

# Coordination. Noires & croches.

## Horizontale, verticale & diagonale.

Essaye chaque exercice séparément et lentement à 60 BPM.

Enchaîne 4 fois les 2 mesures de chaque exercice.

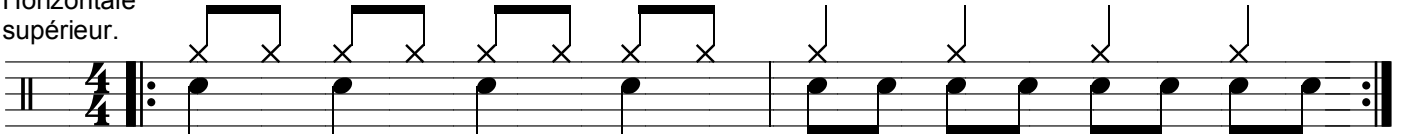
Ensuite enchaîne 4 fois exercices 1 & 2, puis 3 & 4 et enfin 5 & 6.

Enchaîne 4 fois chaque exercice.

Augmente le tempo progressivement pour atteindre 120 BPM

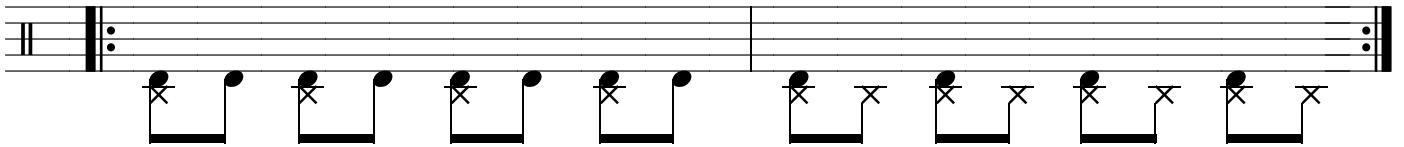
Ex. 1

Horizontale  
supérieur.



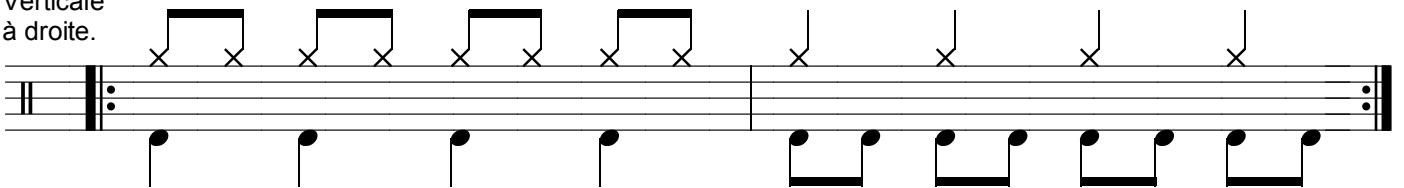
Ex. 2

Horizontale  
inférieur.



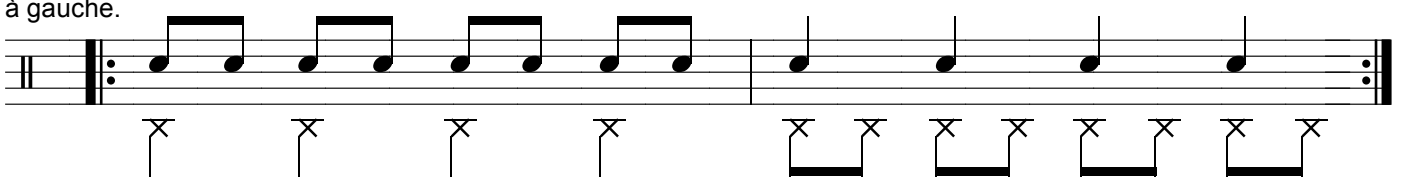
Ex. 3

Verticale  
à droite.



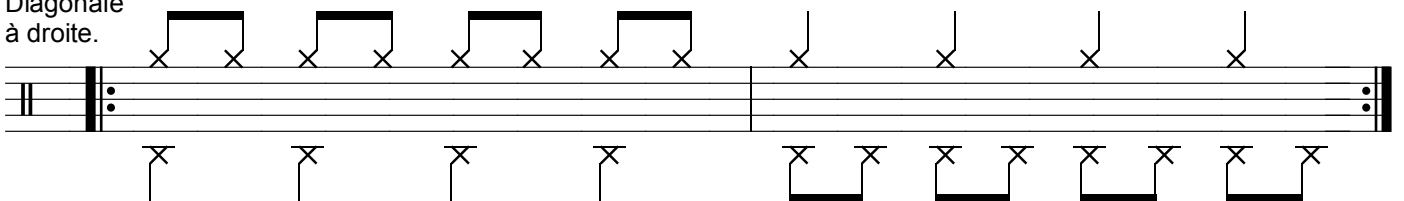
Ex. 4

Verticale  
à gauche.



Ex. 5

Diagonale  
à droite.



Ex. 6

Diagonale  
à gauche.

