

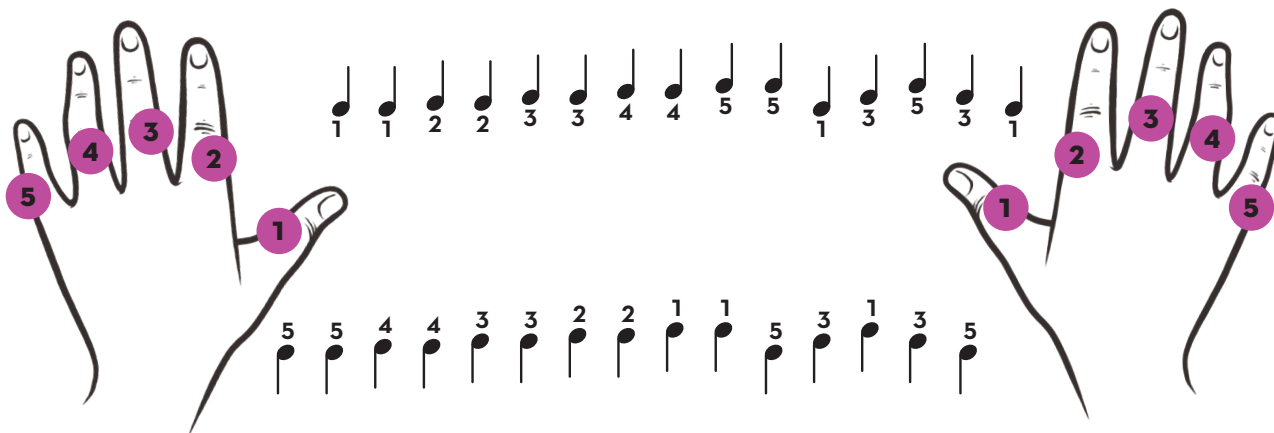


7. Simama. Teremsha mikono yako pembeni mwako na uipumzishhe. Angalia mkunjo wa asili wa mikono yako, kana kwamba imeshikilia mpira. Unapoketi tena, weka vidole vyako kwenye kiibodi ukidumisha mkunjo wake wa kawaida.

8. Weka mikono yako juu ya kiibodi, ukiacha vidole vyako viguse karibu kati kati ya mahali

pale pakubwa palipo na vibonyezo vyeupe. Shikilia viganja vyako juu ya kiibodi, lakini usiviweke juu ya vibonyezo au mbao iliyoko chini ya vibonyezo.

9. Bonyeza kibonyezo kwa pedi ya kidole chako chini tu ya ncha ya kidole. Kunja kila kidole chako, ukikiinua kutoka kifundo nyuma ya mkono wako. Unapobonyeza kibonyezo, dumisha viungo vyako vya kidole vikiwa vimekunjwa.



Kucheza kwa Kutumia Nambari za Vidole

Ili kukusaidia kuweka kidole sahihi juu ya kila kibonyezo, vidole vimepewa nambari kama ilivyoonyeshwa hapa. Nambari

za vidole zimeandikwa karibu na noti kwenye ukurasa.

Weka mkono wako juu ya na kundi lo lote la vibonyezo vitano, ukishikilia kila kidole juu ya kibonyezo kimoja. Fanya mazoezi ya nambari

za vidole kwa kucheza vibonyezo kwa kidole sahihi kama ilivyoonyeshwa. Noti zilizo na mashina yanayoenda juu ni za mkono wa kulia. Noti zilizo na mashina yanayoenda chini ni za mkono wakushoto.