

O (divisão em 3)

A || 1 o o 2 o o 3 o o 4 o o ||

B || 1 o 2 o 3 o 4 o ||

|

C || 1 o 2 o 3 o 4 o ||

D || (1) o o (2) o o (3) o o (4) o o ||

E || (1) o (2) o (3) o (4) o ||

|

F || (1) o (2) o (3) o (4) o ||

G || 1 o (2) o 3 o 4 o ||

H || (1) o 2 o (3) o (4) o ||

INSTRUÇÕES PARA A FOLHA DO O

Para trabalhar esta folha é fundamental saber fazer o passo preparatório para o passo composto e o passo composto. Para vê-los, consulte: www.institutodopasso.org/folhas

Lembre-se

- A folha sem o passo perde sua utilidade.
- A qualidade do movimento é fundamental em qualquer exercício aqui proposto.

Observação: Nesta folha o traço vertical que liga dois exercícios indica que eles devem ser trabalhados separadamente em um primeiro momento e depois dois a dois de forma alternada. A ausência do traço significa que os exercícios em questão devem ser trabalhados apenas separadamente.

Falar a folha com o passo preparatório para o passo composto

- 1 – Falar o A várias vezes.
- 2 – Falar o B várias vezes / Falar o C várias vezes / Alternar B e C, falando uma vez cada um.
- 3 – Falar o D várias vezes.
- 4 – Falar o E várias vezes / Falar o F várias vezes / Alternar E e F, falando uma vez cada um.
- 5 – Falar várias vezes o G / Falar várias vezes o H.

Falar a folha novamente, mas agora com o passo composto

Obs.: dessa vez fale a folha sempre desenhando no espaço a forma de um infinito (∞) com a mão forte.

Bater a folha com o passo preparatório para o passo composto

- 1 – Bater o A várias vezes.
- 2 – Bater o B várias vezes / Bater o C várias vezes / Alternar B e C, batendo uma vez cada um.
- 3 – Bater o D várias vezes.
- 4 – Bater o E várias vezes / Bater o F várias vezes / Alternar E e F, batendo uma vez cada um.
- 5 – Bater várias vezes o G / Bater várias vezes o H.

Bater a folha novamente, mas agora com o passo composto

Obs.: dessa vez mantenha o mesmo desenho do infinito (∞), mas agora com as duas mãos.

Dueto

Falar o G enquanto se bate o H.

Montanha russa

Bater o H enquanto na fala se repete o seguinte ciclo: um compasso de “números”, um compasso de segundos “o”s e um compasso de primeiros “o”s.