

SHORT WARM UP N°2

échauffement des mains

Enchaenez toutes les mesures (de la première à la sixième) .
Travail de fluidité , en alternant le "frisé", le "roulé" et le "paradiddle" .
Attention : le débit reste toujours en doubles croches .

D = main droite
G = main gauche

D G D G D G D G D G D G D G D G D G D G D G D G D G

D D G G D D G G D D G G D D G G D D G G D D G G D D G G

D G D D G D G G D G D D G D G G D G D D G D G G D G D D G D G G