

# Basic Warm-Up

-As Taught by Jack Sanders

## Warm-up N°1

0-1-0-2-0-3-0-4 | 0-1-0-2-0-3-0-4 | 0-1-0-2-0-3-0-4 | 0-1-0-2-0-3-0-4

0-1-0-2-0-3-0-4 | 0-1-0-2-0-3-0-4 | 0-1-0-2-0-3-0-4 | 0-1-0-2-0-3-0-4

0-1-0-2-0-3-0-4 | 0-1-0-2-0-3-0-4 | 0-1-0-2-0-3-0-4 | 0-1-0-2-0-3-0-4

## Warm-up N°2

0-1-0-2-0-3-0-4 | 0-1-0-2-0-3-0-4 | 0-1-0-2-0-3-0-4 | 0-1-0-2-0-3-0-4

0-1-0-2-0-3-0-4 | 0-1-0-2-0-3-0-4 | 0-1-0-2-0-3-0-4 | 0-1-0-2-0-3-0-4

0-1-0-2-0-3-0-4 | 0-1-0-2-0-3-0-4 | 0-1-0-2-0-3-0-4 | 0-1-0-2-0-3-0-4

## Warm-up N°3

1-0-2-0-3-0-4-0 | 1-0-2-0-3-0-4-0 | 1-0-2-0-3-0-4-0 | 1-0-2-0-3-0-4-0

T  
A  
B 1-0-2-0-3-0-4-0 1-0-2-0-3-0-4-0 1-0-2-0-3-0-4-0 1-0-2-0-3-0-4-0

T  
A  
B 1-0-2-0-3-0-4-0 1-0-2-0-3-0-4-0 1-0-2-0-3-0-4-0 1-0-2-0-3-0-4-0

Warm-up Nº4

T  
A  
B 0-1-0-0-2-0-0-3-0-0-4-0 0-1-0-0-2-0-0-3-0-0-4-0 0-1-0-0-2-0-0-3-0-0-4-0 0-1-0-0-2-0-0-3-0-0-4-0

T  
A  
B 0-1-0-0-2-0-0-3-0-0-4-0 0-1-0-0-2-0-0-3-0-0-4-0 0-1-0-0-2-0-0-3-0-0-4-0 0-1-0-0-2-0-0-3-0-0-4-0

T  
A  
B 0-1-0-0-2-0-0-3-0-0-4-0 0-1-0-0-2-0-0-3-0-0-4-0 0-1-0-0-2-0-0-3-0-0-4-0 0-1-0-0-2-0-0-3-0-0-4-0

Warm-up Nº5

T  
A  
B 1-2-3-4 1-2-3-4-5-2 3-4-5-6 3-4-5-6-7-4 5-6-7-8 5-6-7-8-9-6

T  
A  
B 7-8-9-10 7-8-9-10-11-8 9-10-11-12 9-12-11-10-9-12 11-10-9-8 11-10-9-8-7-10

T  
A  
B 9-8-7-6 9-8-7-6-5-8 7-6-5-4 7-6-5-4-3-6 5-4-3-2 5-4-3-2-1-4