

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

אנחנו ננגן את הצליל C בשנגיע לספרה הראשונה (1) ואז נרים את היד ונלחץ שוב על הצליל C בשנגיע 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