

از اولین آکورد تا اولین رسیتال پاپ

این دفتر همراه تمرین است، نه کتابی برای فقط خواندن. رکوردها، تصمیم‌های تنظیم و اجرای هر فصل را اینجا ثبت کن.

نام نوازنده

تاریخ شروع

سه آهنگی که دوست دارم اجرا کنم

قرارداد تمرین هوشمند

کوتاه و پیوسته

پنج روز تمرین ۲۰ دقیقه‌ای بهتر از یک جلسه فرسایشی است.

تمیزی پیش از سرعت

فقط پس از سه تکرار تمیز، تمپو را بالا ببر.

ضبط بدون قضاوت

ضبط آینه است. فقط یک نکته مشخص برای دور بعد انتخاب کن.

درد ممنوع

درد تیز و بی‌حسی علامت توقف و اصلاح وضعیت است.

روال ۲۰ دقیقه‌ای

۲ دقیقه کوک و بدن ۵۰ دقیقه گرم کردن ۸۰ دقیقه نقطه سخت ۴۰ دقیقه اجرای کامل ۱۰ دقیقه ثبت نتیجه

هدف شخصی من

زمان ثابت تمرین

برنامه پیشنهادی ۱۲ هفته‌ای

هفته	جلسه ۱	جلسه ۲	جلسه ۳	جلسه ۴	جلسه ۵
۱	فصل ۱ / ۱-۲	۳	۴	۵-۶	۷-۸
۲	فصل ۲ / ۱	۲-۳	۴	۵-۶	۷-۸
۳	فصل ۳ / ۱-۲	۳	۴	۵-۶	۷-۸
۴	مرور ۱-۳	ضبط	نقاط سخت	آهنگ	استراحت فعال
۵	فصل ۴ / ۱-۲	۳	۴-۵	۶	۷-۸
۶	فصل ۵ / ۱-۲	۳	۴	۵-۶	۷-۸
۷	مرور باره	۶/۸	آهنگ	ضبط	استراحت فعال
۸	فصل ۶ / ۱-۲	۳-۴	۵	۶-۷	۸
۹	فصل ۷ / ۱-۲	۳	۴-۵	۶	۷-۸
۱۰	پروژه مستقل	نقاط سخت	تنظیم	ضبط	مرور
۱۱	فصل ۸ / ۱-۲	۳-۴	۵	۶	۷
۱۲	اصلاح ۱	اصلاح ۲	رسیتال آزمایشی	استراحت	رسیتال نهایی

Open minor

Am · Dm · Em

Open major

C · D · E · G · A

Color

Asus^۲ · Asus^۴ · Dsus^۲ · Dsus^۴ · Cadd^۹ · Cmaj^۷ · Am^۷

Movement

B^۷ → Em · E^۷ → A · A^۷ → D

قانون باس

نام آکورد معمولاً نقطه شروع باس را نشان می‌دهد؛ سیم ششم یا پنجم را آگاهانه پیدا کن.

Barre

F · Bm · E-shape major/minor · A-shape major/minor

سه جفت سخت من

۴/۴ ساده

↓ ۰ ↓ ↑ ۰ ↑ ↓ ↑

حرکت دست روی جای خالی ادامه دارد.

۳/۴

B ↓ ↓

یک، دو، سه ۰ تأکید روی یک

آرپژ

P i m a

صدای بالا کمی برجسته‌تر.

پیکینگ چهار ضرب

B T B T

باس با شست، زیر با اشاره.

سکوپ

۱ & ۲ & ۳ & ۴ &

پا ضرب را نگه می‌دارد، دست بین ضرب‌ها تأکید می‌کند.

۶/۸ آرام

۱ ۲ ۳ ۰ ۴ ۵ ۶

دو تپش بزرگ؛ ۱ و ۴ ستون‌اند.

برگه تحلیل آهنگ

عنوان آهنگ

میزان

تمپو

گام

کاپو

فرم

توالی آکوردها

ریتم و بافت هر بخش

سه نقطه سخت

نردبان تمپو

هر خانه فقط پس از سه تکرار تمیز علامت می خورد.

تمرین	شروع	پله ۲	پله ۳	پله ۴	هدف

رکورد تعویض آکورد

جفت	روز ۱	روز ۲	روز ۳	روز ۴	رکورد

طراحی تنظیم شخصی

گام اصلی

گام من

کاپو

تمپو

مقدمه

بند: آکورد، ریتم و شدت

ترجیع بند: چه چیزی پرتر می شود؟

فیل یا تغییر رنگ

پایان

برداشت ۱

بهترین نکته

فقط یک اصلاح

برداشت ۲

بهترین نکته

فقط یک اصلاح

برداشت ۳

بهترین نکته

فقط یک اصلاح

نسخه منتخب

چرا این نسخه؟

چیزی که امروز بهتر از یک ماه قبل است

برنامه رسیتهال سه آهنگی

آهنگ اول؛ شروع مطمئن

گام · کاپو · تمپو · مقدمه · پایان

آهنگ دوم؛ تضاد ریتم یا بافت

گام · کاپو · تمپو · مقدمه · پایان

آهنگ سوم؛ پروژه مستقل و پایان قوی

گام · کاپو · تمپو · مقدمه · پایان

چک نهایی

- ☐ کوک و باتری گوشی
- ☐ صندلی، نور و کادر
- ☐ دو نفس و شمارش ذهنی
- ☐ ادامه دادن بعد از اشتباه
- ☐ دو ثانیه سکوت پس از پایان

حالا نوازنده‌ای

سه چیزی که اکنون می‌توانم و قبلاً نمی‌توانستم:

آهنگ بعدی که مستقل یاد می‌گیرم

هدف سه ماه آینده
