

SOMMAIRE VOL.2

ARPÈGES

- Le pincé
- Arpèges à trois doigts
- Arpèges à quatre doigts
- Le trémolo
- Réservoir d'accords

LIÉS

- Liés frappés
- Liés tirés
- Liés frappés-tirés
- Liés tirés-frappés
- Trilles
- Liés avec cordes à vide
- Liés et extensions

TECHNIQUES SPÉCIFIQUES DE FLAMENCO

- Rasgueado
- Alzapua
- Habanico

TRAVAIL CORPOREL

- Respiration, massage et décontraction
- Exercices de statique et de décontraction
- Le trac

Dessin de couverture Jacques Garcia
Dessins intérieurs Sophie Beaujard d'après photos de Johann Leclercq

TABLE OF CONTENTS VOL. 2

ARPEGGIOS

- *Free stroke*
- *Three-finger arpeggios*
- *Four-finger arpeggios*
- *Tremolo*
- *Chord bank*

SLURS

- *Hammer-on*
- *Pull-off*
- *Hammer-on / pull-off*
- *Pull-off / hammer-on*
- *Trills*
- *Slurs with an open string*
- *Slurs and extensions*

SPECIFIC FLAMENCO TECHNIQUES

- *Rasgueado*
- *Alzapua*
- *Habanico*

TOTAL BODY EXERCISES

- *Breathing, massage and relaxation*
- *Immobility and relaxation exercises*
- *Stage fright*

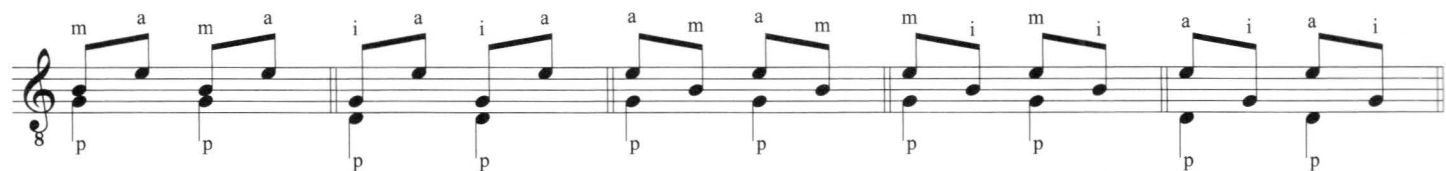
Cover drawing Jacques Garcia
Illustrations Sophie Beaujard based on photos by Johann Leclercq

ARPÈGES À TROIS DOIGTS, POUCE SIMULTANÉ THREE-FINGER ARPEGGIOS, WITH THUMB SIMULTANEOUSLY

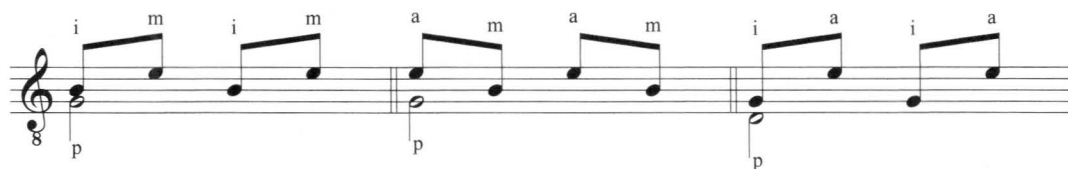
Formule de base/ Basic pattern



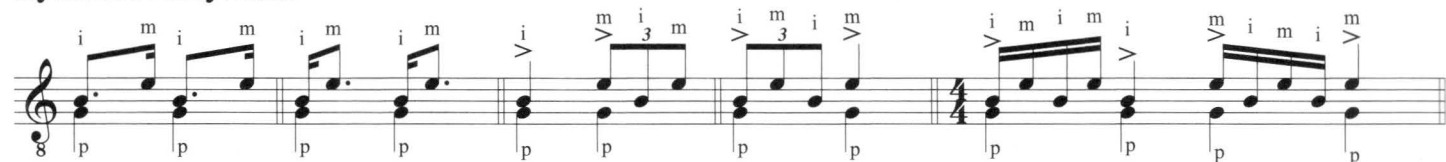
Autres formules/ Other patterns



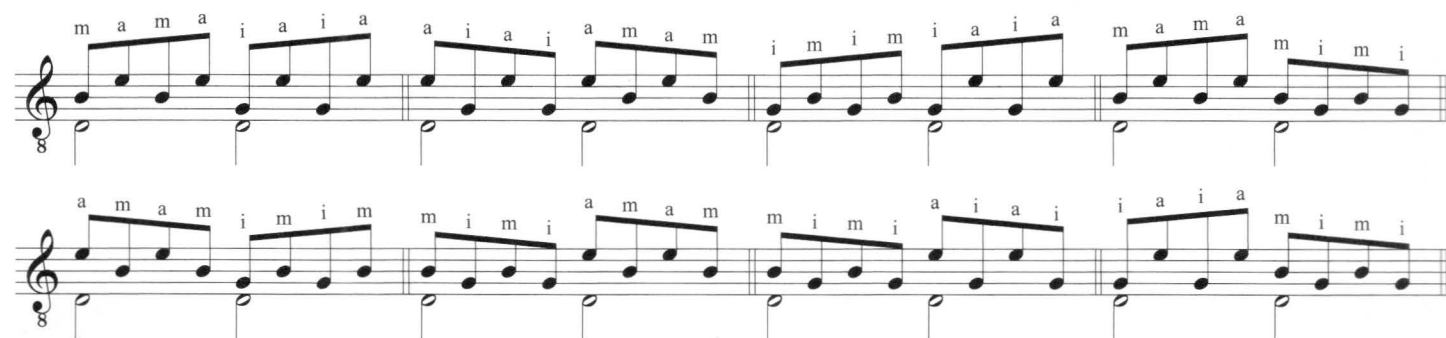
Un seul pouce/ One thumb stroke



Rythmes/ Rhythms



Formules mixtes dédoublées/ Combined patterns, doubled



- Chaque formule de main droite sera jouée avec les rythmes proposés.
- Utiliser un accord main gauche pour prolonger les exercices sur tout le manche (voir *Réservoir d'accords*).
- Each right hand pattern should be played with the proposed rhythms.
- Use a left hand chord, to extend the exercises over the entire fingerboard (see Chord Bank).