



Never begin any exercise before making sure that the fingers, thumb, wrist and forearm are in a perfect position.

In the following exercises special attention should be paid to the wrist. Both the wrist and the hand should remain absolutely steady—keeping the same angle—when placing anew.

Practise all these exercises slowly and softly.

Play each exercise *at least* 10 times.

Ne jamais commencer aucun exercice avant de s'être assuré que les doigts, le pouce, le poignet et l'avant-bras soient dans une parfaite position.

Dans les exercices qui suivent, on doit prêter une attention particulière au poignet. Le poignet et la main doivent rester en place—conservant le même angle—lorsque l'on place à nouveau.

Tous ces exercices doivent se travailler lentement et doucement.

Jouer chaque exercice *au moins* 10 fois.

