

î (divisão em 4)

A || 1 e i 2 e i 3 e i 4 e i ||

|

B || 1 i e 2 i e 3 i e 4 i e ||

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

|

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

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

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

G || 1 i 2 i 3 i 4 i ||

|

H || 1 i 2 i 3 i 4 i ||

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

|

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

K || 1 i i 2 i i 3 i i 4 i i ||

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

M || (1) e i (2) i e 3 i i 4 e i ||

N || 1 i 2 i (3) e (4) i ||

INSTRUÇÕES PARA A FOLHA DO I

Para trabalhar esta folha é fundamental saber fazer o movimento do E [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 primeira parte da folha (do A ao F)

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

Falar a segunda parte da folha (do G ao L)

- 1 – Falar o G [vídeo](#) / Falar o H [vídeo](#) / Alternar G e H [vídeo](#)
- 2 – Falar o I [vídeo](#) / Falar o J [vídeo](#) / Alternar I e J [vídeo](#)
- 3 – Falar o K [vídeo](#) / Falar o L [vídeo](#)

Falar a terceira parte da folha (o M e o N)

Falar o M [vídeo](#) / Falar o N [vídeo](#)

Bater a primeira parte da folha (do A ao F)

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

Bater a segunda parte da folha (do G ao L)

Importante: Quando estiver batendo esta parte, fale os “e”s que não estão escritos. Isso dará mais precisão ao movimento e à música.

- 1 – Bater o G [vídeo](#) / Bater o H [vídeo](#) / Alternar G e H [vídeo](#)
- 2 – Bater o I [vídeo](#) / Bater o J [vídeo](#) / Alternar I e J [vídeo](#)
- 3 – Bater o K [vídeo](#) / Bater o L [vídeo](#)

Bater a terceira parte da folha (o M e o N)

Bater o M [vídeo](#) / Bater o N [vídeo](#)

Dueto

Bater o M enquanto se fala o N [vídeo](#)

Montanha russa

Bater o N enquanto na fala se repete o seguinte ciclo: um compasso de “números”, um compasso de “e”s, um compasso de segundos “i”s e um compasso de primeiros “i”s [vídeo](#)