

Auskopplung

3 vs. 1

Die folgenden Übungen sollen die Unabhängigkeit zwischen den einzelnen Extremitäten stärken.

Wir beginnen mit der sogenannten 3-gegen-1-Koordination.

Die Takte (1,3,5,7) mit den Viertelnoten sollen dazu dienen, sich zu entspannen.

In den Takt (2,4,6,8) wird jeweils eine Extremität ausgekoppelt.

The image displays eight measures of musical notation for a 3-gegen-1 coordination exercise. The notation is written on a grand staff (treble and bass clefs) with a 4/4 time signature. The exercise consists of four measures of quarter notes (1, 3, 5, 7) and four measures of eighth notes (2, 4, 6, 8). In the eighth-note measures, one limb is decoupled, indicated by a thick black bar over the notes and an 'x' mark above the staff. The decoupled limb is: the right hand in measure 2, the left hand in measure 4, the right hand in measure 6, and the left hand in measure 8. Vertical lines mark the start of each measure.