

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 [vídeo](#)

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.

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

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 [vídeo](#)

Falar a folha

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

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 [vídeo](#)

Bater a folha

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

Duetos

- 1 – Dueto 1: Falar o I enquanto se bate o J.
- 2 – Dueto 2: Bater o K enquanto se fala o L.
- 3 – Alternar entre o dueto 1 e o dueto 2, fazendo duas vezes cada um [vídeo](#)

Montanha russa

- 1 – Bater o I enquanto se alterna na fala entre um compasso de “números” e um compasso de “e”s [vídeo](#)

Os “e”s (contratemplos)

Num segundo momento, o passo ganha em complexidade ao manter as referências anteriores e acrescentar outras duas: a flexão das duas pernas simultaneamente e, no momento da flexão, o tapa na perna que sobe ou nas duas pernas. A ação de flexionar as pernas é talvez o grande diferencial d’O Passo com relação a outros métodos que se utilizam de um deslocamento. Normalmente vê-se a marcha como movimento de referência, mas a marcha não possui a flexão das pernas e é justamente esta flexão, que abaixa o centro de gravidade no momento exato entre um passo e outro que traz para o corpo a sensação do contratempo. É esta flexão que nota corporalmente este contratempo. O tapa, ao produzir um som que se “contrapõe” ao som dos pés no chão, ajuda a definir musicalmente o contratempo. O “e”, pronunciado no momento do tapa, reforça a consciência sobre o movimento e dá um nome à posição da metade de uma pulsação. A Folha do E apresenta a notação gráfica dos “e”s.