

Exercice Assouplissement poignet

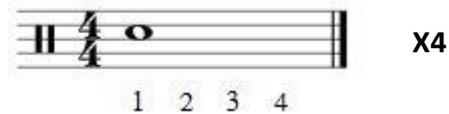
Objectif : Renforcer la puissance et la souplesse des poignets, être plus détendu

Conseil : Ne serrez pas trop fort les baguettes et concentrez-vous pour tomber pile sur le métronome

Tempo : 80

Consigne : Travailler chaque exo 4 fois puis passer au suivant, compter les temps, et garder la baguette en attente de frappe en position levé.

Ronde :



Blanche :



Noire :



Croche :

