

TECHNIKA GLADSTONE'A

BILLY GLADSTONE

Urodził się w Rumunii 15 grudnia 1893 r. pod nazwiskiem William Goldstein. Był najwybitniejszym perkusistą wszechczasów. Budował również instrumenty i był kreatywnym innowatorem. Wymyślił wiele nowinek technicznych, stosowanych do dzisiaj (trójwariantowy system strojenia werbla, bezszelestny mechanizm naciągania sprężyn, wewnętrzny tłumik). Grał w największych teatrach Nowego Jorku. Pod koniec lat 20-tych i na początku 30-tych był werblistą w Teatrze Capitol. Następnie przez wiele lat (od 1932 r. do lat 40-tych) był perkusistą w orkiestrze nowojorskiego Radio City Music Hall. Podziwiano go zarówno za jego niebywałą technikę gry i muzyczny perfekcjonizm, jak i za efekty pedagogiczne. Po zakończeniu pracy w Radio City w latach 40-tych, wciąż grał, ale większość swojego czasu poświęcał produkcji swoich legendarnych werbli oraz pałeczek i pad'ów do ćwiczeń w postaci gumowych krążków nakładanych na werbel.. Zbudował około pięćdziesięciu werbli. Wiele z nich nie przetrwało do dzisiaj, a te które przetrwały uzyskują na licytacjach zawrotne kwoty dochodzące nawet do 11 tys. dolarów) Mimo tego, że w latach 40-tych i 50-tych XX wieku wielu perkusistów było jego studentami, tak naprawdę tylko niewielu z nich udało się naprawdę zrozumieć jego technikę. Jego studentami byli m.in.: Shelly Manne, Buddy Rich, Joe Morelo). Zmarł w październiku 1961 r.

TECHNIKA

Wybitni perkusiści podczas grania osiągają niesamowitą prędkość, utrzymując jednocześnie jednolitą jakość dźwięku i panując doskonale nad dynamiką wykonywanych uderzeń. Im szybciej grają, tym wydają się być bardziej rozluźnieni, nie napinają mięśni. Nie jest to łatwe do osiągnięcia. Spróbuj zagrać coś najszybciej jak tylko potrafisz przez dłuższy czas. Okaże się, że zamiast być rozluźnionym i zrelaksowanym, napinamy kurczowo mięśnie i przez to gramy coraz wolniej. Poniższe wskazówki i ćwiczenia, wchodzące w zakres tzw. „techniki Gladstone'a”, pomogą w uzyskaniu większej swobody gry, poprawią szybkość uderzeń przy jednoczesnym rozluźnieniu mięśni. Metoda ta jest wykorzystywana z powodzeniem przez najszybszych perkusistów świata.

Nie ma bardziej naturalnej, łatwej i szybszej metody gry od techniki Gladstone'a. Przyczyną tego, że jest ona mało popularna jest słaba jej znajomość przez profesjonalistów, zrówno nauczycieli jak i wykonawców. Nawet jeśli jest ona znana, to nie wszyscy chcą jej uczyć. Brakuje im na to cierpliwości. Częściej zdarza się jednak tak, iż to student nie ma cierpliwości by się jej nauczyć. Dużo łatwiej jest nauczyć techniki Gladstone'a początkującego perkusistę niż kogoś, kto jest już w pewnym stopniu zaawansowany, ponieważ trudno jest pozbyć się nawyków powstałych z dotychczasowych ćwiczeń. Najtrudniejszym zadaniem jest nauczenie od nowa wykonania podstawowego prostego pojedynczego uderzenia (naturalną metodą Gladstone'a).

Nauka techniki Gladstone'a nie wymaga wcale odejścia od dotychczas wykorzystywanych technik gry. Wymaga tylko zmiany sposobu myślenia o graniu, o uderzeniach. Przeznaczona jest dla tych perkusistów, którzy chcą grać bez niepotrzebnego napinania mięśni, z mocą i precyzją nigdy wcześniej niespotykaną w ich grze.

OPTYMALNY PUNKT TRZYMANIA PAŁECZKI

Pierwszym krokiem w nauce techniki Gladstone'a jest znalezienie optymalnego punktu wyważenia pałeczki. Każda pałeczka ma punkt, w którym należy ją trzymać, aby jej odbicie było swobodne i łatwe. Znajduje się on mniej więcej w jednej trzeciej długości pałki licząc od jej końca. Chwytamy luźno pałeczkę w normalnym miejscu jej trzymania. Oprzyj

główkę pałki o membranę werbla i drugą, wolną ręką uderz w pałeczkę w pobliżu główki tak, aby pałka podskoczyła. Jeśli podskoczy szybko to znaczy, że znalazłeś optymalny punkt trzymania pałki. Jeśli pałeczka podskoczy słabo, to oznacza, że trzymasz pałeczkę za blisko jej końca. Przesuń punkt chwytu pałeczki troszkę w stronę środka pałki i spróbuj ponownie ją uderzyć dłonią. Jeśli trzeba użyć dużego nacisku, aby zmusić pałkę do odbicia, oznacza to, iż trzymasz ją za blisko jej środka. Należy przesunąć chwyt pałki w stronę jej końca. Próbuj w ten sposób do momentu znalezienia tego optymalnego punktu. Pamiętaj, że każda pałeczka ma ten punkt w innym miejscu – decyduje o tym jej długość, grubość, kształt, rodzaj materiału z jakiego jest wykonana itp. Po znalezieniu optymalnego punktu trzymania pałeczki czas na „test gumowej piłeczki”.

TEST GUMOWEJ PIŁECZKI

Chwyć kauczukową piłeczkę w dłoni i wypuść ją swobodnie z wysokości około 1 metra. Piłeczka odbije się od ziemi, ale nie powróci z powrotem do dłoni. Jeśli jednak rzucisz piłeczką w dół tak szybko jak tylko potrafisz, odbije się ona szybko od ziemi i powróci z powrotem w dłoń. Jest to jedna z podstawowych zasad techniki Gladstone’a. Wykonując uderzenie, pomyśl o główce pałeczki jak o piłce kauczukowej, którą należy rzucić w dół możliwie jak najszybciej (ale nie najmocniej, siła jest tutaj zbędna). Pałka uderzy mocno w bęben i szybko się odbije powracając na miejsce startowe. Jeśli nie odbije się ona szybko i nie powróci do punktu wyjścia oznaczać to będzie, iż trzymasz pałkę zbyt sztywno. Technika Gladstone’a wymaga, aby trzymać pałkę jedynie na tyle sztywno, aby zapobiec jej wypadnięciu z dłoni (i ani troszkę mocniej). Jest to zasada odwrotna do tej stosowanej przez większość perkusistów, którzy zbyt kurczowo trzymają pałeczki. Najczęściej popełnianym błędem jest zaciskanie coraz mocniej pałeczki wraz ze wzrostem dynamiki wykonywanych uderzeń. Jest to działanie, w efekcie którego uderzenia stają się coraz wolniejsze i mniej dokładne. Napinanie mięśni spowalnia ruchy. Kluczem do szybkości jest rozluźnienie mięśni. W odróżnieniu od perkusistów, którzy aby grać głośniej trzymają coraz sztywniej i mocniej pałeczki, technika Gladstone’a uzyskuje głośne uderzenia wykorzystując wysokość, z jakiej spada pałeczka oraz szybkość uderzenia. Aby zagrać głośniej, po prostu należy zwiększyć odległość pomiędzy bębniem a pałeczką, czyli uderzyć ją w dół z większej wysokości z dużą prędkością. Aby zagrać ciszej, należy zmniejszyć tę odległość.

RUCH W DÓŁ

Wykonaj jedno proste uderzenie, obserwując główkę pałeczki przed i po uderzeniu i odpowiedz sobie na trzy pytania:

1. Czy jesteś w stanie skoordynować swoje uderzenie ze słowami „w górę” i „w dół”?
2. Czy zauważyłeś, obserwując główkę pałeczki, ruch w górę przed ruchem w dół?
3. Czy po wykonaniu uderzenia podniosłeś pałkę, aby przygotować się do następnego uderzenia?

Odpowiedź twierdząca na przynajmniej jedno z tych pytań oznacza, że nie grasz techniką Gladstone’a i uderzając wykonujesz dwa razy więcej czynności niż powinieneś. Dotychczas każde wykonywane uderzenie składało się z ruchów w górę i w dół. W technice Gladstone’a mamy tylko jeden kierunek ruchów: W DÓŁ! Naturalny ruch pałki po odbiciu od powierzchni bębna spowoduje, iż znajdzie się ona na pożądanej wysokości bez wymuszonego ruchu ręki. Należy tylko nauczyć się, aby ręce podążały za pałeczkami i wykorzystywały ich naturalne odbicie. Najlepszym sposobem na rozwinięcie mięśni wykorzystywanych w graniu jest po prostu....granie (oczywiście jeżeli wykorzystujemy

prawidłową technikę gry). Technika Gladstone'a wymaga sprężystych, szybkich ruchów nie spowalniających gry, które przyczynią się do wykonywania błyskawicznych uderzeń w dół.

SIEDEM PODSTAWOWYCH ZASAD

Jest to siedem podstawowych reguł, których zrozumienie i stosowanie pozwoli na wypracowanie techniki Gladstone'a.

1. Znajdź optymalny punkt trzymania pałeczki.
2. Trzymaj pałeczkę z napięciem mięśni wystarczającym tylko do tego, aby nie wymknęła się ona z dłoni – i ani trochę mocniej.
3. Przy wykonywaniu uderzeń używaj tylko ruchów „w dół”, nigdy „w górę”. Naturalna siła pochodząca z odbicia pałeczki od bębna jest w zupełni wystarczająca, aby pałeczka sama powróciła do punktu startowego. Obserwuj główkę pałeczki podczas grania wyobrażając sobie, że jest to pałeczka odbijająca się od werbla. Zastosowanie tej analogii pomoże lepiej zrozumieć podstawową regułę tej techniki oraz przyczyni się do wypracowania właściwych ruchów podczas wykonywania uderzeń. Najtrudniejszym elementem techniki Gladstone'a do wyćwiczenia jest rozluźnienie ręki na tyle, aby mogła ona swobodnie podążać za pałeczką po jej odbiciu od bębna i tak szybko jak pałeczka znaleźć się z powrotem w punkcie startowym.
4. Dynamika uderzeń kontrolowana jest za pomocą dwóch czynników: wysokości, z której pada uderzenie (w technice Gladstone'a rozróżniamy trzy podstawowe wysokości uderzeń: 45 cm, 15 cm, 5 cm) oraz za pomocą szybkości. Jeśli chcemy zagrać głośniej, po prostu zwiększamy odległość pałki od powierzchni werbla wykonując szybkie uderzenie w kierunku „do” instrumentu najszybciej jak tylko można. Aby kontrolować głośność uderzeń wykorzystując ich szybkość, należy stosować się do reguły: „każda akcja ma swoją reakcję”. Im szybciej rzucisz pałkę uderzeniem w dół, tym głośniejsze będzie uderzenie i szybsze odbicie powrotne do pozycji, z której ją rzuciliśmy. Nigdy nie należy zaciskać pałeczki mocniej, aby grać głośniej. Dojdzie wtedy do niepotrzebnego napięcia mięśni, w efekcie czego będziemy grać wolniej.
5. Aby osiągnąć najlepsze efekty, należy maksymalnie rozwijać elastyczność palców, dłoni, nadgarstków, przedramion i ramion, aby dzięki temu doprowadzić do bardzo szybkich ruchów bez napinania żadnej z tych części ciała. Bądź rozluźniony! Zawsze!
6. Im szybciej grasz, tym bardziej powinieneś być rozluźnionym. Wykorzystując technikę Gladstone'a prawidłowo, nigdy, ale to nigdy nie poczujesz żadnego napięcia w palcach, dłoni, nadgarstku, przedramieniu i ramieniu. Jest to najważniejsza zasada, za którą stoi niesamowita szybkość grania i wytrzymałość osiągnięta dzięki technice Gladstone'a.
7. Wykonuj uderzenia najszybciej jak potrafisz. Uzyskasz dzięki temu mocne odbicie pałeczki, które wystarczy aby odskoczyła ona swobodnie na pożądaną wysokość.

W praktyce wykonawczej wykorzystujemy różne części ciała do wykonywania uderzeń:

1. Ręka (jako całość) – nie wykorzystywana. Zbyt duża grupa mięśni, aby swobodnie grać.
2. Przedramiona – dzięki ich wykorzystaniu nie osiągniesz maksymalnej szybkości za to wzmocnisz bardzo dynamikę uderzeń i uzyskasz maksymalną moc. Uderzenia z pomocą przedramion wykorzystywane są w dynamicznej muzyce, gdy szybkie uderzenia nie są wymagane a potrzeba potężnego, pełnego brzmienia.
3. Nadgarstki – poprzez ich wykorzystanie osiągniesz wymaganą w większości sytuacji szybkość, nie uzyskasz jednak maksymalnej dynamiki. Nadgarstki mają najszersze zastosowanie i są najczęściej wykorzystywane do wykonywania uderzeń.
4. Palce – dzięki wykorzystaniu palców uzyskasz maksymalną szybkość uderzeń, będą one jednak brzmieć ciszej niż uderzenia wykonywane za pomocą nadgarstka. Uderzenia te stosowane są bardzo często wtedy, gdy trzeba zagrać coś z ekstremalną szybkością na które nie pozwalają ruchy nadgarstków.

Mniejsze grupy mięśni mogą osiągnąć większą szybkość ruchów. Przedramiona są mniejszą grupą mięśni niż całe ręce, nadgarstki są mniejszą grupą mięśni niż przedramiona i mogą pracować szybciej, natomiast palce jako najmniejsza z tych grup może osiągnąć największą szybkość. Należy o tym pamiętać.

PEŁNE UDERZENIE

Pełne uderzenia są nie tylko wyśmienitym ćwiczeniem rozgrzewającym, wpływają także doskonale na rozwój mięśni odpowiedzialnych za granie. Używamy tych uderzeń tylko wtedy, gdy chcesz osiągnąć maksymalną moc i głośność, ale nie zachodzi potrzeba szybkiego grania. W pozostałych przypadkach traktujemy je jako rozgrzewkę. W technice Gladstone'a nie istnieje podział na tradycyjny i jednolity sposób trzymania pałeczek. Zasady dotyczą się w takim samym stopniu obu tych metod.

Chwyćmy pałkę w jej optymalnym punkcie i podnieśmy sam nadgarstek na ile tylko można, tak, aby pałeczka celowała pionowo w sufit. Główka pałeczki powinna znajdować się mniej więcej 45 cm od powierzchni werbla. Na początku będzie to bardzo niewygodne, szczególnie wtedy, gdy mięśnie nie będą należycie rozluźnione, ale nie należy się zrażać. Należy pamiętać o tym by dłoń była cały czas domknięta na pałeczce, aby nie otwierać palców. Następnie uderzymy w dół pałką tak szybko jak tylko potrafimy i pozwolimy jej na swobodne odbicie od bębna i powrót w górę do pozycji startowej (po odbiciu pałeczka sama znowu powinna znaleźć się w pozycji pionowej). Jeśli nadgarstek będzie rozluźniony i napięcie mięśni będzie wystarczające tylko do tego, aby zapobiec wypadnięciu pałeczki, impet, z którym uderzy pałka w bęben będzie wystarczający, aby odbiła się ona od powierzchni bębna i powróciła razem z nadgarstkiem do pozycji startowej.

Pełne uderzenia należy ćwiczyć powoli z przerwami po każdym z nich, początkowo skupiając się nad jedną ręką (najpierw prawą a potem lewą). Aby upewnić się, że gramy je prawidłowo spróbujmy powiedzieć „w dół” w momencie wykonania uderzenia. Zanim spróbujemy powiedzieć „w górę”, pałeczka już będzie w górze na swoim miejscu. Jeśli powiemy „w dół” i uda nam się powiedzieć „w górę” wykonując pełne uderzenia, będzie to oznaczać, że wykonujemy je źle.

Pozycja startowa pałeczki powinna być możliwie jak najbardziej pionowa (na ile tylko pozwala nadgarstek), pałka powinna celować prosto w sufit. Dzięki ćwiczeniom, wraz

z upływem czasu nadgarstki staną się bardziej zwinne i elastyczne niż w początkowej fazie ćwiczeń. Nie należy się tym przejmować.

Rzut pałki w dół powinien być wykonany możliwie jak najszybszym ruchem i należy ćwiczyć, aby był on z czasem coraz szybszy. Pamiętajmy jednak, żeby nie usztywniać przy tym chwytu pałki i nadgarstka. Wszystkie mięśnie są rozluźnione. Pałeczkę trzymajmy jedynie z takim napięciem mięśni, aby nie pozwolić jej na wypadnięcie z ręki.

Nie zatrzymujemy pałeczki dopóki nie odbije się ona swobodnie od powierzchni bębna i powróci na swoją startową pozycję (pozwólmy nadgarstkowi na ruch razem z pałeczką). W początkowym okresie ćwiczeń może się zdarzyć, że pałeczka będzie wylatywała z dłoni. Jest to normalne i ustąpi, gdy przyzwyczaimy nasze ręce do pełnych uderzeń.

UDERZENIA „POŁÓWKI”

Wykonujemy je w ten sam sposób, co pełne uderzenia, przestrzegając tych samych zasad. Zmienia się tylko wysokość, z której wykonujemy uderzenia (i na którą potem powraca odbita pałeczka). Uderzenia wykonujemy bowiem z wysokości ok. 15 cm od powierzchni bębna. Rzucamy pałeczkę z wysokości 15 cm i pozwalamy jej swobodnie się odbić na tą samą wysokość. Wtedy zatrzymujemy ruch nadgarstka. Wykonujemy to możliwie jak najszybciej i będzie to naszym celem ćwiczeń (pamiętamy jednocześnie o rozluźnionych mięśniach).

NISKIE UDERZENIA

W uderzeniach tych wykorzystujemy te same reguły, co w uderzeniach pełnych i połówkach. Pałeczki będą uderzać w werbel z wysokości ok. 5 cm. Grając wszystkie z poznanych uderzeń, należy pamiętać o tym, że jeśli wykonujemy je prawidłowo, pałeczka nigdy sama nie zakończy swojego ruchu, (jeśli tak się dzieje, oznacza to, że nie wszystkie mięśnie są rozluźnione, że za bardzo kurczowo jest trzymana). To grający, wykorzystując jej naturalne odbicie od werbla, powinien zatrzymać ją na pożądanej wysokości zatrzymując swój nadgarstek.

Pełne uderzenia należy ćwiczyć najpierw bardzo wolno, najpierw prawą ręką, potem lewą. Powoli – oznacza, że robimy duże przerwy pomiędzy uderzeniami, natomiast samo uderzenie musi być wykonane z błyskawiczną szybkością. Następnie ćwiczymy uderzenia naprzemienne, później uderzenia podwójne i paradiddle. Pamiętajmy, że głównym celem ćwiczenia pełnych uderzeń jest wzmocnienie siły, wytrzymałości i elastyczności nadgarstków. Są one doskonałym ćwiczeniem rozgrzewającym, przygotowującym do grania z wykorzystaniem pełnej szybkości bez nadwężania mięśni. Jeśli rozgrzejesz się pełnymi uderzeniami, możesz powtórzyć wszystkie ćwiczenia grając szybciej przy wykorzystaniu uderzeń-połówek. Zwiększ tempo ponownie i ćwicz to samo grając niskie uderzenia.

Jeśli jesteś początkującym perkusistą, technika Gladstone'a będzie dla Ciebie łatwa do nauczenia. Jeśli jesteś zaawansowanym perkusistą, który cały czas wykorzystywał technikę „góra-dół” (czyli z zamachem przed uderzeniem), będziesz musiał poświęcić więcej czasu by pozbyć się złych nawyków.

Aby osiągnąć niewiarygodną kontrolę dynamiki bez napinania mięśni, wykorzystamy trzy rodzaje uderzeń:

1. Uderzenia w dół (z pozycji pełnego uderzenia do pozycji „połówki”) – oznaczone literą D,

2. Uderzenia w górę (z pozycji „połówki” do pozycji pełnego uderzenia) – oznaczone literą G,
3. Uderzenia neutralne (czyli nasze „połówki”) – oznaczone literą N.

UDERZENIA W DÓŁ (D)

Uderzenie w dół zaczynamy z pozycji startowej pełnego uderzenia (celujemy pałką w sufit, główka pałki znajduje się na wysokości 45 cm od powierzchni werbla), kończymy natomiast zatrzymując pałeczkę na wysokości uderzenia-połówki (główka pałki na wysokości 15 cm) – odmiennie niż w pełnych uderzeniach, gdzie pozwalaliśmy pałce powrócić na pozycję startową. Zatrzymanie pałki powinno nastąpić w wyniku zatrzymania ruchu nadgarstka (wtedy zatrzyma się również pałka), a nie poprzez ściśnięcie pałeczki w dłoni, gdyż spowoduje to niepotrzebne napięcie mięśni. Pamiętajmy, aby chwyt pałki był mocny tylko na tyle aby nie wypadła ona z dłoni. To, co czyni technikę Gladstone’a niewiarygodnie szybką to brak jakiegokolwiek napięcia mięśni w ramionach, nadgarstkach i palcach. Po wykonaniu uderzenia w dół, aby go powtórzyć tą samą ręką należy znowu ustawić ją na wysokości pełnego uderzenia przed jego wykonaniem (należy unikać zamachów). Powtarzaj uderzenia jedną ręką dopóki nie opanujesz pozycjonowania pałki (aby wyrzut był z pełnego uderzenia a koniec ruchu na wysokości uderzenia-połówki, czyli START: 45 cm, STOP: 15 cm).

UDERZENIA W GÓRĘ (G)

Wykonujemy je z wysokości uderzenia-połówki (15 cm) i pozwalamy pałeczce odbić się swobodnie na wysokość pełnego uderzenia (45 cm). Gdy główka pałki osiągnie pożądaną wysokość, zatrzymujemy nadgarstek. Należy zwrócić uwagę, aby pałka osiągnęła pozycję wyższą od startowej dzięki odbiciu od powierzchni bębna a nie poprzez podniesienie pałeczki. Uderzenie należy zatem wykonać z należytą siłą i możliwie najszybciej. Aby powtórzyć uderzenie w górę, ustawiamy pałeczkę w pozycji startowej (15 cm) i powtarzamy czynność.

Jeśli wykonujesz już uderzenia w górę i uderzenia w dół, czas aby je połączyć. Zaczynij od uderzenia w dół z wysokości 45 cm, zatrzymaj pałeczkę na wysokości 15 cm i następnie z tej wysokości wykonaj uderzenie zatrzymując pałkę na wysokości 45 cm.

Te same reguły zastosuj do wysokości uderzeń poówek i niskich uderzeń. W uderzeniu w dół punktem startowym będzie wysokość 15 cm, punktem zatrzymania wysokość 5 cm. Uderzenie w górę wykonujemy z wysokości 5 cm i zatrzymujemy na wysokości 15 cm.

Kolejnym krokiem jest wyćwiczenie uderzeń w dół z wysokości pełnych uderzeń (45 cm) Prześledźmy zatrzymaniem na wysokości niskich uderzeń (5 cm) oraz analogicznie uderzenia prześledźmy górę (Prześledźmy wysokości 5 cm na wysokość 45 cm). W uderzeniu tym musimy się troszeczkę (ale naprawdę troszeczkę) poratować wspomagającym ruchem nadgarstka w górę (ze względu na zbyt słabe odbicie od werbla, które nie gwarantuje osiągnięcia wysokości 45 cm)

PODSUMOWANIE

Prześledźmy jeszcze raz wszystkie poznane rodzaje uderzeń wykorzystywane w technice Gladstone'a (w cm podano odległość główki pałeczki od powierzchni werbla):

RODZAJ UDERZENIA	START	STOP
1. Pełne uderzenie	45 cm	45 cm
2. Uderzenie „połówka”	15 cm	15 cm
3. Niskie uderzenie	5 cm	5 cm
4. Uderzenie w dół (z „pełnego” do „połówki”)	45 cm	15 cm
5. Uderzenie w dół (z „połówki” do „niskiego”)	15 cm	5 cm
6. Uderzenie w dół (z „pełnego” do „niskiego”)	45 cm	5 cm
7. Uderzenie w górę (z „połówki” do „pełnego”)	15 cm	45 cm
8. Uderzenie w górę (z „niskiego” do „połówki”)	5 cm	15 cm
9. Uderzenie w górę (z „niskiego” do „pełnego”)	5 cm	45 cm

Każde z tych uderzeń należy ćwiczyć osobno, zwracając uwagę na odpowiednie pozycjonowanie pałeczek. Bardzo ważne jest kontrolowanie wysokości, na których zatrzymujemy pałeczkę. Pamiętaj, że każde napięcie mięśni wpływa na wolniejsze ruchy i wtedy technika Gladstone'a traci sens.

Bądź szybki na tyle na ile możesz. Zawsze uderzaj pałeczkami ruchem w dół możliwie jak najszybciej. Ta szybkość jest pomocna, aby nadgarstek podążał z powrotem w górę za odbitą od werbla pałką. Nie przejmuj się, jeśli w początkowych ćwiczeniach od czasu do czasu pałeczka wyleci z dłoni.