

Indice

Introduzione	3
L'autore	4
CAPITOLO 1. NOZIONI BASE	6
CAPITOLO 2. COORDINAZIONE QUARTI	13
CAPITOLO 3. COORDINAZIONE OTTAVI	42

COMBINAZIONI **mano Destra - mano sinistra**

DSDS

SDSD

DDSS

SSDD

DSDD

SDSS

DSSS

SDDD

DSSD

SDDS

DDDS

SSSD

DDSD

SSDS

ESERCIZIO 1



3



5



7



COORDINAZIONE QUARTI 1

A

B

C

D

COORDINAZIONE QUARTI 10

1

2

3

4

5

6

7

8

ESERCIZIO 29



3



5



7

