

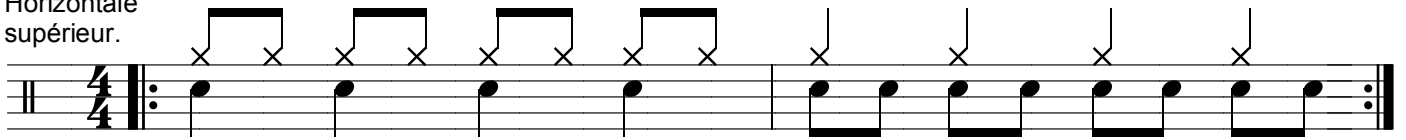
Coordination. Noires & croches.

Horizontale, verticale & diagonale.

Essaye chaque mesure séparément et lentement à 60 BPM.
Enchaîne 4 fois les 2 mesures de chaque exercice.
Ensuite enchaîne 4 fois exercices 1 & 2, puis 3 & 4 et enfin 5 & 6.
Enchaîne 4 fois chaque exercice.
Augmente le tempo progressivement pour atteindre 120 BPM

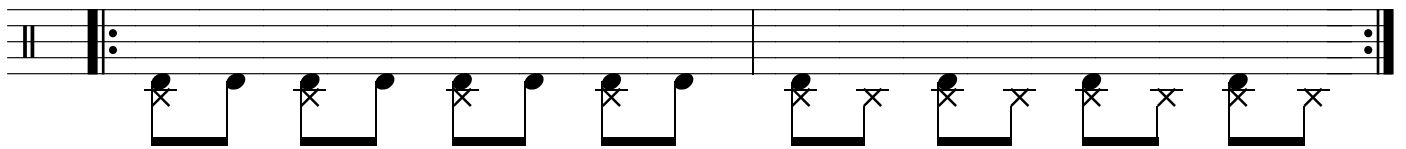
Ex. 1

Horizontale
supérieur.



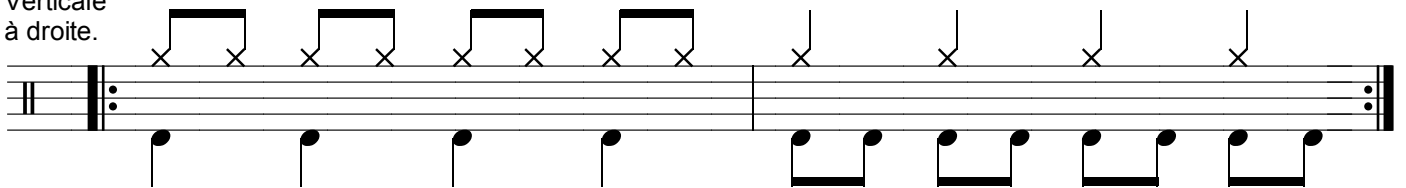
Ex. 2

Horizontale
inferieur.



Ex. 3

Verticale
à droite.



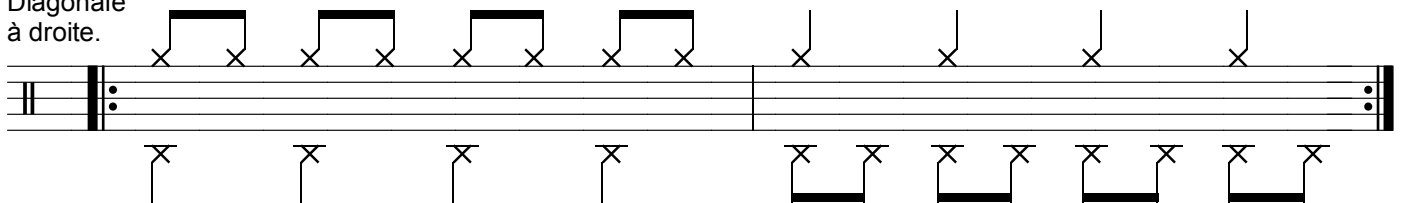
Ex. 4

Verticale
à gauche.



Ex. 5

Diagonale
à droite.



Ex. 6

Diagonale
à gauche.

