts - Tsss - Ts - Tsss Hi :ll 8x

4 • Hip-Hop-Rhythmus

ll: Ts - Ts - Tss - TsTsTs - Tss Hi :ll 8x

Die komplette Routine

ll: Ts - Ts - Ts - Ts | Ts - Ts - Ts - Hi :ll 4x
 ll: Ts - TsTs - Tsss | Ts - Tsss - ZuZu :ll 4x
 ll: Ts - Ts - Ts - Ts | Ts - Ts - Ts - Hi :ll 4x
 ll: Ts Ts Ts - Tsss - Ts - Tsss Hi :ll 4x
 ll: Ts - Ts - Ts - Ts | Ts - Ts - Ts - Hi :ll 4x
 ll: Ts - Ts - Tss - Ts | TsTs - Tss Hi :ll 4x
 ll: Ts - Ts - Ts - Ts | Ts - Ts - Ts - Hi :ll 4x

Die vier Durchgänge — Tempo

DURCHGANG	NOTATION	METRONOM	ZIEL
1	75 BPM	150 BPM	Erst mal fehlerfrei durchkommen
2	80 BPM	160 BPM	Übergänge ohne Stocken
3	85 BPM	170 BPM	Jeder Ton gleich scharf
4	87 BPM	174 BPM	Finales Tempo

Warum zwei Zahlen? Die Notation zählt in Vierteln, das Metronom läuft doppelt so schnell mit — so hörst du auch die Achtel zwischen den Schlägen. Stell dein Metronom also immer auf die rechte Zahl.
Zu schnell? Dann geh ein Tempo zurück. Sauber bei 75 ist mehr wert als wackelig bei 87. Und stell dir ein Glas Wasser hin — Hi-Hats trocknen den Mund aus.