

O (division en 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 |||
||| (1) o 2 o (3) o (4) o |||

INSTRUCTIONS POUR LA FEUILLE DU O

Pour travailler cette feuille, il est nécessaire de savoir faire le pas ternaire et le pas préparatoire pour le pas ternaire. Consultez : www.institutodopasso-fr.org/folhas

Rappelez-vous que :

- La feuille sans le pas perd de son utilité.
 - La qualité du mouvement est fondamentale quelque soit l'exercice ici proposé.
- Obs. : Dans cette feuille, le trait vertical qui relie deux exercices indique qu'ils doivent être travaillés séparément dans un premier temps, puis deux par deux de manière alternée. L'absence de trait signifie que les exercices en question sont à travailler séparément.

Parler la feuille avec le pas préparatoire pour le pas ternaire

- 1 – Parler le A plusieurs fois.
- 2 – Parler le B plusieurs fois / Parler le C plusieurs fois / Enchaîner plusieurs fois B et C, en parlant chacun des deux une seule fois.
- 3 – Parler le D plusieurs fois.
- 4 – Parler le E plusieurs fois / Parler le F plusieurs fois / Enchaîner plusieurs fois E et F, en parlant chacun des deux une seule fois.
- 5 – Parler plusieurs fois la première phrase du G / Parler plusieurs fois la deuxième phrase du G.

Parler la feuille de nouveau, mais maintenant avec le pas ternaire

Obs. : cette fois il faut dessiner dans l'air la forme d'un infini (∞) avec la main forte.

Frapper la feuille avec le pas préparatoire pour le pas ternaire

- 1 – Frapper le A plusieurs fois.
- 2 – Frapper le B plusieurs fois / Frapper le C plusieurs fois / Enchaîner plusieurs fois B et C, en frappant chacun des deux une seule fois.
- 3 – Frapper le D plusieurs fois.
- 4 – Frapper le E plusieurs fois / Frapper le F plusieurs fois / Enchaîner plusieurs fois E et F, en frappant chacun des deux une seule fois.
- 5 – Frapper plusieurs fois la première phrase du G / Frapper plusieurs fois la deuxième phrase du G.

Frapper la feuille de nouveau, mais maintenant avec le pas ternaire

Obs. : cette fois il faut maintenir le même dessin de l'infini (∞), mais maintenant avec les deux mains.

Le duo

Fraper la première phrase du G pendant que l'on parle la deuxième.

La montagne russe

- 1 – Frapper la deuxième phrase du G.
- 2 – Parler tous les « numéros » pendant que l'on frappe la deuxième phrase du G
- 3 – Parler tous les deuxièmes « o » pendant que l'on frappe la deuxième phrase du G.
- 4 – Parler tous les premiers « o » pendant que l'on frappe la deuxième phrase du G.
- 5 – Alternier, dans la voix, une mesure de « numéros », une mesure de deuxièmes « o » et une mesure de premiers « o », pendant que l'on frappe la deuxième phrase du G.