

Levantamiento de tambores (Método de 6 pasos)

RECOMENDACIONES

01



Ubicarse frente a un extremo del tambor

02



Avanzar el pie izquierdo colocándolo a un costado, ubica el otro pie a unos 25 cms. del extremo frontal del tambor.

03



Ubicar ambas manos entre las piernas para tomar el borde del tambor.

04



Iniciar el levante mediante un impulso del pie colocado en el extremo frontal y extender las piernas en un movimiento continuo.

05



Desplazar la pierna derecha ubicada detrás, como si se iniciara la marcha, manteniendo el cuerpo junto al tambor. Paralelamente desplazar la mano derecha por el borde del tambor de manera que ambas manos se ubiquen en posición diametralmente opuestas, logrando un agarre firme.

06



Para evitar un sobreesfuerzo muscular, cuando el tambor vaya a posicionarse verticalmente, se aprovechará el peso del cuerpo como contracuerpo, levantando la pierna posicionada hacia atrás, cuando el tambor se desplace hacia adelante.