

和太鼓 太鼓

体操

On commence sans forcer. Petit à petit, on peut tirer d'avantage.

Chacun va à son rythme, chacun travail pour soi. On a rien à prouver ou à faire mieux qu'un autre.

Pensez à votre souffle dès l'échauffement.

基本

Corps

On est détendu, surtout au niveau des épaules. Il faut penser à respirer normalement, et sous l'effort plus profondément.

Bras

Partant des épaules, les bâtons vont prolonger les avant-bras pour faire coïncider leur direction.

Penser à garder la motricité des coudes et des épaules, il ne faut pas les bloquer!

Mains/Poignets

Il y a plusieurs façons de tenir les bâtons... On commencera avec les mains fermées en poing.

La force n'est pas nécessaire tout le long durant, on tient les bâtons comme on le ferait avec un petit animal.

Lors de la frappe, on fait un snap. **Il s'agit de rigidifier tout le corps juste à l'instant de la frappe**, pour tout de suite s'assouplir. Le poignet aura un effet de retour qu'on pourrait dire fouetté.

Jambes

Il existe plusieurs placement... Pour jouer dessus, on va ouvrir la zone de l'aîne en partant d'une pose de cow-boy et faire diverger les genoux. Selon la taille du tambours on va plus ou moins fléchir.

Les jambes sont constamment sollicitées, il faut les ménager en restant en suspension.

Si l'effort devient trop important, lutez un instant. Sinon arrêtez un moment, relaxez, respirez et reprenez selon désir

Tempo

La force utilisée et le poids du corps doit être réparti en équilibre autour du nombril.

Le mouvement de la main, du coude et de l'épaule gauche doit correspondre avec celle de la droite. C'est un travail donc symétrique.

Petit à petit on ressent le retour du bâton et il faut essayer aussi de sentir une certaine souplesse dans les poignets qui absorbe les vibrations...

リズム

San Doko

Le « San » est le coup principal ou l'impulsion. Le « Doko » est la liaison entre les impulsions. Pour le « San », il faut appliquer un snap et focaliser dessus. Le « Doko » a moins d'importance tant que l'on marque le « San ».

San Dokodo koi

Idem « San Doko », cette fois on a un plage de relâchement musculaire plus longue. Il faut néanmoins focaliser et appliquer le snap.

Lorsque l'on commence à être à l'aise, il faut aussi marquer le « koi », mais toujours plus faiblement que le « San ». Le « koi » a autant d'importance que le « San »...

TempoEx

On va frapper à partir de trois hauteurs différentes: normal, petit où on se baissera un peu et grand où les bâtons monteront au moins jusqu'au niveau de la tête

曲

Taikobayashi

Ce morceau convient à un début d'apprentissage, car le morceau n'est ni trop difficile, ni trop facile. Nous allons le commencer en répétant les gestes par étapes. C'est apr la répétition qu'on apprend à jouer le morceau.