

# No. 1 - WarmUp One

Das erste WarmUp enthält absolute Basisübungen. Beginne bei Tempo 80 - 100bpm und steigere das Tempo auf maximal 150bpm. Danach kannst Du zu WarmUp II übergehen.

**A**

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

**B**

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

**C**

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

**D**

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

**E**

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

Die untere Note im System steht für die Bassdrum. Alternativ kannst du aber ebensogut mit dem Fuß auf den Boden tippen. Achte dabei einfach nur darauf das dein Hacken Kontakt mit dem Fußboden behält.

**F**

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

**G**

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

**H**

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