

Exercícios para coordenação motora 02

Mauricio Alabama

♩ = 120

1

1-2-3-4 1-2-3-4 1-2-3-4 1-2-3-4 1-2-3-4 1-2-3-4 4-3-2-1 4-3-2-1

3

4-3-2-1 4-3-2-1 4-3-2-1 4-3-2-1 4-3-2-1

5

1-2-4-3 1-2-4-3 1-2-4-3 1-2-4-3 1-2-4-3 1-2-4-3 1-2-4-3 1-2-4-3

7

3-4-6-5 3-4-6-5 3-4-6-5 3-4-6-5 3-4-6-5

9

1-3-2-4 1-3-2-4 1-3-2-4 1-3-2-4 1-3-2-4 1-3-2-4 1-3-2-4 1-3-2-4

11

3-5-4-6 3-5-4-6 3-5-4-6 3-5-4-6 3-5-4-6

13

1-3-4-2 1-3-4-2 1-3-4-2 1-3-4-2 1-3-4-2 1-3-4-2 1-3-4-2 1-3-4-2

15

3 5 6 4 3 5 6 4 3 5 6 4 3 5 6 4

17

1 4 2 3 1 4 2 3 1 4 2 3 1 4 2 3 1 4 2 3 1 4 2 3 3 6 4 5 3 6 4 5

19

3 6 4 5 3 6 4 5 3 6 4 5 3 6 4 5

21

1 4 3 2 1 4 3 2 1 4 3 2 1 4 3 2 1 4 3 2 1 4 3 2 3 6 5 4 3 6 5 4

23

3 6 5 4 3 6 5 4 3 6 5 4 3 6 5 4

25

2 1 3 4 2 1 3 4 2 1 3 4 2 1 3 4 2 1 3 4 4 3 5 6 4 3 5 6

27

4 3 5 6 4 3 5 6 4 3 5 6 4 3 5 6

29

2 1 4 3 2 1 4 3 2 1 4 3 2 1 4 3 2 1 4 3 4 3 6 5 4 3 6 5

31

4 3 6 5 4 3 6 5 4 3 6 5 4 3 6 5

33

2 3 1 4 2 3 1 4 2 3 1 4 2 3 1 4 2 3 1 4 4 5 3 6 4 5 3 6

35

4 5 3 6 4 5 3 6 4 5 3 6 4 5 3 6

37

2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 4 5 6 3 4 5 6 3

39

4 5 6 3 4 5 6 3 4 5 6 3 4 5 6 3

41

2 4 1 3 2 4 1 3 2 4 1 3 2 4 1 3 2 4 1 3 4 6 3 5 4 6 3 5

43

4 6 3 5 4 6 3 5 4 6 3 5 4 6 3 5

45

2 4 3 1 2 4 3 1 2 4 3 1 2 4 3 1 2 4 3 1 4 6 5 3 4 6 5 3

47

4 6 5 3 4 6 5 3 4 6 5 3 4 6 5 3

49

3 1 2 4 3 1 2 4 3 1 2 4 3 1 2 4 3 1 2 4 3 1 2 4 5 3 4 6 5 3 4 6

51

5 3 4 6 5 3 4 6 5 3 4 6 5 3 4 6

53

3 1 4 2 3 1 4 2 3 1 4 2 3 1 4 2 3 1 4 2 3 1 4 2 5 3 6 4 5 3 6 4

55

5 3 6 4 5 3 6 4 5 3 6 4 5 3 6 4

57

3 2 4 1 3 2 4 1 3 2 4 1 3 2 4 1 3 2 4 1 3 2 4 1 5 4 6 3 5 4 6 3

59

5 4 6 3 5 4 6 3 5 4 6 3 5 4 6 3

61

3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 5 6 3 4 5 6 3 4

63

5 6 3 4 5 6 3 4 5 6 3 4 5 6 3 4

65

3 4 2 1 3 4 2 1 3 4 2 1 3 4 2 1 3 4 2 1 5 6 4 3 5 6 4 3

67

5 6 4 3 5 6 4 3 5 6 4 3 5 6 4 3

69

3 2 1 4 3 2 1 4 3 2 1 4 3 2 1 4 3 2 1 4 5 4 3 6 5 4 3 6

71

5 4 6 3 5 4 6 3 5 4 6 3 5 4 6 3

73

4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 6 3 4 5 6 3 4 5

75

6 3 4 5 6 3 4 5 6 3 4 5 6 3 4 5

77

4 1 3 2 4 1 3 2 4 1 3 2 4 1 3 2 4 1 3 2 6 3 5 4 6 3 5 4

79

6 3 5 4 6 3 5 4 6 3 5 4 6 3 5 4

81

4 2 1 3 4 2 1 3 4 2 1 3 4 2 1 3 4 2 1 3 6 4 3 5 6 4 3 5

83

6 4 3 5 6 4 3 5 6 4 3 5 6 4 3 5

85

4 2 3 1 4 2 3 1 4 2 3 1 4 2 3 1 4 2 3 1 6 4 5 3 6 4 5 3

87

6 4 5 3 6 4 5 3 6 4 5 3 6 4 5 3

89

4 3 1 2 4 3 1 2 4 3 1 2 4 3 1 2 4 3 1 2 6 5 3 4 6 5 3 4

91

6 5 3 4 6 5 3 4 6 5 3 4 6 5 3 4

93

4 3 2 1 4 3 2 1 4 3 2 1 4 3 2 1 4 3 2 1 6 5 4 3 6 5 4 3

95



6 5 4 3 6 5 4 3 6 5 4 3 6 5 4 3

Varie también

97



4 3 2 1 1 2 3 4 2 1 3 4 3 1 2 4 4 1 2 3 4 3 2 1 6 5 4 3 5 4 3 6 6 4 3 5 6 5 3 4

100

6 5 4 3 3 4 5 6 5 3