

# EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT - 3 / TECHNIQUE

synchronisation main droite / main gauche au médiator

TAB 4/4 □ V □ V cont...

1-1-1-1-1-1-1-2-1-1-1-1-1-1-2 | 1-1-1-2-1-1-1-2-1-2-1-2-1-2-1-2

1-1-1-1-1-1-1-3-1-1-1-1-1-1-3 | 1-1-1-3-1-1-1-3-1-3-1-3-1-3-1-3

1-1-1-1-1-1-1-4-1-1-1-1-1-1-4 | 1-1-1-4-1-1-1-4-1-4-1-4-1-4-1-4

2-2-2-2-2-2-2-1-2-2-2-2-2-2-2-1 | 2-2-2-1-2-2-2-1-2-1-2-1-2-1-2-1

2-2-2-2-2-2-2-3-2-2-2-2-2-2-2-3 | 2-2-2-3-2-2-2-3-2-3-2-3-2-3-2-3

2-2-2-2-2-2-2-4-2-2-2-2-2-2-2-4 | 2-2-2-4-2-2-2-4-2-4-2-4-2-4-2-4

3-3-3-3-3-3-3-1-3-3-3-3-3-3-3-1 | 3-3-3-1-3-3-3-1-3-1-3-1-3-1-3-1

3-3-3-3-3-3-3-2-3-3-3-3-3-3-3-2 | 3-3-3-2-3-3-3-2-3-2-3-2-3-2-3-2

TAB

TAB

TAB

TAB

les numéros indiquent les doigts de la MG : 1=index, 2=majeur etc.

à pratiquer n'importe où sur le manche, sur chaque corde, sur 4 cases consécutives, métronome sur 2 et 4  
(inspiré de "Killer Technique" - Corey Christiansen / Mel Bay 2013)

L'idée est d'exécuter parfaitement l'exercice, en repérant les faiblesses et en les travaillant spécifiquement.

On pourra aussi faire tourner la mesure de droite en boucle, ou modifier l'exercice pour les besoins de chaque difficulté...

En triolets, métronome sur 2 et 4, ou sur 4 :

TAB