

CC's Rhythmus Gym 1: Bizeps

Workout 2

Claus Carsten Behrendt



5

Nr. 8 Warm-up routine (Sprechen) o o o

Fl + Ob +
Stabspiel in C

Nr. 8 Warm-up routine (Sprechen) o o o

Kl + Trp +
T-Sax in B

Nr. 8 Warm-up routine (Sprechen) o o o

Sax in Es

Nr. 8 Warm-up routine (Sprechen) o o o

Horn in F

Nr. 8 Warm-up routine (Sprechen) o o o

Pos, Fg,
Euph, Bar in C

Nr. 8 Warm-up routine (Sprechen) o o o

Tuba in C

Nr. 8 Warm-up routine (Sprechen) o o o

Klavier

Nr. 9 Stretching (Sprechen) o o o

Fl + Ob +
Stabspiel in C

Nr. 9 Stretching (Sprechen) o o o

Kl + Trp +
T-Sax in B

Nr. 9 Stretching (Sprechen) o o o

Sax Es

Nr. 9 Stretching (Sprechen) o o o

Horn in F

Nr. 9 Stretching (Sprechen) o o o

Pos, Fg,
Euph, Bar in C

Nr. 9 Stretching (Sprechen) o o o

Tuba in C

Nr. 9 Stretching (Sprechen) o o o

Klavier

Nr. 10 Aufwärmssatz (Instrument) o o o

Fl + Ob +
Stabspiel in C

Nr. 10 Aufwärmssatz (Instrument) o o o

Kl + Trp +
T-Sax in B

Nr. 10 Aufwärmssatz (Instrument) o o o

Sax in Es

Nr. 10 Aufwärmssatz (Instrument) o o o

Horn in F

Nr. 10 Aufwärmssatz (Instrument) o o o

Pos, Fg,
Euph, Bar in C

Nr. 10 Aufwärmssatz (Instrument) o o o

Tuba in C

Nr. 10 Aufwärmssatz (Instrument) o o o

Klavier

Nr. 11 Arbeitssatz (Instrument) o o o

Fl + Ob +
Stabspiel in C

Nr. 11 Arbeitssatz (Instrument) o o o

Kl + Trp +
T-Sax in B

Nr. 11 Arbeitssatz (Instrument) o o o

Sax in Es

Nr. 11 Arbeitssatz (Instrument) o o o

Horn in F

Nr. 11 Arbeitssatz (Instrument) o o o

Pos, Fg,
Euph, Bar in C

Nr. 11 Arbeitssatz (Instrument) o o o

Tuba in C

Nr. 11 Arbeitssatz (Instrument) o o o

Klavier

Nr. 12 Literatur-Arbeitssatz 1 (A Taylor Swift Duo) o o o

Fl + Ob +
Stabspiel in C

Nr. 12 Literatur-Arbeitssatz 1 (A Taylor Swift Duo) o o o

Kl + Trp +
T-Sax in B

Nr. 12 Literatur-Arbeitssatz 1 (A Taylor Swift Duo) o o o

Sax in Es

Nr. 12 Literatur-Arbeitssatz 1 (A Taylor Swift Duo) o o o

Horn in F

Nr. 12 Literatur-Arbeitssatz 1 (A Taylor Swift Duo) o o o

Pos, Fg,
Euph, Bar in C

Nr. 12 Literatur-Arbeitssatz 1 (A Taylor Swift Duo) o o o

Tuba in C

Nr. 12 Literatur-Arbeitssatz 1 (A Taylor Swift Duo) o o o

Klavier

Nr. 13 Literatur-Arbeitssatz 2 (Time After Time) o o o

Fl + Ob +
Stabspiel in C

Nr. 13 Literatur-Arbeitssatz 2 (Time After Time) o o o

Kl + Trp +
T-Sax in B

Nr. 13 Literatur-Arbeitssatz 2 (Time After Time) o o o

Sax in Es

Nr. 13 Literatur-Arbeitssatz 2 (Time After Time) o o o

Horn in F

Nr. 13 Literatur-Arbeitssatz 2 (Time After Time) o o o

Pos, Fg,
Euph, Bar in C

Nr. 13 Literatur-Arbeitssatz 2 (Time After Time) o o o

Tuba in C

Nr. 13 Literatur-Arbeitssatz 2 (Time After Time) o o o

Klavier

Nr. 14 Fitness Test 2 o o o

Solo

Fl + Ob +
Stabspiel in C

Nr. 14 Fitness Test 2 o o o

Kl + Trp +
T-Sax in B

Solo

Orchester

Nr. 14 Fitness Test 2 o o o

Sax in Es

Solo

Orchester

Nr. 14 Fitness Test 2 o o o

Horn in F

Solo

Orchester

Nr. 14 Fitness Test 2 o o o

Pos, Fg,
Euph, Bar in C

Solo

Orchester

Nr. 14 Fitness Test 2 o o o

Tuba in C

Solo

Orchester

Nr. 14 Fitness Test 2 o o o

Klavier

Solo

Orchester

Link zum Workout-Video: <https://youtu.be/XcK8e28F2Xo>



Wie funktioniert das Rhythmus Gym? <https://youtu.be/ig2kLdSPirQ>

