

*Alla mia famiglia*

## UNA DOZZINA AL GIORNO

Molte persone fanno ginnastica ogni mattina prima di andare a lavorare.

Allo stesso modo, noi dovremmo eseguire ogni giorno degli esercizi per le dita PRIMA di iniziare lo studio del pianoforte.

Lo scopo di questo libro è quello di aiutare lo sviluppo di mani forti e dita flessibili.

Non provare ad imparare tutta la dozzina di esercizi la prima settimana che studi questo libro! Impara solo due o tre esercizi, e suonali ogni giorno *prima* di studiare il pianoforte. Quando li hai imparati bene, studiane un altro, poi un altro ancora, finché tutti e dodici possono essere suonati in modo perfetto.

Quando la prima dozzina di esercizi (il Gruppo I) è stata studiata ed eseguita perfettamente, allora il Gruppo II può essere introdotto nello stesso modo, e così via per i gruppi successivi.

Dopo aver completato il libro, gli esercizi possono essere trasportati in differenti tonalità, pratica che raccomando vivamente.

EDNA-MAE BURNAM

# INDICE

## GRUPPO I.....5

1. Camminare e correre
2. Saltare
3. Saltellare
4. Un bel respiro
5. Piega le ginocchia
6. Stiriamoci
7. Stirare la gamba destra in alto
8. Stirare la gamba sinistra in alto
9. Fare la ruota
10. La spaccata
11. A testa in giù
12. Sano come un pesce e pronto a studiare

## GRUPPO II.....9

1. Stirarsi al mattino
2. Camminare
3. Correre
4. Fai lo step
5. Balzare
6. Calciare con la gamba destra
7. Calciare con la gamba sinistra
8. La spaccata
9. Ginnastica (distesi per terra)
10. Su e giù
11. Un efficace trucco
12. Sano come un pesce e pronto a studiare

## GRUPPO III .....14

1. Un bel respiro
2. Rotolando
3. Arrampicarsi (sul posto)
4. Correre in punta di piedi (sul posto)
5. Piccoli passi

6. Passi giganti
7. Saltare con la corda
8. Capriole
9. Toccando le dita dei piedi
10. Esercizio di ballo (“Entre chat quatre”)
11. La spaccata
12. Sano come un pesce e pronto a studiare

## GRUPPO IV .....19

1. Stirarsi al mattino
2. Arrampicarsi (sul posto)
3. Correre in punta di piedi (sul posto)
4. Correre
5. Fare le ruote
6. Toccando le dita dei piedi
7. Saltellando
8. Piccoli passi
9. Passi giganti
10. Aprire e chiudere le braccia
11. A testa in giù
12. Sano come un pesce e pronto a studiare

## GRUPPO V .....25

1. Un bel respiro
2. Toccando le dita dei piedi
3. Saltellando
4. Salire una scala
5. Saltare con la corda (lento e veloce)
6. Il pendolo con le braccia
7. Salti
8. Camminare come una papera
9. Camminata dell'orso
10. Scivolare giù dal corrimano
11. Un efficace trucco
12. Sano come un pesce e pronto a studiare

# Gruppo I

5

## 1. Camminare e correre



1

1<sup>a</sup> volta - legato  
2<sup>a</sup> volta - staccato



## 2. Saltare



2

legato—staccato



## 3. Saltellare

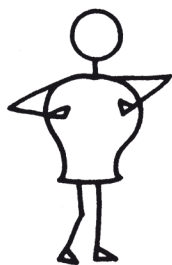


3

staccato



## 4. Un bel respiro



4

## 5. Piega le ginocchia



5

## 6. Stiriamoci



6