

မာတိကာ

- အမှာစာ	၁
- လက်ချောင်းများ၏ အင်အား (Strength)	၅
- နွေးထွေးသောလေ့ကျင့်ခန်းများ Warmup Exercises	၉
- လက်သူကြွယ်နှင့် လက်သန်းကို ခိုင်မာစေရန် လေ့ကျင့်မှုများ	၁၁
- ကော့ဒ်ကိုင်တွယ်မှု မှားယွင်းခြင်းနှင့် မှန်ကန်ခြင်း	၁၃
- Notes အလုံးတွေ တီးခတ်ဖို့အတွက် မှန်ကန်သော လက်ချောင်းအနေအထား	၁၅
- အသားမာတက်ခြင်း Calluses	၂၁
- လက်သည်းများကြောင့် အနှောက်အယှက်ဖြစ်ခြင်း	၂၃
- လက်ချောင်းများကို အမည်ပေးခြင်း	၃၁
- အခြေခံလက်လေ့ကျင့်ခန်းများ (Exercises 1 to 4)	၃၃
- လက်ချောင်းရွေ့လျားတီးခတ်ခြင်း	၃၅
- ကြိုးတစ်ချောင်းတည်းပေါ်မှာ နတ်စ်အလုံးပြောင်းလဲတီးခတ်ခြင်း (Exercises 1 to 15)	၃၆
- Slur (Hammer on နဲ့ Pull off) (Exercises 1 to 3)	၄၃
- အခြေခံလက်လေ့ကျင့်ခန်းများ (Exercises 1 to 27)	၄၅
- ကော့ဒ်ပုံစံကိုင်တွယ်ပြီး လက်ချောင်းကို သွက်လက်စေခြင်း	၆၉
- Down, Up နဲ့ Down တီးခတ်မှု လေ့ကျင့်ခန်းများ (Exercises 1 to 23)	၇၁
- နိဂုံး	၉၄