

Note ton progrès. Tempo : 60 70 80 90 100 110 120.

Technique. Doubles croches. Accents en frisé N°2.

Fais tourner ces exercices dans les 4 sens de coordination :
Verticale à droite, verticale à gauche, diagonale à droite & diagonale à gauche.
Compte à haute voix en accentuant les chiffres en gras.

1 2

1 i 2 3 i 4 1 2 i 3 4 i

3 4

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

5 6

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

7 8

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

9 10

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

11 12

1 2 a 3 4 a 1 a 2 a 3 a 4 a