Pulso y ritmo

Rutina de 10 minutos | Conteo y palmas

Necesitas palmas, una superficie para marcar el pulso y un audio de metrónomo. Trabaja con un volumen cómodo; aumenta el tempo solo cuando mantengas el pulso.

02 min / Escucha y cuenta

Cuenta 1, 2, 3, 4 durante ocho compases. Reconoce el primer pulso acentuado.

03 min / Palmas en 2 y 4

Mantén el conteo y da una palmada en los pulsos 2 y 4. Repite sin acelerar.

03 min / Divide el pulso

Di «1 y 2 y 3 y 4 y». Primero marca solo los números; luego alterna números y «y».

02 min / Escucha el resultado

Graba una vuelta de palmas si lo deseas. Escucha si conservas el tempo y anota un objetivo para mañana.

Mi objetivo

拍とリズム

10分間の練習 | カウントと手拍子

手拍子と拍を刻む場所、メトロノーム音源を用意します。聴きやすい音量で行い、拍を保てるようになってからテンポを上げます。

02 min / 聴いて数える

8小節の間、1・2・3・4と数えます。アクセントのある1拍目を聴き分けます。

03 min / 2拍目と4拍目に手拍子

数えながら2拍目と4拍目に手をたたきます。速くならないよう繰り返します。

03 min / 拍を分ける

「1と2と3と4と」と数えます。まず数字だけを刻み、次に数字と「と」を交互に刻みます。

02 min / 結果を聴く

必要なら手拍子を録音します。テンポが一定か聴き、明日の目標を1つ書きます。

私の目標