

# Coordination. Noires.

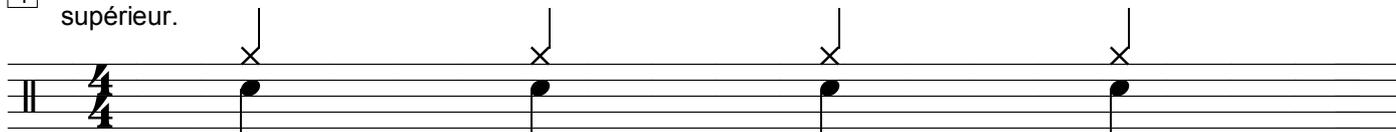
## Verticale, horizontale & diagonale.

Voici ton premier exercice de coordination à base de noires.  
Il s'agit de taper 2 parties de ton corps ensemble en même temps, ce qui nous donne 6 possibilités.  
Essaye de mémoriser ce concept :

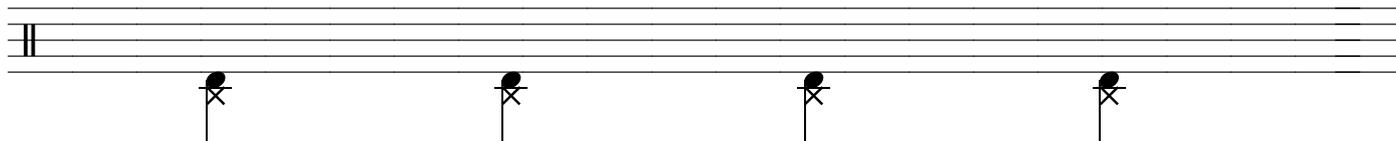
Les 2 mains = horizontale supérieur. Les 2 pieds = horizontale inférieur.  
Main droite & pied droit = verticale à droite. Main gauche & pied gauche = verticale à gauche.  
Main droite & pied gauche = diagonale à droite. Main gauche & pied droit = diagonale à gauche.

Essaye chaque exercice séparément et lentement à 60 BPM.  
Sois sûr que les coups tombent en même temps.  
Enchaînes 4 mesures des exercices 1 & 2, puis 3 & 4 et enfin 5 & 6.  
Ensuite enchaînes 4 mesures de chaque exercice.  
Augmente progressivement le tempo pour atteindre 120 BPM.

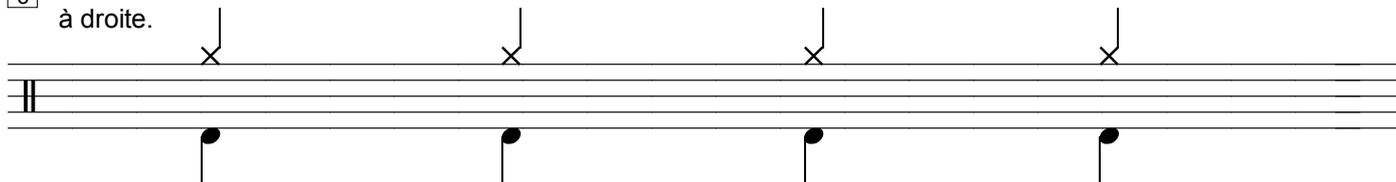
1 Horizontale supérieur.



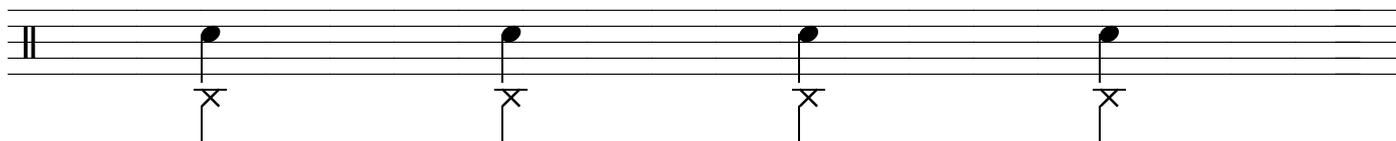
2 Horizontale inférieur.



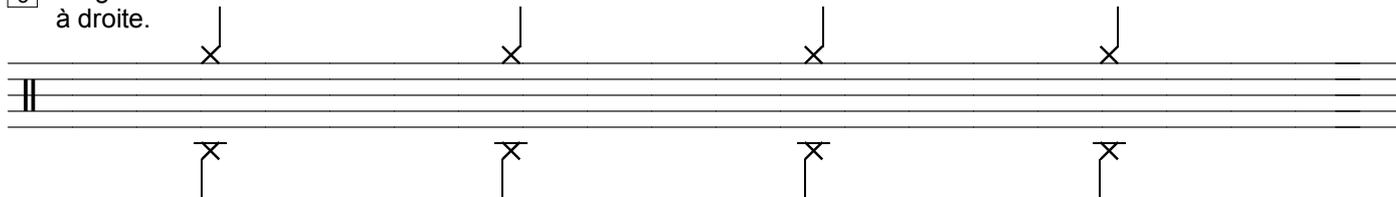
3 Verticale à droite.



4 Verticale à gauche



5 Diagonale à droite.



6 Diagonale à gauche.

