

Змейка

Упражнение из школы Лешетицкого

Умеренно

1 2 1 2 1 2 3 2 3 2 3 2

1 4 1 4 1 4 3 4 3 4 3 4

mf

2 3 1 3 1 3 1 2 1 2 1 2 1

3 2 3 2 3 2 1 2 1 2 1 2

3 2 3 2 3 2 3 4 3 4 3 4 3

1 3 1 3 1 3 2 3 2 3 2 3

4 1 4 1 4 1 4 3 4 3 4 3 4 3

2 1 2 1 2 1 2 3 2 3 2 3

2 3 2 3 2 3 2 1 2 1 2 1 2 1

1 3 1 3 1 3 1 2 1 2 1 2

3 1 3 1 3 1 3 2 3 2 3 2 3 2

3 2 3 2 3 2 3 4 3 4 3 4

1 2 1 2 1 2 1

1 4 1 4 1 4 1