

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 [vídeo](#) e o passo composto [vídeo](#)

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.

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 com o passo preparatório para o passo composto

- 1 – Falar o A [vídeo](#) / Falar o B [vídeo](#) / Falar o C [vídeo](#) / Alternar B e C [vídeo](#)
- 2 – Falar o D [vídeo](#) / Falar o E [vídeo](#) / Falar o F [vídeo](#) / Alternar E e F [vídeo](#)
- 3 – Falar o G [vídeo](#) / Falar o H [vídeo](#)

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.

- 1 – Falar o A [vídeo](#) / Falar o B [vídeo](#) / Falar o C [vídeo](#) / Alternar B e C [vídeo](#)
- 2 – Falar o D [vídeo](#) / Falar o E [vídeo](#) / Falar o F [vídeo](#) / Alternar E e F [vídeo](#)
- 3 – Falar o G [vídeo](#) / Falar o H [vídeo](#)

Bater a folha com o passo preparatório para o passo composto

- 1 – Bater o A [vídeo](#) / Bater o B [vídeo](#) / Bater o C [vídeo](#) / Alternar B e C [vídeo](#)
- 2 – Bater o D [vídeo](#) / Bater o E [vídeo](#) / Bater o F [vídeo](#) / Alternar E e F [vídeo](#)
- 3 – Bater o G [vídeo](#) / Bater o H [vídeo](#)

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.

- 1 – Bater o A [vídeo](#) / Bater o B [vídeo](#) / Bater o C [vídeo](#) / Alternar B e C [vídeo](#)
- 2 – Bater o D [vídeo](#) / Bater o E [vídeo](#) / Bater o F [vídeo](#) / Alternar E e F [vídeo](#)
- 3 – Bater o G [vídeo](#) / Bater o H [vídeo](#)

Dueto

Bater o G enquanto se fala o H [vídeo](#)

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 [vídeo](#)

Os “o”s (divisões em 3)

O primeiro “o” e o segundo “o” dão nomes às posições de cada uma das divisões em três da pulsação. Caso se utilize um passo que marque apenas os tempos, como vínhamos fazendo, a construção de referências corporais claras para o trabalho com a divisão composta pode se tornar praticamente impossível para algumas pessoas. Basicamente porque o movimento sugerido pelo compasso composto – certamente, isto é bastante subjetivo – é circular, não tem um “meio”, não tem nenhum marco definido no seu percurso. O corpo reconhece quando há uma metade para um movimento, pois, em inúmeros movimentos, como quando aplaudimos, ele vai e volta, chega a um limite e retorna. No entanto, a “divisão em três” pressupõe uma trajetória circular, e que, por isso, funciona de forma diferente. A saída é transformar, num primeiro momento, a principal característica de todos os passos aqui usados e marcar nos pés, não a pulsação, mas as suas divisões, fazendo o passo preparatório para o passo composto. Esse é um movimento pensado para uma fase inicial, de construção das referências necessárias para a tranquila realização desta divisão, e, logo em seguida, deve ser abandonado para que se volte a marcar nos pés apenas os tempos. Algumas vezes trabalhamos este passo inicialmente em um compasso binário, com uma movimentação lateral, indo em seguida para o quaternário. A Folha do O apresenta a notação gráfica dos “o”s. Em seguida, a Folha de Toçar e Cantar com O trabalha para o aumento da precisão dos “o”s.