



7. Կանգնեք: Ձեռքերը իջեցրեք և թուլացրեք: Ուշադրություն դարձրեք դրանց բնական թեքությանը՝ կարծես դրանք գնդակ են պահում: Երբ նորից նստեք, մատները դրեք ստեղնաշարին՝ պահելով նույն բնական թեքությունը:
8. Դրեք ձեր ձեռքերը ստեղնաշարի վրա, թույլ տալով, որ ձեր մատները դիպչեն սպիտակ ստեղներով կազմվող մեծ

տարածքի կենտրոնին: Ձեռքի ավերը պահեք ստեղնաշարից վերև, բայց մի իջեցրեք դրանք ստեղներից ներքև գտնվող փայտի վրա:

9. Խփեք ստեղնին մատի թմբիկով՝ ձեր մատի մատնահետքի վերին մասով: Բոլոր մատները կորացրեք, բարձրացնելով այն ձեռքի ետնամասի հողից: Երբ հարվածում եք ստեղնին, մատների հողերը պահեք թեք վիճակում:



Նվագել մատների թմբիկներով

Որպեսզի հեշտությամբ ճիշտ մատը տեղադրեք յուրաքանչյուր ստեղնի վրա, մատները համարակալեք՝ ինչպես ցուցադրված է այստեղ: Մատների

համարները գրված են էջի վրա՝ նոտաների կողքին:

Դրեք ձեր ձեռքը ցանկացած հինգ ստեղնի խմբի վրա՝ պահելով յուրաքանչյուր մատը մեկ ստեղնի վերևում: Օգտագործելով մատների համարները

վարժվեք՝ նվագելով ստեղները ճիշտ մատով ինչպես ցույց է տրված: Նոտաների վերևի նշանները աջ ձեռքի համար են: Նոտաների ներքևի նշանները ձախ ձեռքի համար են: