

WARM UP

échauffement des mains

Enchaenez toutes les mesures (de la première à la dernière) : attention le débit reste toujours en doubles croches . 1 mesure avec un coup par main , 2 mesures avec 2 coups par main , 3 mesures avec 3 coups par main et 4 mesures avec 4 coups par main .

D = main droite
G = main gauche

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

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

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

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