

Rythmiques. Fills DC basiques en fris .

Exercices   refaire en ajoutant les temps au pied ; grosse caisse ou charleston.

1 2

1 i & a 2 i & a 3 i & a 4 i & a 1 i & a 2 i & a 3 i & a 4 i & a

3 4

1 i & a 2 i & a 3 i & a 4 i & a 1 i & a 2 i & a 3 i & a 4 i & a

2 mains ensembles.

5 6

1 i & a 2 i & a 3 i & a 4 i & a 1 i & a 2 i & a 3 i & a 4 i & a

Coordination. Plus lentement

7 8

1 i & a 2 i & a 3 i & a 4 i & a 1 i & a 2 i & a 3 i & a 4 i & a

Exercices de d placement des mains

Haut-bas

9

1 i & a 2 i & a 3 i & a 4 i & a

Bas-haut

10

1 i & a 2 i & a 3 i & a 4 i & a

Gauche-droite

11

1 i & a 2 i & a 3 i & a 4 i & a

Droite-gauche

12

1 i & a 2 i & a 3 i & a 4 i & a