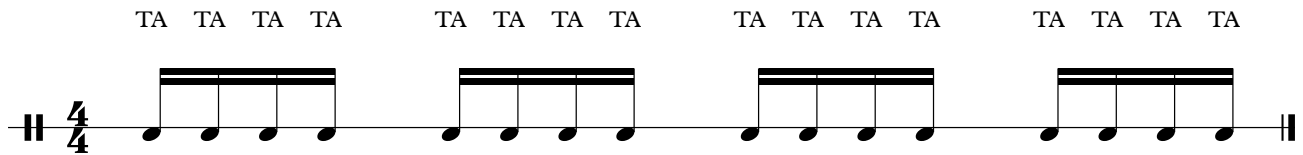


Basic Stickings

- Level 1 -



SSR (R)	:	R	L	R	L	R	L	R	L	R	L	R	L	R	L	R	L
DSR (1)	:	R	R	L	L	R	R	L	L	R	R	L	L	R	R	L	L
PD (1)	:	R	L	R	R	L	R	L	L	R	L	R	R	L	R	L	L

Übungsroutine:

- (1) R + L
- (2) K + P, R = K und L = P
- (3) R + K, L = K
- (4) L + K, R = K

Zeit: Jeden Tag, jeweils 5 Minuten

Tempo: Langsam beginnen, dann Tempo erhöhen

Ziel: 100bpm

R = Rechts, L= Links, K= Rechter Fuß, P=Linker Fuß

