

Exercice pour le trou 2 tiré et 3 poussé.

Voici des salades de fruits riches en vitamines pour améliorer ton rythme et ton contrôle du deuxième trou tiré (aspiré)! Ne joue pas trop vite les pommes, car tu ne seras pas capable de te rendre jusqu'à la fin de l'exercice. Tu es mieux de te rendre lentement à la fin, qu'arriver à la moitié et de perdre le contrôle. Oh et surtout amuse toi avec les nuances, fort/doux, mains ouvertes/fermées, etc.

-À pratiquer aller et retour

#1

Pomme	Pomme	Pomme	Pomme	Banane	Banane	Banane	Banane	Ananas	Ananas	Ananas	Ananas	ptKiwi	ptKiwi	ptKiwi	ptKiwi
2	3	2	3	23	23	23	23	232	323	232	323	2323	2323	2323	2323
↓	↑	↓	↑	↓↑	↓↑	↓↑	↓↑	↓↑↓	↑↑↑	↓↑↓	↑↑↑	↓↑↓↑	↓↑↓↑	↓↑↓↑	↓↑↓↑

-Salades de fruits gastronomiques! (Joue chacun des lignes séparément, puis enchaîne deux lignes, puis trois et ainsi de suite selon ton niveau et de comment tu avances!

#2

Pomme	Banane	ptKiwi	Pomme	Banane	Pomme	Ananas	Ananas	Pomme	Ananas	ptKiwi	Banane	ptKiwi	ptKiwi	Pomme	Pomme
2	32	3232	3	23	2	323	232	3	232	3232	32	3232	3232	3	2
↓	↑↓	↑↓↑↓	↑	↓↑	↓	↑↑↑	↓↑↓	↑	↓↑↓	↑↑↑↓	↑↓	↑↑↓↑	↑↑↓↑	↑	↓

#3

Banane	Banane	ptKiwi	Pomme	Banane	Ananas	Ananas	Banane	Pomme	Pomme	Ananas	Banane	Banane	Ananas	Ananas	Pomme
32	32	3232	3	23	232	323	23	2	3	232	32	32	323	232	3
↑↓	↑↓	↑↓↑↓	↑	↓↑	↓↑↓	↑↑↑	↓↑	↓	↑	↓↑↓	↑↓	↑↓	↑↑↑	↓↑↓	↑

#4

Ananas	Ananas	Pomme	Banane	Banane	Banane	ptKiwi	ptKiwi	Pomme	Ananas	Banane	ptKiwi	Pomme	ptKiwi	Pomme	Ananas
232	323	2	32	32	32	3232	3232	3	232	32	3232	3	2323	2	323
↓↑↓	↑↑↑	↓	↑↓	↑↓	↑↓	↑↑↓↑	↑↑↓↑	↑	↓↑↓	↑↓	↑↑↓↑	↑	↓↑↓↑	↓	↑↑↑

#5

ptKiwi	ptKiwi	ptKiwi	ptKiwi	Ananas	Ananas	Ananas	Ananas	Banane	Banane	Banane	Banane	Pomme	Pomme	ptKiwi	Banane
2323	2323	2323	2323	232	323	232	323	23	23	23	23	2	3	2323	23
↓↑↓↑	↓↑↓↑	↓↑↓↑	↓↑↓↑	↓↑↓	↑↑↑	↓↑↓	↑↑↑	↓↑	↓↑	↓↑	↓↑	↓	↑	↓↑↓↑	↓↑

#6

ptKiwi	Pomme	Pomme	ptKiwi	Pomme	Pomme	Ananas	Ananas	Pomme	Pomme	Ananas	Banane	Pomme	Ananas	ptKiwi	ptKiwi
2323	2	3	2323	2	3	232	323	2	3	232	32	3	232	3232	3232
↓↑↓↑	↓	↑	↓↑↓↑	↓	↑	↓↑↓	↑↑↑	↓	↑	↓↑↓	↑↓	↑	↓↑↓	↑↑↓↑	↑↑↓↑