

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

אנחנו ננגן את האקורד C כשנגיע לספרה הראשונה (1) ואז נרים את היד ונלחץ שוב על האקורד כשנגיע לספרה השלישית (3).
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