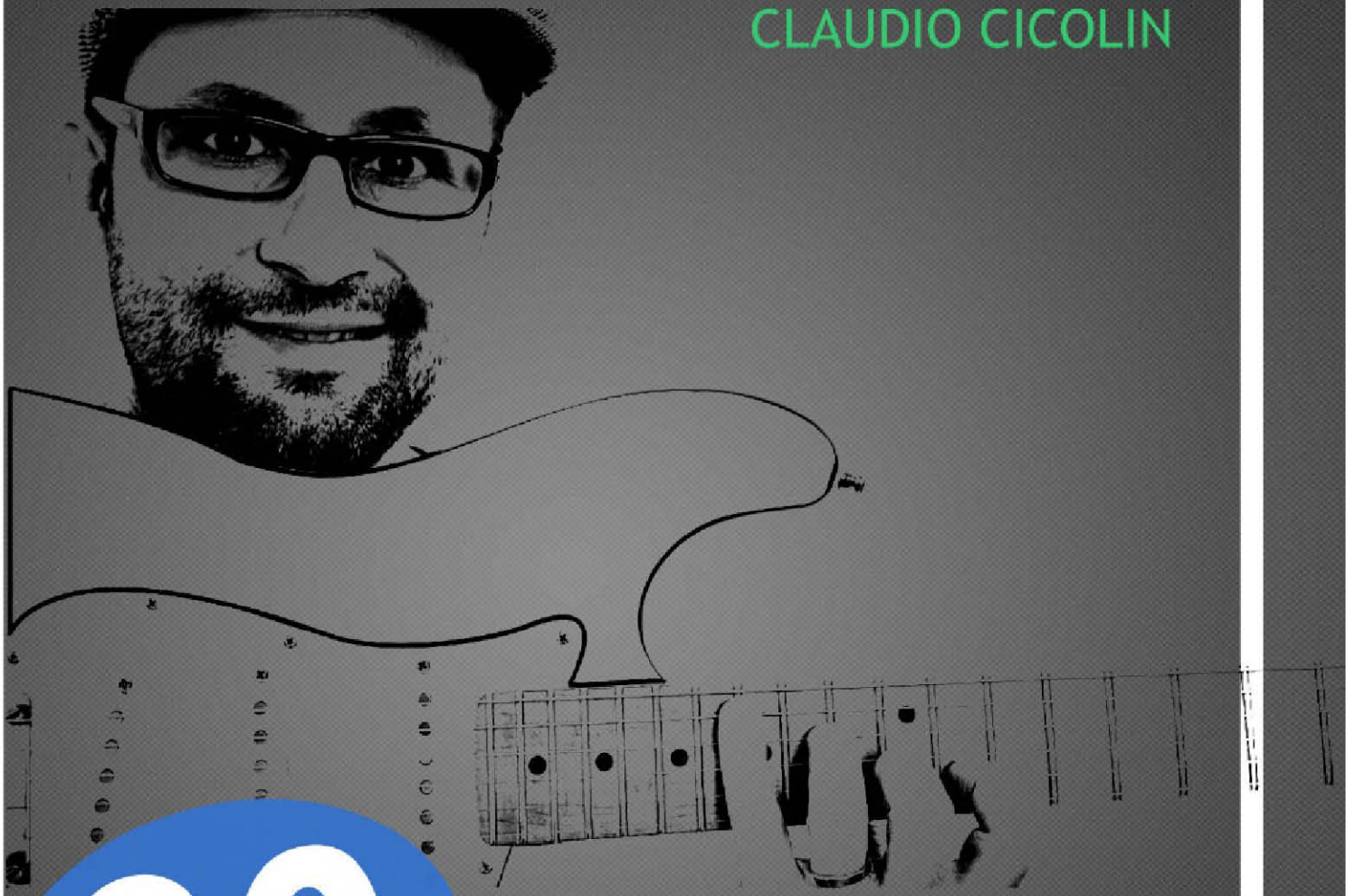
Lezioni - Chitarra.it
Claudio Cicolin

TECNICA ALLENAMENTO

CLAUDIO CICOLIN



80 ESERCIZI

10 settimane

UNIT 1

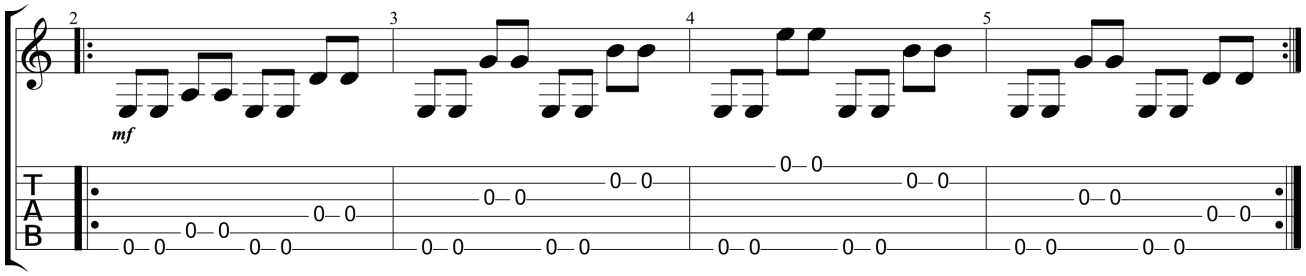
LIVELLO 4

UNIT 1
VIDEO

Esercizio 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.

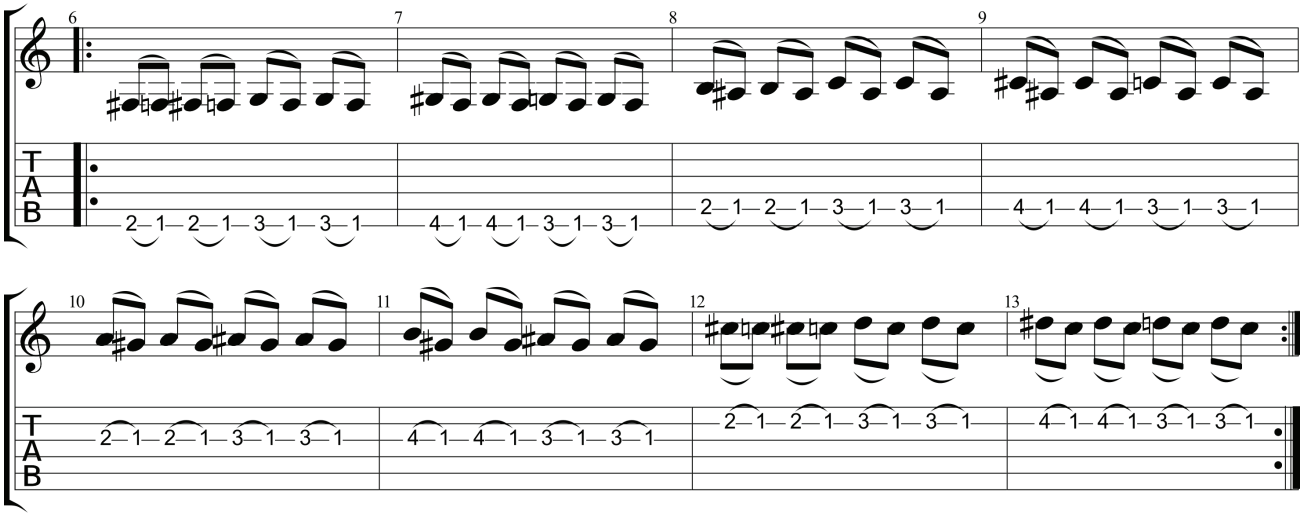
Backing track: 4/4 - 80 bpm
Tempo di esercizio: 5’



Esercizio 2 - Legati / Mano sinistra

Iniziamo anche con il lavoro sulla mano sinistra: qui abbiamo una serie di “pull-off” nei quali l’indice rimane fisso e le altre dita si alternano.

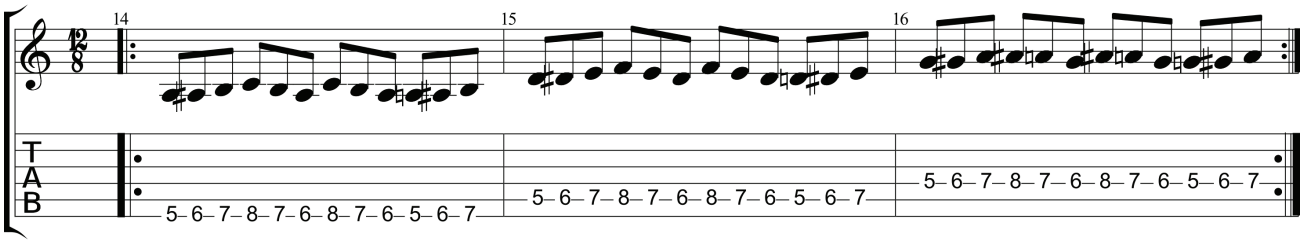
Backing track: 4/4 - 80 bpm
Tempo di esercizio: 7’ (3’/1’di pausa/3’)



Esercizio 3 - Coordinazione mani

Ecco il primo esercizio di coordinazione mano destra/sinistra. È 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, estendiamo sempre gli esercizi su tutte le corde, andata e ritorno.

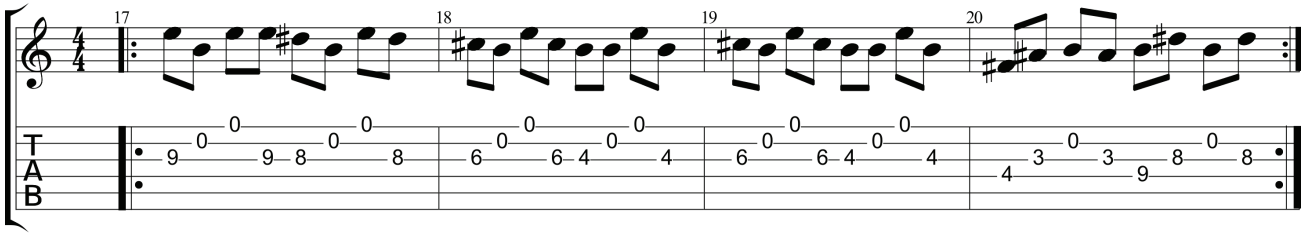
Backing track: terzinato - 70 bpm
Tempo di esercizio: 7' (3'/1'di pausa/3')



Esercizio 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'



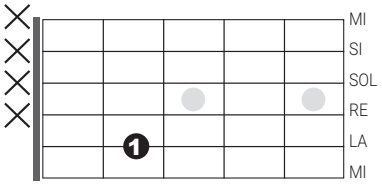
▶ Brano: “Rock’n’blue”

Esercizio 5 - Cambio accordi “Rock’n’blue”

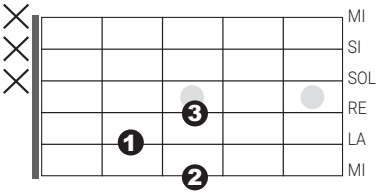
Utilizziamo gli accordi del brano “Rock’n’blue” per il primo esercizio dedicato alla velocità ed agilità nel cambio.

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

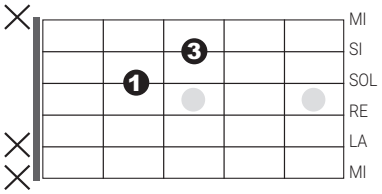
MI5



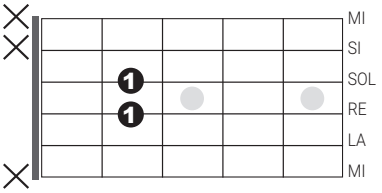
SOL7



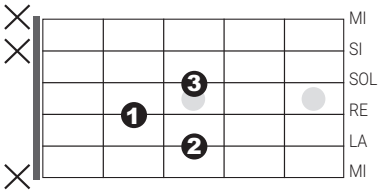
RE5



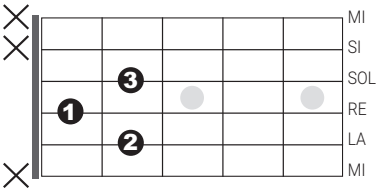
LA5



DO7



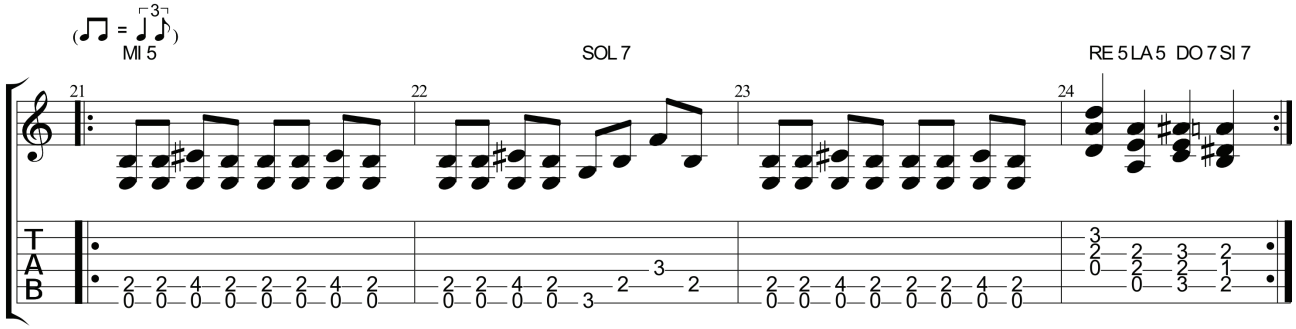
SI7



Esercizio 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.

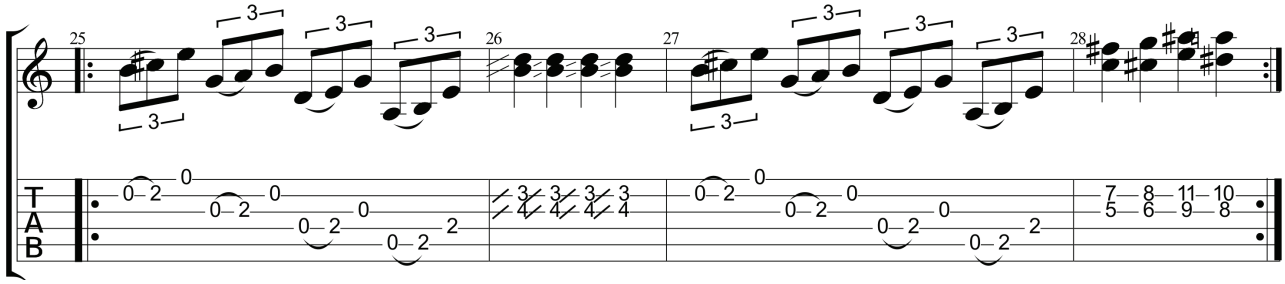
Backing track: Rock’n’blue – Ritmo
In alternativa: Terzinato 60/100 bpm
Tempo di esercizio: 7’



Esercizio 7 - Assolo “Rock’n’blue”

Esercitiamoci 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’)



Esercizio 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’)