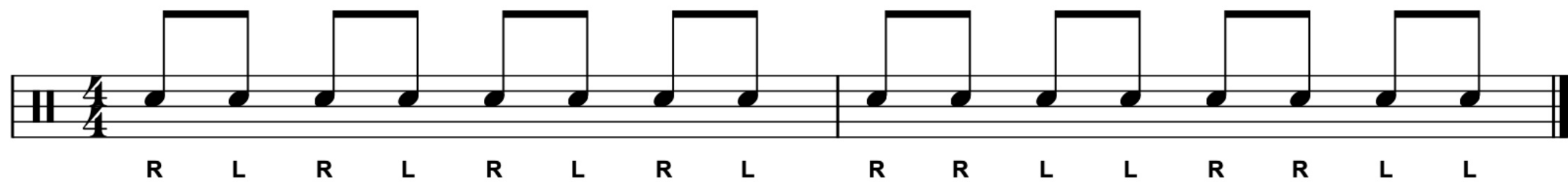
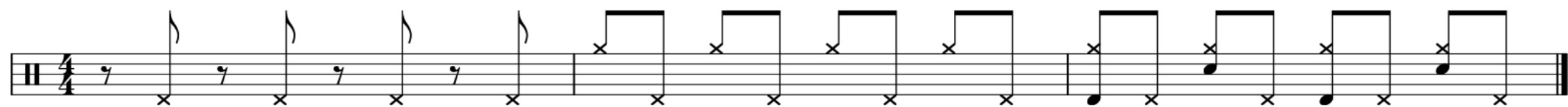


1 Разминка и Natural Momentum (5 минут)



- Цель: убрать мышечные зажимы, включить естественный отскок и подготовить тело.
- 0:00 – 0:02 (2 мин): Играйте одиночные удары (RLRL) по малому барабану или пэду в комфортном медленном темпе (60–80 BPM). Фокусируйтесь на технике Мёллера: делайте замах от локтя («хлыст») на акцент, а пальцы и кисть используют естественный отскок для тихих ударов.
 - 0:02 – 0:05 (3 мин): Перейдите на двойки (RRL). Во время игры правой рукой сознательно расслабляйте левое плечо и обе ноги. Проверьте, чтобы нерабочие конечности не сжимались от напряжения.

2 Слабые доли / Offbeats (7 минут)



- Цель: активировать левую ногу и выстроить железный внутренний пульс.
- 0:05 – 0:08 (3 мин): Включите метроном на 70 BPM. Начните нажимать хай-хэт левой ногой **строго на слабые доли** («и»): 1-И-2-И-3-И-4-И. Удерживайте этот рисунок, добиваясь плотного, одинакового по громкости звука «чирк» от тарелок хэта.
 - 0:08 – 0:12 (4 мин): Не останавливая левую ногу, добавьте правую руку на райд (ровные четверти). Затем начните поочередно подключать малый барабан левой рукой на «2» и «4» и бас-бочку на «1» и «3». Хэт на «и» должен продолжать звучать как влитой.

3 Концепция Оstinato (10 минут)



Цель: развить независимость конечностей через неизменный ритмический каркас.

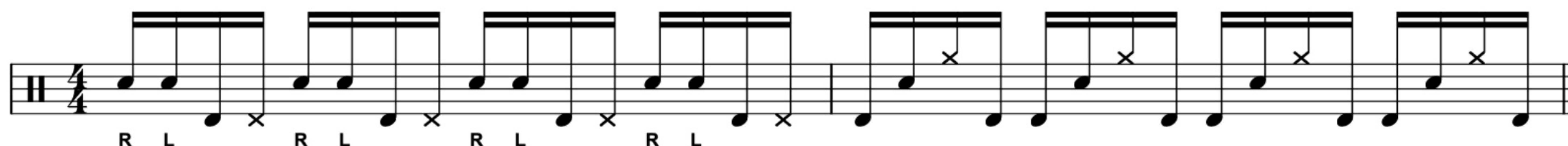
• **Режим остинато (база):** Правая рука играет ровные восьмые по хэту/райду. Левая нога нажимает хэт строго на «2» и «4». Этот фундамент нельзя менять ни на миллисекунду.

• **0:12 – 0:17 (5 мин) — Координация левой руки:** На фоне остинато начните перемещать одиночные удары левой рукой по малому барабану по сетке шестнадцатых:

- Такты 1–2: удары только на первую шестнадцатую (**1-и-и-и**, **2-и-и-и...**)
- Такты 3–4: удары только на вторую шестнадцатую (**1-и-и-и**, **2-и-и-и...**)
- Такты 5–6: на третью (**1-и-и-и...**), такты 7–8: на четвертую (**1-и-и-и...**).

• **0:17 – 0:22 (5 мин) — Координация правой ноги:** Повторите точно такой же цикл смещения шестнадцатых нот, но теперь левая рука отдыхает, а удары наносит **правая нога на бас-бочке**. Остинато в руках и левой ноге остается непоколебимым.

4 Линейная координация (8 минут)



Цель: добиться идеального, бесшовного распределения нот между четырьмя точками.

- **Темп:** 60–75 BPM.
- **0:22 – 0:26 (4 мин)** — **Базовая линейная петля:** Играйте по кругу шестнадцатыми нотами паттерн: **Пр. рука** (райд) **Лев. рука** (малый) **Пр. нога** (бочка) **Лев. нога** (хэт).
- **Критерий Векла:** следите за динамикой. Удар ногой по бочке не должен быть в три раза громче, чем удар ногой по хэту. Звуковая линия должна быть идеально ровной по плотности.
- **0:26 – 0:30 (4 мин)** — **Изменение порядка:** Поменяйте комбинацию на фанковую петлю: **Пр. нога** (бочка) **Лев. рука** (малый) **Пр. рука** (хай-хэт) **Пр. нога** (бочка). Зациклите её.

Советы по эффективности:

1. **Записывайте аудио:** Дэйв Векл всегда подчеркивает важность записи со стороны. Запишите последние 5 минут тренировки на диктофон телефона. При прослушивании вы сразу заметите, «плавает» ли время во время линейных переходов.
- 2. **Дневник темпа:** Запишите темп, на котором сегодня все получилось идеально. На следующей тренировке начните с него же, а в конце поднимите клик всего на 2–3 единицы (BPM).