

Open Stroke Roll – offener Wirbel



- ① Stickhaltung einnehmen
- ② Schlag wie vorher beschrieben ausführen (1. Teil Wrist)
- ③ Stick diesmal aber auf der Trommel springen lassen. Dazu wird die Stickhaltung etwas gelockert, indem man den Mittelfinger ein wenig nach unten öffnet und den Druck zwischen Daumen und Zeigefinger minimal erhöht.
- ④ Stick sooft springen lassen, wie er will.



- ⑤ Wiederholen

- ⑥ In weiterer Folge:
 - a) Stick 5-mal springen lassen
 - b) Stick 4-mal springen lassen
 - c) Stick 3-mal springen lassen
 - d) Stick 2-mal springen lassen
 - e) 2-mal rechts und 2-mal links abwechselnd springen lassen – Open Roll / Offener Wirbel



6

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

Generell

- Jede Übung erst mit rechts, dann mit links ausführen.
- Alle Schläge müssen gleich weit auseinander sein (betrifft den offenen Wirbel).