

GRÁTIS

3 EXERCÍCIOS PARA DESTRAVAR A SUA MÃO

Palhetada alternada, hammer-on e bends: três exemplos tirados do ebook **Técnicas Essenciais para Guitarristas**, com o passo a passo para praticar.

- **01** Palhetada
- **02** Hammer-on
- **03** Bends

Julio Fernandes
Guitarrista e professor

juliofernandesgtr.com.br



OI, AQUI É O JULIO

OBRIGADO POR BAIXAR ESTE MATERIAL!

Sou guitarrista, professor e toco na NOSTRADAMUS. Separei aqui três exercícios que passo para os meus alunos quando a mão começa a travar: são curtos, mas mostram rápido onde está o problema.

Na próxima página você vê como usar o material. Bons estudos e me conta depois como foi!

— Julio Fernandes

ANTES DE COMEÇAR

COMO USAR ESTE MATERIAL

São só três exercícios, de propósito. Cada um ataca um ponto que trava a maioria dos guitarristas: a mão direita que se atrapalha na troca de corda, a nota martelada que sai fraca e o bend que não chega na nota certa.

A REGRA DO METRÔNOMO

1. **Comece devagar.** Cada exercício tem um andamento de partida bem abaixo da meta. Toque nele até sair limpo.
2. **Três vezes seguidas sem erro, sobe 5 BPM.** Errou? Volta 5. Não tem pressa: velocidade é consequência de precisão.
3. **Pare antes de cansar.** Tensão na mão é o sinal. 10 a 15 minutos por dia rendem mais que uma hora no fim de semana.

LEGENDA RÁPIDA

- **⊓ e V** — palhetada para baixo e para cima.
- **h** — hammer-on (martelada): a nota é tocada pela mão esquerda, sem palhetar.
- **full** — bend de um tom inteiro (a nota sobe duas casas).
- **Áudios** — cada exercício tem botões para baixar a guitarra com base, só a base (para você tocar junto) e a guitarra sozinha, em dois andamentos.

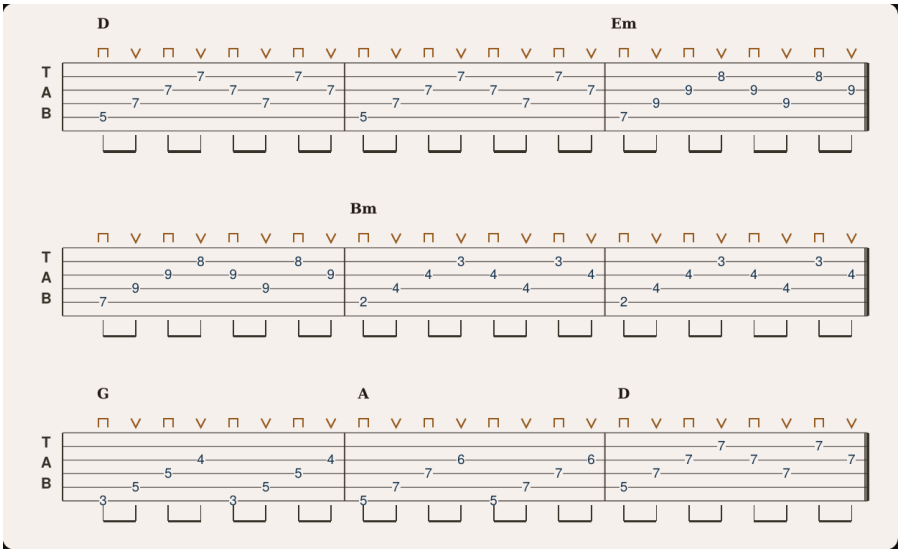
> Dica: grave um áudio no celular no primeiro dia e outro depois de uma semana. Ouvir a diferença é a melhor motivação que existe.

01

PALHETADA ALTERNADA

O PULO DO GATO

Uma sequência de acordes em ré maior (D) com **uma nota por corda**. Parece simples, mas obriga a palheta a atravessar as cordas no tempo exato, e é aqui que a maioria dos alunos descobre que o problema não é a velocidade, é a troca de corda.



80	110	150
COMEÇO	MEIO DO CAMINHO	META (BPM)

ÁUDIOS PARA BAIXAR

100 BPM	**Guitarra + base**	**Só a base**	**Guitarra sozinha**
150 BPM	**Guitarra + base**	**Só a base**	**Guitarra sozinha**

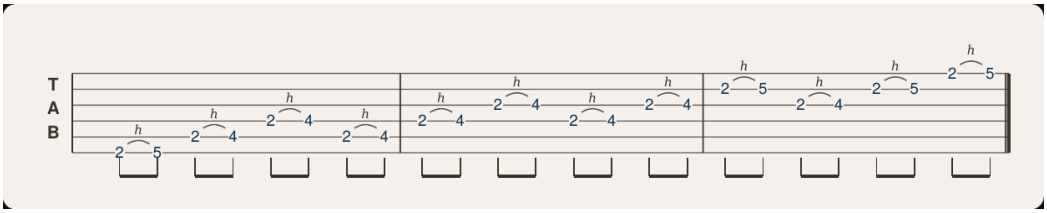
COMO PRATICAR

- Mantenha o movimento **curto e rente às cordas**: com uma nota por corda, qualquer deslocamento amplo da mão direita atrasa a palhetada.
- Respeite a alternância ⊓ V mesmo quando a corda muda. É isso que treina a sincronia.

02 HAMMER-ON

MARTELO COM VOLUME

Primeira digitação da pentatônica de fá sustenido menor (F#m), num padrão ascendente: **uma palhetada e um martelo por par de notas**. O objetivo é um só: a nota martelada tem que soar com o mesmo volume da palhetada.



70	100	130
COMEÇO	MEIO DO CAMINHO	META (BPM)

ÁUDIOS PARA BAIXAR

100 BPM	**Guitarra + base**	**Só a base**	**Guitarra sozinha**
130 BPM	**Guitarra + base**	**Só a base**	**Guitarra sozinha**

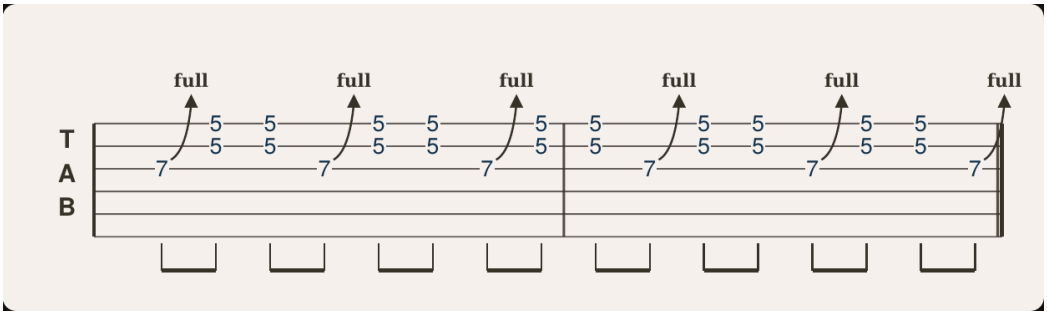
COMO PRATICAR

- Martele com a **ponta do dedo, bem perto do traste**. Força suficiente para a nota soar clara, sem exagero.
- Mantenha os dedos próximos às cordas: quanto menor a distância, mais rápido e limpo fica o martelo.
- Grave-se e confira se as duas notas de cada par saem iguais antes de subir o andamento.

03 BENDS

BEND AFINADO

Um lick clássico de blues com bends na pentatônica de lá menor (Am). Bend fora da nota é o erro mais comum, e o mais fácil de ouvir: aqui você treina o ouvido junto com a mão.



70	95	120
COMEÇO	MEIO DO CAMINHO	META (BPM)

ÁUDIOS PARA BAIXAR

80 BPM	**Guitarra + base**	**Só a base**	**Guitarra sozinha**
120 BPM	**Guitarra + base**	**Só a base**	**Guitarra sozinha**

COMO PRATICAR

- **Antes de dobrar, toque sozinha a casa onde a nota deve chegar** (duas casas acima), para o ouvido guardar a altura.
- Use **dois ou três dedos empurrando juntos**: o dedo de trás ajuda a força e dá controle.
- Suba a corda sem pressa e segure até o fim do tempo. Se a nota não chega, o problema é força, não velocidade.

PRÓXIMO PASSO

GOSTOU? ESTES SÃO 3 DE 62.



- **12 técnicas** explicadas passo a passo, do aquecimento ao sweep picking
- **62 exemplos** em partitura e tablatura
- **O livro toca:** cada exemplo com áudio da guitarra e base para tocar junto, em dois andamentos
- Quadro de metas de BPM para imprimir

EBOOK TÉCNICAS ESSENCIAIS

R$ 41

QUERO O EBOOK COMPLETO →

juliofernandesgtr.com.br/tecnicas

ME ACOMPANHE

INSTAGRAM **@juliofernandesgtr**	YOUTUBE **@juliofernandesgtr**
TIKTOK **@juliofernandesgtr**	SITE **juliofernandesgtr.com.br**