

Números (tempo)

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

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

C || (1) 2 (3) (4) ||

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

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

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

G || 1 (2) 3 4 ||

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

INSTRUÇÕES PARA A FOLHA DOS NÚMEROS

Para trabalhar esta folha é fundamental saber fazer o passo quaternário simples [vídeo](#)



Lembre-se

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

Exercício de preparação para a Folha dos Números

1. Fazer o passo e falar várias vezes o 1 (quando o pé forte vai à frente).
2. Fazer o passo e falar várias vezes o 3 (quando o pé forte vai para trás).
3. Fazer o passo e falar várias vezes o 2 (quando o pé fraco vai à frente).
4. Fazer o passo e falar várias vezes o 4 (quando o pé fraco vai para trás).
5. Fazer o passo e falar uma vez o 1, uma vez o 3, uma vez o 2 e uma vez o 4. Repetir o ciclo de quatro compassos até que se torne familiar.

Atenção

Fale e bata apenas o que está fora dos parênteses.

**Para a avaliação você deve gravar um vídeo para cada vídeo aqui presente.
A quantidade de repetições deve ser a mesma presente nos vídeos.**

Falar a folha

- 1 – Falar cada exercício várias vezes.
- 2 – Falar a folha inteira em uma sequência (uma vez cada um) [vídeo](#)

Bater a folha

- 1 – Bater cada exercício várias vezes.
- 2 – Bater a folha inteira em uma sequência (uma vez cada um) [vídeo](#)

Bater a folha

- 1 – Bater a folha inteira enquanto se fala o “1” [vídeo](#)
- 2 – Bater a folha inteira enquanto se fala o “3” [vídeo](#)
- 3 – Bater a folha inteira enquanto se fala o “2” [vídeo](#)
- 4 – Bater a folha inteira enquanto se fala o “4” [vídeo](#)

Duetos

- 1 – Duetto 1: Falar o E enquanto se bate o F.
- 2 – Duetto 2: Bater o G enquanto se fala o H.
- 3 – Alternar entre o duetto 1 e o duetto 2, fazendo duas vezes cada um. Repetir esse ciclo [vídeo](#)

Montanhas russas

- 1 – Montanha russa 1: Bater as quatro primeiras linhas enquanto se alterna na fala entre um compasso de “1” e “3” e um compasso de “2” e “4” [vídeo](#)
- 2 – Montanha russa 2: Bater as quatro últimas linhas enquanto se alterna na fala entre um compasso de “2” e “4” e um compasso de “1” e “3” [vídeo](#)

Obs. : o exercício “montanha russa” foi aplicado à Folha dos Números por Jérôme Viollet.

O Passo Quaternário

Independente do caminho escolhido pelo professor, a fase inicial, de aprender a dar o passo, é a fase de acostumar o corpo a um novo andar. Começamos normalmente pelo passo quaternário, pois ele surge naturalmente de um andar à frente alternado com um andar para trás e porque no Brasil a grande maioria dos exemplos musicais está organizada em compassos quaternários. Neste momento, em especial, é fundamental que as posições dos pés sejam respeitadas, pois o objetivo é construir um “mapa mental” e a clareza deste mapa depende inteiramente da clareza com relação à posição dos pés.

Os “números” (tempos)

A identificação da posição de cada passo dado é uma notação corporal: pé direito à frente, pé esquerdo à frente, pé direito atrás, pé esquerdo atrás². A contagem dos passos é uma notação oral (1, 2, 3, 4). As duas formas de notação estão articuladas entre si e se articulam com a Partitura d'O Passo, gerada a partir de símbolos que uma criança de sete anos já domina. A articulação constante entre estes três tipos de notação é uma das grandes forças d'O Passo. A Folha dos Números apresenta a Partitura d'O Passo e nota graficamente a posição dos tempos.

² O Passo deve ser iniciado com o pé predominante, destros com o direito, canhotos com o esquerdo. Mais à frente há os passos para os compassos ternários, quinários e setenários e neste momento já não importará mais com que pé se começa, mas neste início há uma diferença real entre começar com um pé ou com outro e ela deve ser respeitada.