

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

אנחנו ננגן את הצליל C בכל פעם שנגיע לספרה הראשונה (1) 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