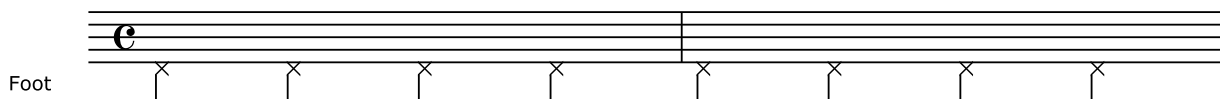


01.01

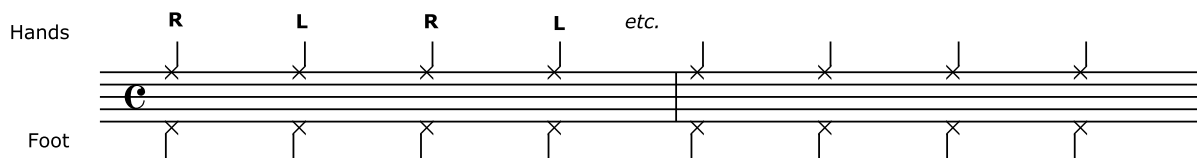
Esercizio 1

Piede in battere



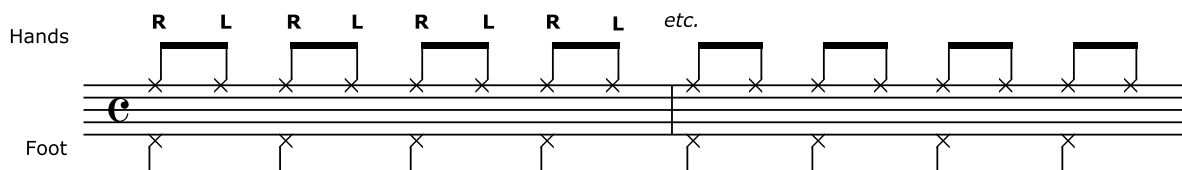
Esercizio 2

Mani alternate sulle cosce o su di altra superficie. R=Right=destra L=Left=sinistra



Esercizio 3

Ottavi alternati



Esercizio 4

Terzine: in questo modo ci troviamo ad avere sul battere di ogni movimento, una mano diversa.

