

Doubles croches. Coordination mains & pieds N°1.

Ces exercices sont à faire en deux étapes.

A la première lecture fais tourner les exercices avec le doigté du dessus car c'est le doigté le plus facile.

Une fois les que les exercices sont bien acquis passe au deuxième doigté.

C'est un doigté de frisé ce qui est un peu plus difficile à maîtriser. Concentres-toi bien sur l'ordre des mains.

1

2

3

4

5

6

7

8