

# U.T. – ACCENTI 2.0.1

## Unit 1

Studio a mani separate degli accenti singoli, doppi, tripli e quadrupli su determinati gruppi di note

Concentrati sull'analisi e lo studio della meccanica dell'esecuzione di uno, due, tre e quattro accenti su gruppi di 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 note.

- 1) Imposta il metronomo o click in modo da avere un unico suono costante (niente accenti) che ti segnala ogni singola nota. Cerca di coprire il più possibile il suono del metronomo.
- 2) Concentrati sulla posizione delle quattro tipologie di colpi che userai in questi esercizi. Nota che il Down Stroke, o il Full Stroke, è sempre all'inizio di ogni gruppo e che l'Up Stroke è sempre l'ultimo.
- 3) Conta ad alta voce il numero di note che caratterizza ogni riga. Oppure, se preferisci, usa dei gruppi di sillabe che esprimono il gruppo specifico, come ad esempio, il sistema indiano del Konnakol.
- 4) Enuncia ad alta voce il nome di ogni colpo che esegui leggendo la lettera posta sopra ogni nota.
- 5) Esegui ogni ritornello almeno 4 volte per le righe numerate con 8, 7, 6, 5, e 8 volte, o il doppio dei ritornelli precedenti, per le righe 4, 3, 2.
- 6) Parti dall'alto e prosegui verso il basso. Una volta arrivato all'ultima riga torna indietro al contrario.

Mantieni la differenza di dinamica fra i colpi accentati, Down Strokes, e quelli non accentati, Tap Strokes.

Aumenta il Bpm di massimo 2 punti solo quando sei perfettamente rilassato e l'esecuzione di tutto l'esercizio ti comporta solo un minimo sforzo.

## **WARNING!**

Se senti qualunque tipo di dolore fermati per qualche minuto e diminuisci il valore dei Bpm fino a che non torni ad una esecuzione ottimale, rilassata e che richieda poco sforzo.

### **Check:**

Esegui l'esercizio con le mani all'unisono. Se usi la Matched grip, potrai accertarti che le due mani facciano gli stessi identici movimenti e che il volume dei colpi siano uguali.

Se usi la Traditional Grip, accertati che le punte delle bacchette facciano la stessa traiettoria e che, in particolare, raggiungano la stessa altezza e che il volume dei colpi sia uguale.