

Добрый день.

## **Тема «Разминочные упражнения для разогрева кисти»**

Данная тема рассчитана на 1 занятие

### **Задача занятия:**

Научиться максимально быстро подготовиться к игре на инструменте и не причинить себе боль или дискомфорт

### **Упражнение 1**

Делается без гитары. Называется оно **массаж рук**. В идеале массировать руку до плеча и более тщательно. Массаж проводим для левой и правой руки. После выполнения вы должны почувствовать тепло во всей руке, ради этого тепла вы его и выполняете.

### **Упражнение 2**

"Хроматика". Выбираем любую удобную позицию на грифе (например **от ноты соль на 6 струне** - 3 лад). Для начала на одной струне играем по полутонам вверх. Для каждого лада - свой палец. 3 лад - указательный, 4 - средний, 5 - безымянный, 6 - мизинец.

### **Упражнение 3**

После упражнения на одной струне, переходим к прогону такой же фразы, спускаясь по струне вниз. Дойдя до 1 струны, поднимаемся обратно к 6. Самое главное - это использование 4 пальцев левой руки и оптимальный темп для вас.

Либо играем 8-ми нотами в быстром темпе, либо 16-ми в медленном.

**В идеале играть под метроном** и чтобы вам было очень просто (именно по темпу) сыграть данное упражнение.

Задача - разогреть пальцы, а не развить более быструю скорость.

### **Упражнение 4**

Это упражнение на правую руку.

Играем обычными 16-ми нотами ровный бой. Можно без зажатого аккорда.

Перейдя на предложенные ниже ссылки, вы увидите видеозанятия по данной теме

**МОЛОДЦЫ!!!** Думаю, у вас все получилось.

По итогам занятия оцени себя сам:



Все получилось и без ошибок;



Все получилось, но допустил несколько ошибок;



Получилось, но допустил много ошибок.

Данное занятия подготовлено с использованием материалов с сайта

[https://zen.yandex.ru/media/zapiski\\_musicanta/3-uprajneniia-kotorye-podgotoviat-ruki-k-igre-na-gitare-opyt-gitarista-5e858ed8bd6e884c2117b37f](https://zen.yandex.ru/media/zapiski_musicanta/3-uprajneniia-kotorye-podgotoviat-ruki-k-igre-na-gitare-opyt-gitarista-5e858ed8bd6e884c2117b37f)

[https://yandex.ru/video/preview/?text=разминочные%20упражнения%20гитариста%20для%20разогрева%20кисти%20открытое%20занятие&path=wizard&parent-reqid=1643920448523672-3328877313310684395-sas2-0307-sas-17-balancer-8080-BAL-7231&wiz\\_type=vital&filmId=4987107871550575212](https://yandex.ru/video/preview/?text=разминочные%20упражнения%20гитариста%20для%20разогрева%20кисти%20открытое%20занятие&path=wizard&parent-reqid=1643920448523672-3328877313310684395-sas2-0307-sas-17-balancer-8080-BAL-7231&wiz_type=vital&filmId=4987107871550575212)