

# NMG presenterer: Virvel NM - 2010

- hos 4Sound 6 - 11 september

Siden 2008 har Virvelbøkene arrangert Virvelkonkurransen. Den 23 mars 2009 satte Kenneth Kapstad norsk rekord ved å spille 1115 enkeltslag på 60 sekunder i Trondheim. Kenneth Kapstad er profesjonell trommeslager og spiller med band som Gåte, Animal Alpha, Motorpsycho og Monolithic. Han er i dag Norges raskeste trommeslager. I USA avvikles også verdensmesterskap. Da konkurreres det både for hender og føtter.

Verdensrekorden holdes av slagverker Mike Mangini, og er på 1247 enkeltslag.



Mike Mangini - 1247 slag



Kenneth Kapstad - live



Kenneth Kapstad - 1115 slag

## Klarer du å slå norgesrekorden?

Her har du musikkmaskinen som målte norgesrekorden.

- Du stiller maskinen på 6 sekunder.
- Trykker på den røde knappen.
- Så spiller du så mange enkeltslag du klarer.

Maskinen piper når tiden er ute. Resultatet ser du på skjermen. For moroskyld kan du multiplisere ditt resultat med 10. Klarer du å holde samme tempo i 60 sekunder?



Drumometer - oppfunnet av Boo McAfee

Er du super rask? Da tar du kontakt med en av de ansatte og be om å bli observert. Da kan ditt bidrag komme med på rangeringslisten!



Tips! For å spille fort må du spille svakt og lavt. Klassisk feil er å spille hardt og med høye stikkeslag. Lykke til.

# 2008



Solid innsats hos 4Sound Imerslund 2008.



Niklas Østergaard øver på førspremien under studiene på Berklee College Of Music.



1. plass Oslo (og Norgesmester) Niklas Østergaard (1088) og 2. plass Kai Gjessing (1071)

# 2009



1. plass i Trondheim Kenneth Kapstad. Innehar norgesrekorden på 1115 slag på 60 sek



Det går fort hos Tre45.



Vidar Kolberg, Charlie Wise (853) og Lage Thune Myrberget .



Glade slagverkere under avslutningen i Oslo. Vinneren Deniz Zeligic (978). Gardister prøver seg, og er til inspirasjon for yngre.

# 2010?

# Trommer for 25.000,- på 60 sekunder?

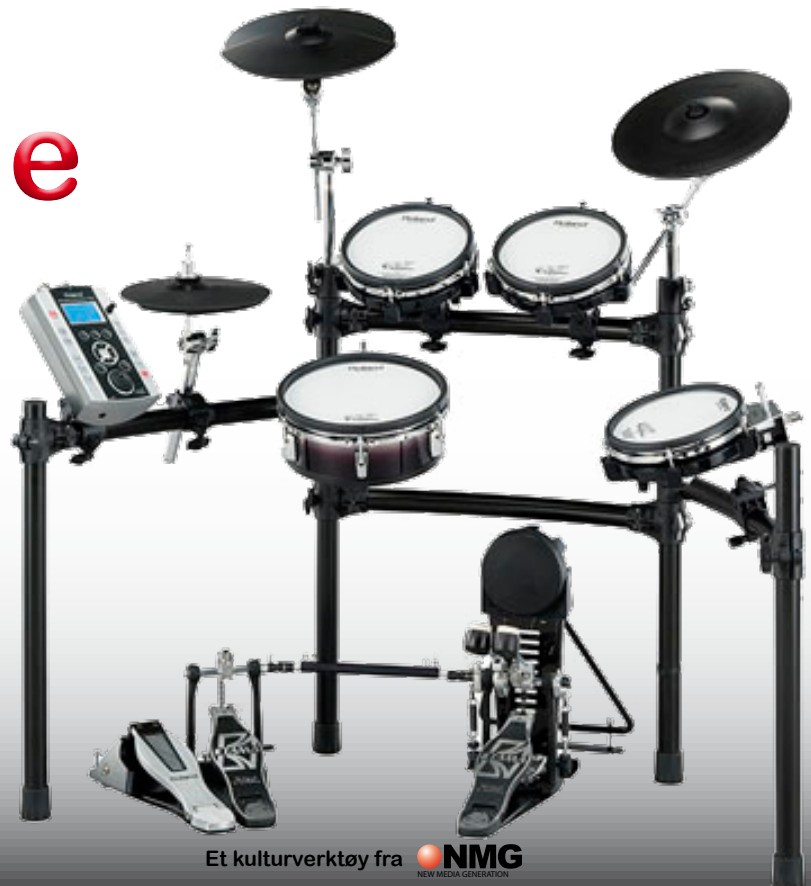
- Hvem har best teknikk?
- Hvem blir Norges raskeste?
- Hvem slår norgesrekorden?
- Hvem vinner komplett EI-trommesett?

## Her er maskinene plassert

- Oslo - 4Sound Schous plass - hele uka
- Trondheim - 4Sound Trondheim - hele uka
- Bergen - 4Sound Bergen - hele uka
- Stavanger - 4Sound Stavanger - hele uka

## 1. premie

- Roland TD-9kx
- Pearl dbl. Demon
- Pearl stol
- Virvel trommebøker



**Pearl** **Roland**

# NYTT I ÅR

## Juniorklasse - opp til 15 år

### Egen juniorklasse i Virvel NM.

Vi vil at alle skal være med. Spille fort er gøy. Men 60 sekunder kan være lenge. Fortvil ikke.

**Kun 20 sek.**

Vi har opprettet en egen klasse for juniorer. Her konkurrerer du om flotte premier, med kun 20 sekunders spilletid.

### Juniorklasse - premie fra Trommer.no

- Boken TrommeZ 1
- Valgfri trommeDVD
- Gave fra 4Sound



*Opp til 15 år*

### Seniorklasse - hovedpremie fra Roland og Pearl

- Roland TD-9kx
- Pearl dbl Demon pedal
- Virvel+Tremolo+Trommez



*16 år og oppover*



# Hvordan bli rask!

**Hvem er Norges raskeste Trommeslager? Er han fra Bergen, Trondheim, Oslo eller Stavanger?**

Av Lage Thune Myrberget

”Speil speil på veggen der, hvem er raskest i landet her?” Neida – vi tror ikke det finnes noe magisk speil som finner svaret på dette, men en liten amerikansk maskin som heter Drumometer gjør det mulig. Med denne maskinen kan man måle hvor mange slag som spilles på en trommepad. I løpet av 60 sekunder registreres alle slagene og på denne måten kan trommeslagere måle sin hastighet opp mot hverandre.

Det avvikles verdensmesterskap i dette og du kan lese mer om det på [www.worldsfastestdrummer.com](http://www.worldsfastestdrummer.com). Mike Mangini fra USA har i dag verdensrekorden på 1247 slag i løpet av 60 sekunder. Han er kjent for å spille trommer med gitarist Steve Vai og du kan se mer av hans ferdigheter ved å søk han opp på [www.youtube.com](http://www.youtube.com). Nå er turen kommet til Norge. Gjennom et godt samarbeid med blant annet Norges fire største trommebutikker skal vi frem til sommeren finne Norges Raskeste Trommeslager. Dette krever både hard trening og god motivasjon. For å oppnå slik hastighet som Mike Mangini har trengs en teknikk de færreste er forunt. Men slik teknikk kan trenes opp. Her har du noen tips for å øve opp hastigheten.



Virvel-bøkene legger et godt grunnlag for slagteknikk gjennom tidlige motoriske øvelser, slik som sprettslag og presslag.



Med el-trommesett kan jeg garantere at du blir flinkere. Rett og slett fordi du får øvd mye mer.

## Tips for hastighetsøvelser

- Spill med lav stikkehøyde. Kort vei ned øker hastigheten.
- Sprettslag er bra, men de raskeste bruker håndleddskontroll (relex).
- Øv foran et speil slik at du bedre kan se hva du gjør.
- Øv med tyngre stikker enn du vanligvis benytter. Da vil muskulaturen blir godt trent og du vil lettere kunne håndtere lettere stikker.
- Prøv intervalltrening. Nei – jeg tenker ikke på musikalsk intervaller, men treningsintervaller. Spill rolig i 20 sekunder for så å spille fort i 10 sekunder. Fortsett rolig i 20 sekunder og spurt i 10 sekunder.
- Pass på at du slapper av i alle muskler når du jobber med dette. Både ben, rumpe, mage og nakke skal være avslappet. Husk å puste mens du spiller så du ikke hindrer slagteknikken.



*Virvel-konkurransen handler om hastighet. Hastighet krever teknikk, og god teknikk gjør deg til en bedre musiker.*

## Landet rundt

For å finne Norges Raskeste Trommeslager sender vi en Drumometermaskin med pad til Norges fire største trommebutikker. Du kan komme til butikkene og måle hastigheten din.

Du kontakter personalet i butikken og registrere deg med alle data. De vil så veilede deg i bruk av Drumometer før du prøver deg på rekorden.

## Virvel NM 2010 - 6-11 september:

- Oslo - 4Sound Schous plass - hele uka
- Trondheim - 4Sound Trondheim - hele uka
- Bergen - 4Sound Bergen - hele uka
- Stavanger - 4Sound Stavanger - hele uka

## Konkurranseregler:

Det er visse regler du må innfri for å få godkjent ditt bidrag.

- Du må være registrert.
- Du må spille med et valgfritt par med Vic Firth stikker.
- Du kan kun spille enkeltslag (et slag i hver hånd).
- Du må spille i 60 sekunder.
- Du må ha en observatør som godkjenner ditt bidrag.

Når du skal prøve deg mot maskinene er det noen gode råd og tips som kan være til hjelp.

### Tips

1. Bruk luftig og ledige klær.
2. Fjern klokke, ringe og armbånd.
3. Finn et par stikker som passer din muskulatur og teknikk.
4. Unngå å spise mat 1 time før du prøver.
5. Slapp av i hele kroppen.
6. Spill svakt og med lav stikkehøyde.
7. Finn et jevnt tempo og hold dette...øk mot slutten.
8. Husk å puste mens du spiller.

Det skal sies at god musikk på ingen måte handler om hastighet. Men hastighet og konkurranse er dog allikevel et moment som motiverer mange trommeslagere. Og du må ha god teknikk for å komme høyt opp i en slik konkurranse. Derfor er det med glede at Virvel-bøkene tar initiativ og sponser en konkurranse med å finne Norges Raskeste Trommeslager.

Vi ønsker dere lykke til, og gleder oss til å følge denne konkurransen. Oppdaterte resultatlister finner du på: [www.trommer.no](http://www.trommer.no).

**Les mer på: [www.trommer.no](http://www.trommer.no)**

