



# Exercice 2

## La couture



1 4 2 5 3 5 4 3    4 3 2 3 2 1

5 2 4 1 3 1 2 3    2 3 4 3 4 5

6

10

14

19

**NIVEAU MOYEN**

OBJECTIFS :

- 1\* Renforcer les 4e et 5e doigts
- 2\* Travailler les extensions entre le 2e et le 4e, le 3e et le 5e

Cet exercice vise à renforcer les "doigts inutiles" ainsi que les écarts fragiles.