

קראו היטב את הוראות התרגיל, ולאחר מכן גשו לסרטון ההדרכה שמדגים את נגינת התרגיל.

אנחנו ננגן את האקורד C ונלחץ עליו בכל אחת מהספרות בספירה של 1-4.  
בתרגיל הזה אין קצב וספירה שרצה במקביל לנגינה,  
יש לבצע את התרגיל באופן חופשי תוך כדי שאנו סופרים בלב או בקול רם.

### מספר חזרות : 8

מומלץ לבצע את התרגיל פעמיים