

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 ||

H || (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 préparatoire pour le pas ternaire [vidéo](#) et le pas ternaire [vidéo](#)

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 [vidéo](#) / Parler le B [vidéo](#) / Parler le C [vidéo](#) / Enchaîner B et C [vidéo](#)

2 – Parler le D [vidéo](#) / Parler le E [vidéo](#) / Parler le F [vidéo](#) / Enchaîner E et F [vidéo](#)

3 – Parler le G [vidéo](#) / Parler le H [vidéo](#)

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

1 – Parler le A [vidéo](#) / Parler le B [vidéo](#) / Parler le C [vidéo](#) / Enchaîner B et C [vidéo](#)

2 – Parler le D [vidéo](#) / Parler le E [vidéo](#) / Parler le F [vidéo](#) / Enchaîner E et F [vidéo](#)

3 – Parler le G [vidéo](#) / Parler le H [vidéo](#)

Frapper la feuille avec le pas préparatoire pour le pas ternaire

1 – Frapper le A [vidéo](#) / Frapper le B [vidéo](#) / Frapper le C [vidéo](#) / Enchaîner B et C [vidéo](#)

2 – Frapper le D [vidéo](#) / Frapper le E [vidéo](#) / Frapper le F [vidéo](#) / Enchaîner E et F [vidéo](#)

3 – Frapper le G [vidéo](#) / Frapper le H [vidéo](#)

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.

1 – Frapper le A [vidéo](#) / Frapper le B [vidéo](#) / Frapper le C [vidéo](#) / Enchaîner B et C [vidéo](#)

2 – Frapper le D [vidéo](#) / Frapper le E [vidéo](#) / Frapper le F [vidéo](#) / Enchaîner E et F [vidéo](#)

3 – Frapper le G [vidéo](#) / Frapper le H [vidéo](#)

Le duo

Frapper le G pendant que l'on parle le H [vidéo](#)

La montagne russe

Frapper le H pendant que l'on parle plusieurs fois le cycle suivant : une mesure de « numéros », une mesure de deuxièmes « o »s et une mesure de premières « o »s [vidéo](#)