

GUITAR GYM!



**Programma completo per l'esercizio, il
miglioramento ed il mantenimento tecnico**

©2016- Lezioni-Chitarra.it – Claudio Cicolin – Tutti i diritti riservati

Settimana 1

©2016- Lezioni-Chitarra.it – Claudio Cicolin – Tutti i diritti riservati

Es.1 – Mano destra

Iniziamo con il primo esercizio dedicato alla sola mano destra. Lavoriamo sulle corde a vuoto, alternando sistematicamente il mi basso con ciascuna delle altre corde, suonando per ottavi.

- Backing track: 4/4 - 80 bpm
- Tempo di esercizio: 5'

Es.3 – Coordinazione mani

Ecco il primo esercizio di coordinazione mano destra/sinistra. E' un esercizio consigliato dal grande chitarrista John Petrucci, si svolge su un tempo terzinato in 12/8, e prevede una sequenza simmetrica da portare su tutte le corde. Nella tab viene mostrato l'esercizio solo sulle prime corde, estendere sempre tutti gli esercizi su tutte le corde, andata e ritorno.

- Backing track: terzinato - 70 bpm
- Tempo di esercizio: 7' (3'/1'di pausa/3')

Exercise 3, measures 14-16. The notation shows a treble clef staff with a 12/8 time signature. Measures 14 and 15 contain eighth notes, and measure 16 contains sixteenth notes. Below the staff is a guitar tablature with three staves labeled T, A, and B. The tablature shows fingerings for the first three strings (T, A, B) across measures 14, 15, and 16. The sequence of notes is 5-6-7-8-7-6-8-7-6-5-6-7.

Es.4 – ARPEGGIO

Apriamo anche la serie di esercizi dedicati all'arpeggio. Qui una sequenza in Mi maggiore, tutta basata sulla corda sol e sugli altri due "cantini" suonati a vuoto.

- Backing track: 4/4 - 90 bpm
- Tempo di esercizio: 5'

Exercise 4, measures 17-20. The notation shows a treble clef staff with a 4/4 time signature. Measures 17, 18, and 19 contain eighth notes, and measure 20 contains a quarter note. Below the staff is a guitar tablature with three staves labeled T, A, and B. The tablature shows fingerings for the first three strings (T, A, B) across measures 17, 18, 19, and 20. The sequence of notes is 9-0-9-8-0-8-6-0-6-4-0-4-6-0-6-4-0-4-4-3-0-3-9-8-0-8.

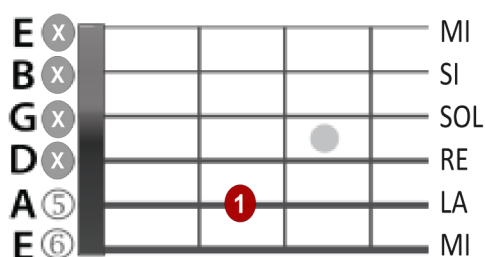
BRANO: "ROCK'N'BLUE"

Es.5 – CAMBIO ACCORDI: "ROCK'N'BLUE"

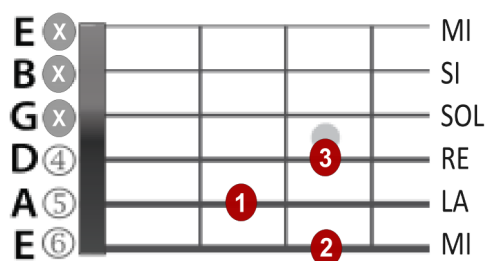
Utilizziamo gli accordi del brano "Rock'n'blue" per il primo esercizio dedicato alla velocità ed agilità nel cambio.

- Tempo di esercizio: 6' (1' ripetuto per 4 volte con 30" di pausa tra una ripetizione e l'altra)

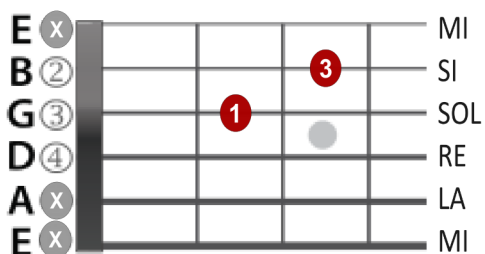
MI5



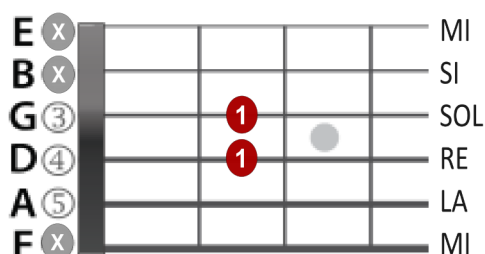
SOL7



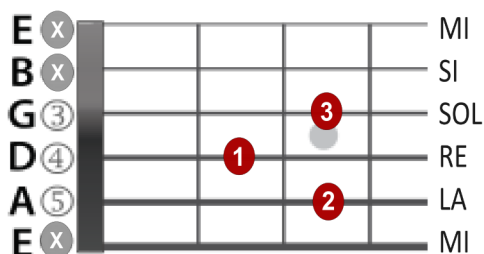
RE5



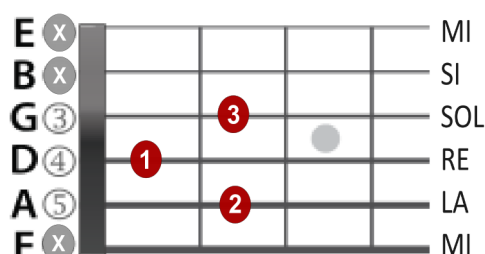
LA5



DO7



SI7



Es.6 – RITMICA: "ROCK'N'BLUE"

Esercitiamoci con la ritmica del brano "Rock'n'blue". Si tratta di un boogie in Mi, con l'aggiunta di una piccola parte arpeggiata e di alcuni power chords in prima posizione, nella parte finale.

- Backing track: Rock'n'blue – Ritmo
- In alternativa: Terzinato 60/100 bpm
- Tempo di esercizio: 7'

[illegible]

Es.7 – ASSOLO: "ROCK'N'BLUE"

Esercitemoci con la parte solista del brano "Rock'n'blue". Abbiamo una sequenza di legati nella prima parte, e poi una risposta con degli slide ripetuti.

- Backing track: Rock'n'blue – Solo
- In alternativa: Terzinato 60/100 bpm
- Tempo di esercizio: 7' (3'/1'di pausa/3')

Es.8 – TUTTO INSIEME!

Alterniamo le parti ritmiche e soliste di "Rock'n'blue" per abituarci a fondere tecniche diverse, fai riferimento alle istruzioni fornite nel video.

- Backing track: Rock'n'blue – Tutto insieme
- In alternativa: Terzinato 60/100 bpm
- Tempo di esercizio: 11' (5'/1'di pausa/5')