

# The **Groove** HACKER

La grafica di copertina, l'impaginazione e le illustrazioni sono tutte realizzate da me.

Questa edizione è la n.1 del 12.04.2022

Tutti i diritti sono riservati per tutti i paesi.

Questa dispensa nasce dalla voglia di condividere contenuti per bassisti.

Il prezzo è puramente simbolico, considerato il grande lavoro che c'è dietro.

*Ti chiedo la cortesia di non condividere con altri questa dispensa e di invitare eventuali amici interessati ad acquistarla sul mio sito o ad effettuare una donazione.*

*Se sei in possesso di una copia non acquistata ufficialmente sul sito puoi donare direttamente inquadrando il codice QR qui sotto:*



*oppure puoi clicare QUI*

# Tecnica per la mano destra

# HAND CONTROL 1



**D**urante il mio percorso di studio e crescita come bassista (soprattutto autodidatta), mi sono reso conto di aver dedicato grande attenzione alla mano sinistra e molto meno alla destra.

Nel suo manuale *The Bass Journal* il Maestro Maurizio Rolli scrive: *“Un errore ricorrente degli studenti è quello di guardare costantemente la mano sinistra, come se ogni ostacolo tecnico dipendesse da questa. In realtà le difficoltà maggiori vengono spesso dalla mano destra”*.

Mi sono quindi chiesto come fare per sviluppare la tecnica della mano destra.

Per rispondere a questa esigenza ho pensato di ispirarmi ai batteristi.

Nell'enorme disponibilità di materiale didattico di cui dispongono i nostri fratelli del groove, mi ha sempre attirato un piccolo manuale: Stick Control.

Si tratta di un piccolo libretto in cui sono riportati tutta una serie di esercizi per allenare e sviluppare lo sticking, ovvero l'alternanza tra colpi singoli e colpi doppi e l'alternanza tra mano destra e mano sinistra.

Ispirandomi a Stick Control ho pensato di realizzare una serie di esercizi (sono 100 in totale) attraverso i quali allenare tutta una serie di capacità che riguardano la tecnica della mano destra.

Gli esercizi sono pensati per esercitarsi soprattutto sull'alternanza tra indice e medio e sull'utilizzo del rake, oltre ad allenare anche la tecnica del muting.

Gli esercizi sono tutti volutamente basati su ghost note, con l'obiettivo di doversi preoccupare solo ed esclusivamente della mano destra e sono presentanti per numero crescente di corde coinvolte, ma non necessariamente in ordine di difficoltà.

Non c'è necessariamente un esercizio più difficile di un altro. I primi per ogni sezione di corde coinvolte probabilmente possono essere considerati i più semplici, ma nella sostanza si tratta di allenare tutte le diverse combinazioni.

La dispensa non ha l'obiettivo di voler essere esaustiva (cosa tra l'altro impensabile e probabilmente anche inutile).

L'intento è quello di fornire un buon numero di casistiche da allenare e abituare il nostro cervello ad essere pronto a diverse combinazioni e soluzioni.

Sempre su *The Bass Journal* si legge: *“Se sei in difficoltà tecnica nell'eseguire un brano impegnativo, prova a suonarlo esclusivamente con la destra, senza eseguire le note reali, ma percuotendo comunque le corde “giuste”, e scoprirai che i problemi sono tutti lì”.*

Il suggerimento che ne deriva è evidente: puoi creare da te altri esercizi funzionali alle tue specifiche esigenze.

In questo libretto ho pertanto cercato di proporre delle combinazioni più o meno *reali* in quasi tutti gli esercizi. Solo alcuni risulteranno essere un puro e semplice esercizio di tecnica.

I 100 esercizi sono nati prima di tutto per me, per migliorare la mia tecnica. Li utilizzo ormai da qualche mese, specie quando sento il bisogno di studiare qualche cosa di non troppo impegnativo dal punto di vista mentale.



# Come studiare

Nelle prossime pagine ti lascio una serie di suggerimenti e chiarimenti che credo ti saranno molto utili per ottenere il massimo da questa dispensa.

Qualsiasi sia il tuo livello, ti consiglio di dargli comunque una lettura. Ti impegnerà solo tre minuti.

## Esercizi

I 100 esercizi presenti in questa dispensa sono tutti in quarti e ottavi e non ci sono pause, quindi anche se non conosci bene la lettura dello spartito non è nulla di complicato.

Ad ogni modo, al fine di accompagnarti passo passo, qui di seguito ti riporto una breve guida alla lettura musicale.

Inoltre, a fine dispensa ho comunque inserito una sezione ad hoc con le BassTAB di tutti e 100 gli esercizi (te ne parlo più in dettaglio poco più avanti).

Il mio consiglio comunque è quello di utilizzare il pentagramma, così unisci anche lo studio o il ripasso della lettura.

## Bass Book

A questa dispensa ho affiancato un Bass Book.

Si tratta di una specie di diario di bordo dove annotare i tuoi progressi.

Molto spesso, specie quando ci avviciniamo allo studio di materiale più tecnico, finiamo sempre per lasciarci prendere dalla fretta di arrivare alla fine, perdendo di vista l'obiettivo principale: **migliorare la nostra tecnica**.

Il mio consiglio è quello di utilizzare il Bass Book come una guida, una bussola per mantenere la giusta rotta.

Su ogni pagina troverai tre tabelle come questa:

ES. 1	ES.2	ES.3	ES.4	ES.5
<input type="checkbox"/> BPM 60	<input type="checkbox"/> BPM 60	<input type="checkbox"/> BPM 60	<input type="checkbox"/> BPM 60	<input type="checkbox"/> BPM 60
<input type="checkbox"/> BPM 70	<input type="checkbox"/> BPM 70	<input type="checkbox"/> BPM 70	<input type="checkbox"/> BPM 70	<input type="checkbox"/> BPM 70
<input type="checkbox"/> BPM 80	<input type="checkbox"/> BPM 80	<input type="checkbox"/> BPM 80	<input type="checkbox"/> BPM 80	<input type="checkbox"/> BPM 80

In questo modo puoi tenere nota dei tuoi progressi, esercizio per esercizio ... e non solo.

Puoi infatti utilizzarla anche per fissare degli obiettivi intermedi. Ad esempio, potresti decidere di utilizzare una sola tabella come workout giornaliero e svilupparla tutta fino a 80 BPM.

Oppure potresti procedere per BPM e decidere di ultimare prima tutti gli esercizi a 60 BPM.

E ancora, potresti decidere di voler terminare una pagina (15 esercizi in un mese). Le possibilità sono tante.

L'idea è quella di avere a disposizione un semplice strumento per rimanere focalizzato e motivato a raggiungere l'obiettivo in modo lineare, organizzato e proficuo.