



1. Right Hand, Right Foot. 右手, 右脚
2. Right Hand, Left Foot. 右手, 左脚
3. Left Hand, Left Foot. 左手, 左脚
4. Left Hand, Right Foot. 左手, 右脚

完成了? 记住每拍两小节。你现在可以把他们混起来打,如右手, 左脚, 右手, 右手, 右脚, 左手, 右脚, 右脚.这可以有许多的变化. 用你的脑筋把它们想出来.(把它们写下来, 这样你下一次就可以再用)

你可以弄的更好玩儿些, 在手与脚之间变换练习 1 的拍子, 仅用手或仅用脚. 如, 右手, 右手, 右手; 左脚, 右脚, 左脚, 左脚; 左手, 右手, 左手, 左手; 左手, 左脚; 左手, 左手.

### Bass Drum #2 地鼓练习 2

让我们把时间分开一点. 这个练习目的是帮你练习那些脚的双击.记住, 只用一只脚.



我们可以像上一个练习一样弄些变化: 右脚, 右手, 右脚; or 左手, 右脚, 左手; 右手, 左脚, 左手;用你的想象力再变化出你自己的花样儿.

买音乐笔记本了吗? 为什么不呢? 你想成为一个音乐家对吗?

### Bass Drum #3 地鼓练习 3

这个练习我们只用脚. 你从一只脚开始这个练习, 然后把他用作双脚练习. 均衡的切换你的双脚. 如果你只有单踩,用踩擦.(注意, 所有使用双地鼓的人, 如果你切换脚, 每个拍子要从不同的脚开始.)



### Bass Drum #4 地鼓练习 4

这个练习继续上面的双击,但加入了军鼓. 注意,最后的一组是 6 16 分音符击打地鼓. 是不是很喜欢?



把这个练习当成一个模板. 可以有许多的变化:

1. 右手, 右脚, 右脚, 右手, 右脚, 右脚, 右手, 右脚, 右脚, 右脚, 右脚, 右脚, 右脚, 右脚.
2. 左手, 右脚, 右脚, 左手, 右脚, 右脚, 左手, 右脚, 右脚, 右脚, 右脚, 右脚, 右脚, 右脚.
3. 右手, 左脚, 左脚, 右手, 左脚, 左脚, 右手, 左脚, 左脚, 左脚, 左脚, 左脚, 左脚, 左脚.
4. 左手, 左脚, 左脚, 左手, 左脚, 左脚, 左手, 左脚, 左脚, 左脚, 左脚, 左脚, 左脚, 左脚.

你也可以在最后的 4 16 音符加入一个双地鼓小节: 右手, 右脚, 右脚, 右手, 右脚, 右脚, 右手, 右脚, 右脚, 左脚, 右脚, 左脚, 右脚. 把上面的变化当作一个指导, 还可以想出来多少个不同的双地鼓练习呢?

在这个变化里,你应该把地鼓的三击和四击打放在军鼓音符里.

1. 右手, 右脚, 右脚, 右脚, 右手, 右脚, 右脚, 右脚, 右手, 右脚, 右脚, 右脚, 右脚, 右脚, 右脚, 右脚.
2. 等等.无限

用你的音乐笔记本把它写下来,并且每天练习.

### Bass Drum #5 地鼓练习 5

这个练习感觉与也许与前面那个很像,但地鼓是三连音,所以出来的效果感觉会非常不同.



注意最后一组翻转了; 它以地鼓小节开始以军鼓结束;在这个练习后面再加一个或两个“翻转”或变化它们的顺序很容易. 当然,我们也有标准的击槌儿和脚的变化方法.

用你的音乐笔记本,写下你自己想出的变化. 如果你像上面我们做的,变化了小节的击槌儿和脚法、频率、构造(翻转的和翻转的),你还能想出多少不同的练习?

很多!

如果你在一小节里用一只脚单击,在下一小节改用双脚双击,这样的话你就有了更多的变化!我可以把所有的都写给你,但是我想,现在到了你开始为自己做这些的时候了.

### Bass Drum #6 地鼓练习 6

这个练习结合了地鼓单击和双地鼓单击. 单踩要用踩擦.

你可以用不同的槌法和脚法的变化来完成这个练习. 使用先前的练习来指导,你能想出你自己的变化吗?



第一小节只用脚。第二小节在地鼓音符部分用军鼓的装饰音。当我演奏这首歌时,我在重复部分,乐器部分,和结尾部分使用用第一小节,独唱部分我用第二小节(有点安静)。把它拆开会感觉更有意思。



## 总结

如果你够狡猾(你怎么能说我狡猾?) 你会注意到以下 3 方面:

1. 为会每个练习都基于先前的练习?
2. 为什么在课程中要我去想出我自己的变化
3. 为什么要让我去买音乐笔记本和想出自己的想法?

为什么我要这么做? 让你开始思考音乐, 和如何在基本节奏型上创造自己的节奏. 一个好的音乐家不仅能演奏他的乐器,还能读写音乐.

考虑一下吧!

让我知道你永远会这样做!