

GYMNASTIQUE DE DOIGTS
ET TENUES

*Exercices commentées pour
renforcer souplesse et vélocité
des doigts*

ELYNE

Cette série d'exercices travaille sur la détente des doigts

La 1ère note de chaque mesure doit être accentuée. Pour cela le doigt (pouce ou 5ème) part d'en haut tandis que les autres doigts sont collés au clavier.

Les yeux ne regardent que la note de départ.

1

2

Variante ex. n° 1 et 2 Rejouer sans s'arrêter sur la noire

3

Pour la main droite, travailler d'abord les 4 premières notes de chaque mesure dans la montée et les 6 premières notes de la descente afin de sentir le passage du pouce.

Pour la main gauche, travailler d'abord les 6 premières notes de chaque mesure dans la montée et les 4 premières notes de la descente afin de sentir le passage du pouce.

Puis jouer l'ensemble. Les yeux se concentrent sur la première note de chaque mesure.

Travail du PASSAGE DU POUCE

Main droite seule

1

Main gauche seule

2

Travailler Mains Séparées puis Mains Ensemble avec les trois doigtés indiqués

3

Placer le pouce sous la main au niveau du 3ème doigt

4

Les écarts de doigts

3

1 5 4 5 3 5 2 5 1 5 1 5 1 5 4 5 1 5 1 5 3 5 2 5 5 5 5 1 2 1 3 4 5 5 1 2 1 3 4 5 5 1 5 4 5 3 2 1 1 3 4 5 5

La difficulté réside dans les doigts. Veillez à bien les respecter

4

1 5 3 5 4 3 1 5 3 5 4 3 5 3 1 3 4 5 3 1 3 4 5 3 1 3 4 1 5 3 5 4 3 1 5 3 5 4 3 5 3 1 3 4 5 3 1 3 4