

8 On A Hand

Getting Started



Exercises to develop the warm-up "8 On A Hand" from the lesson *8 On A Hand: Building Foundations*

#1

1 2 3 4 5 6 7 8 1 2 3 4 5 6 7 8

R R R R R R R R L L L L L L L L

#2

ta ta ta ta ta ta ta ta ta ta ta ta ta ta ta

R R R R R R R R L L L L L L L L

#3

ta di ta di ta di ta di ta di ta di ta di ta di

R R R R R R R R L L L L L L L L

#4

1 & 2 & 3 & 4 & 1 & 2 & 3 & 4 &

R R R R R R R R L L L L L L L L



#WarmupWednesday