

# e (contratempo)

A || 1 2 (3) (4) ||

B || 1 e 2 (3) (4) ||

C || 1 e 2 3 4 ||

D || 1 e 2 3 e 4 ||

E || 1 e 2 e 3 e 4 ||

F || 1 e 2 e 3 e 4 e ||

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

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

I || 1 (2) e 3 e (4) e ||

J || (1) e 2 (3) 4 ||

K || 1 (2) e (3) e (4) ||

L || (1) e 2 3 4 e ||

## INSTRUÇÕES PARA A FOLHA DO E

Para trabalhar esta folha é fundamental saber fazer o movimento do E.

Para vê-lo, consulte: [www.institutodopasso.org/folhas](http://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.

### Atenção

Fale e bata apenas o que está fora dos parênteses.

### Exercício preparatório para falar a Folha do E

- 1 – Mantendo o movimento do E, fale todos os “números” várias vezes.
- 2 – Mantendo o movimento do E, fale todos os “e”s várias vezes.
- 3 – Alternar um compasso falando os “números” e um compasso falando os “e”s, várias vezes até que se torne familiar.

### Falar a folha

- 1 – Falar cada exercício várias vezes.
- 2 – Falar a folha inteira em uma sequência (uma vez cada exercício).

**Observação:** Com relação ao movimento do E, ao falar a folha mantenha sempre a batida das mãos nas pernas, independente de haver ou não um “e” para ser falado.

### Exercício preparatório para bater a Folha do E

- 1 – Mantendo o movimento do E, bater todos os “números” várias vezes.
- 2 – Mantendo o movimento do E, bater todos os “e”s várias vezes.
- 3 – Alternar um compasso batendo os “números” e um compasso batendo os “e”s, várias vezes até que se torne familiar.

### Bater a folha

- 1 – Bater cada exercício várias vezes.
- 2 – Bater a folha inteira em uma sequência (uma vez cada exercício).

Obs.: Com relação ao movimento do E, ao bater a folha interrompa a batida das mãos nas pernas, mas mantenha sempre a flexão dos dois joelhos.

### Duetos

- 1 – Duetto 1: Falar o I enquanto se bate o J.
- 2 – Duetto 2: Bater o K enquanto se fala o L.
- 3 – Alternar entre o duetto 1 e o duetto 2, fazendo duas vezes cada um.

### Montanha russa

- 1 – Bater o I enquanto se alterna na fala entre um compasso de “números” e um compasso de “e”s.