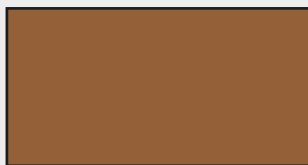
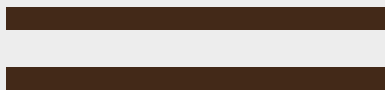


## Matériel nécessaire



**1 planche de bois** format +/- 23\*40 cm et environ 1 cm d'épaisseur



**2 baguettes de bois**

3 cm de large \* 2 cm d'épaisseur \* 50 cm de long environ



Du **fil de fer** et **1 gros livre** pesant minimum kilo, au format A4 environ

**1 tapis de voiture** en caoutchouc 1 er prix

En option : 1 sangle/tendeur/ficelle pour attacher à la chaise

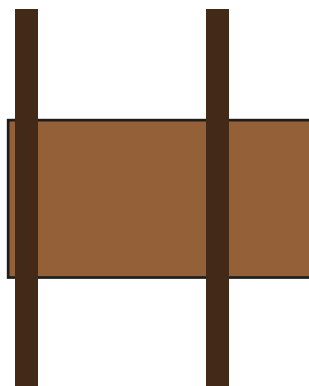
## Support d'exercice pour travailler le Taiko à partir d'une chaise

Etape 1 : Clouer les 2 baguettes à la planche plate tel que indiqué ici, toutes les 2 du même côté de la planche.

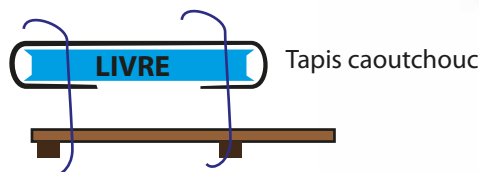
Etape 2 : Enrouler le livre dans le tapis de caoutchouc, surface lisse à l'extérieur de façon à obtenir 1 des 2 faces bien plate (sans bord de tapis). Couper au besoin le tapis à la bonne dimension.

Etape 3 : Fixer le livre et le tapis à la planche plate côté lisse (opposé aux baguettes) avec l'aide du fil de fer.

1



2 et 3



Fil de fer pour maintenir le livre et le tapis de caoutchouc fermement contre la planche de bois

