

Polyrythmie sur 4/4 - groupes de 3 croches

1

2

3

Pratiquez les exercices suivants en battant à la noire, puis à la blanche, puis sur 2 et 4

N°1 sur 2 mesures de 4/4

N°1 sur 4 mesures

N°2 sur 2 mesures

N°2 sur 4 mesures

N° 3 sur 2 mesures.

N° 3 sur 4 mesures.

Puis pratiquer sur des cycles de 8 mesures