

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

אנחנו ננגן את הצליל C על הספרה הראשונה (1) ונשאיר את היד לוחצת על הצליל למשך כל הספירה 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