

# 4 up and down

Warm up für Schlaginstrumente

Christoph Ahlemeyer

**Langsam beginnen und nach und nach das Tempo steigern!**

Zähle: 1 1 1 2 1 2 1 2

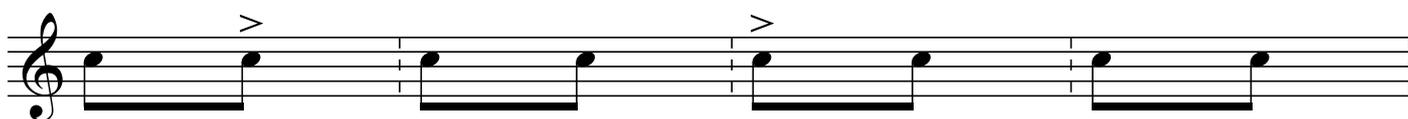


Hände: R L R R L L R R

Füße:



3 1 2 3 1 2 3 4



R L L L R R R R



usw.

1 2 3 4 1 2 3 1



L L L L R R R L

2 3 1 2 1 2



L L R R L L

13

Sonderausgabe für den Bayerischen Blasmusikverband (BBMV) - Kopieren und Weitergabe gestattet!

Der begleitende Fachartikel ist in "Blasmusik in Bayern" (Ausgabe 03.2021) erschienen.

© Musikverlag Ahlemeyer - Alle weiteren Rechte vorbehalten!