



Ce DVD, dont l'objectif est de vous permettre de progresser d'un point de vue technique, est basé sur 3 axes principaux, 3 types d'exercices.

Ainsi, vous trouverez des exercices de type A, dont l'objectif sera de développer la souplesse de la main droite mais aussi l'attaque et la dynamique.

Les exercices de type B développeront essentiellement la dextérité et l'endurance de la main gauche, mais aussi la synchronisation main gauche et main droite.

Puis les exercices de type C vous aideront à développer la concentration.

Enfin, vous trouverez des exercices regroupant les trois catégories !

Pour une plus grande efficacité, un programme de travail quotidien vous est proposé. Il rendra par ailleurs le travail technique plus agréable à effectuer !

Durée : 75 mn



Démo et présentation

Accordage

Tenue du médiator

Lundi

Exercices 1 à 8

Mardi

Exercices 9 à 15

Mercredi

Exercices 16 à 21

Jeudi

Exercices 22 à 27

Vendredi

Exercices 28 à 34

Conclusion



Ce DVD peut également être téléchargé directement sur votre ordinateur. Vous obtiendrez alors des fichiers vidéos au format **DivX** et les partitions correspondantes au format **PDF**, le tout étant strictement identique au contenu du DVD d'origine.

Proposée à un prix nettement inférieur et disponible sans le moindre délai, la **vidéo à télécharger**, c'est à la fois plus moderne, plus pratique et plus économique !



Enfin, pour vous faire une idée de la facilité avec laquelle s'opère le téléchargement, n'hésitez pas à télécharger gratuitement la vidéo de démonstration qui vous est proposée sur le site !