

x : mains claquées  
• : pieds frappés

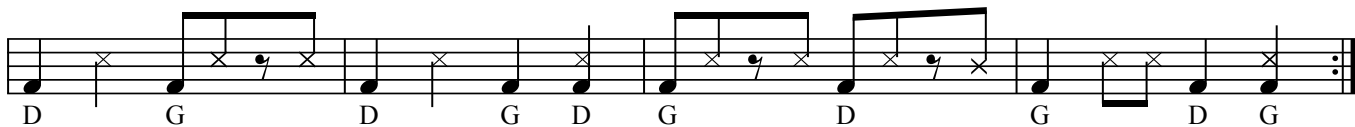
# Initiation Pieds / Mains / Voix

(Sensation corporelle et rythmique sur 3 plans)

Christian Salut

\* COMPTER FORT : 1-2-3-4

**A** 



**B** 

...etc. alterner systématiquement les pieds dans tous les exercices



**2 POUR 3** (ou 2 contre 3, 2 sur 3)


On inverse !

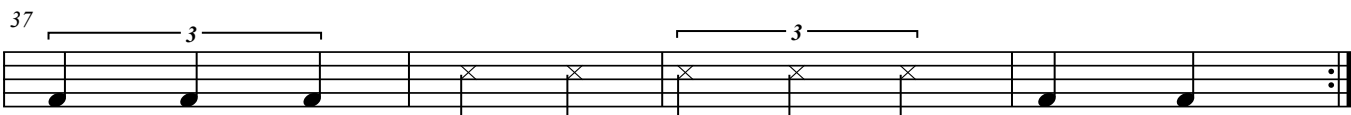
**C** 



**D** 



**E** 

37 

41

45

*Faire tous ces exercices debout, très lentement et en comptant fort, si possible avec un métronome ou encore mieux avec de la musique.*

*Donner une nette impulsion, aussi bien à la voix qu'avec les mains et les pieds, ceux-ci collant au sol pour un meilleur équilibre.*

*Penser "danse" afin d'éviter les tensions et la raideur du corps.*

*Inventez d'autres combinaisons et surtout...*

*... régalez-vous !*

*Ton Ton Salut*