

Base Alternata (Base Mambo) Donna ♀

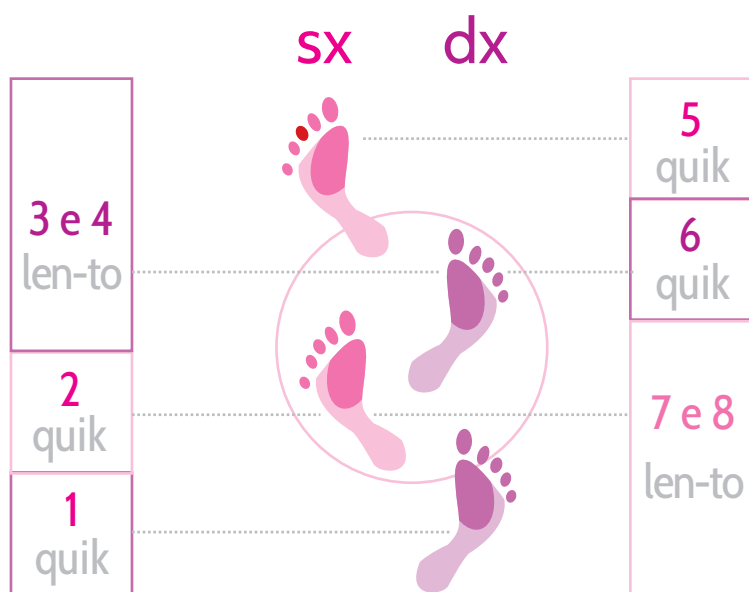
Simboli: Base (di appoggio)

1	2	3 e 4	5	6	7 e 8
---	---	-------	---	---	-------

Tempi musicali

quik	quik	len - to	quik	quik	len - to
------	------	----------	------	------	----------

Tempi musicali usando le sillabe



Parti dalla posizione Base con il peso sul SX
Notare che i tempi 1 e 5 escono dalla base.

Il movimento è simile a quello di un pendolo che rispetto al centro va avanti e indietro (rispettando i tempi musicali)

Definizione di passo: cambiare peso da un piede all'altro, il piede senza peso consigliamo di sollevarlo almeno di 1 centimetro da terra (per ora ;-)



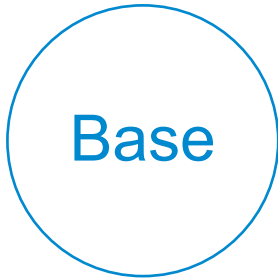
FALSO: pensare di non avere il senso del tempo.

VERO: ognuno di noi ha già il tempo dentro di se nelle parole, perché non sarebbe possibile parlare senza **scandire** correttamente il ritmo delle parole, ritmo che nelle parole è diviso in **SILLABE**.

quik è una parole inglese e vuol dire "VELOCE", usiamo la parola quik perché è composta da una sola sillaba così coincide con il tempo musicale

(mentre VELOCE è composto da 3 sillabe e pertanto risulta molto scomodo e poco didattico dal punto di vista ritmico)

Base Alternata (Base Mambo) Uomo

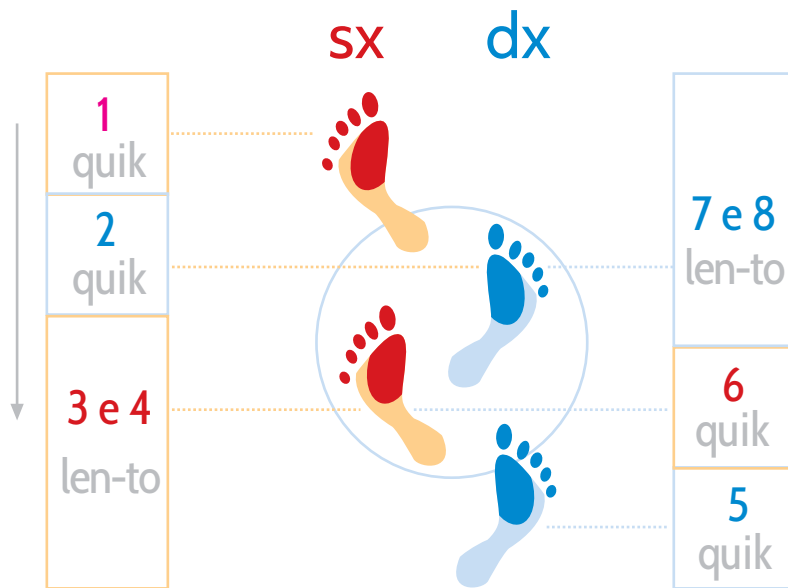
Simboli:  (di appoggio)

1	2	3 e 4	5	6	7 e 8
---	---	-------	---	---	-------

Tempi musicali

quik	quik	len - to	quik	quik	len - to
------	------	----------	------	------	----------

Tempi musicali usando le sillabe



Parti dalla posizione Base con il peso sul SX

Notare che i tempi 1 e 5 escono dalla base.

Il movimento è simile a quello di un pendolo che rispetto al centro va avanti e indietro (rispettando i tempi musicali)

Definizione di passo: cambiare peso da un piede all'altro, il piede senza peso consigliamo di sollevarlo almeno di 1 centimetro da terra (per ora ;-)



FALSO: pensare di non avere il senso del tempo.

VERO: ognuno di noi ha già il tempo dentro di se nelle parole, perché non sarebbe possibile parlare senza **scandire** correttamente il ritmo delle parole, ritmo che nelle parole è diviso in **SILLABE**.

quik è una parole inglese e vuol dire "VELOCE", usiamo la parola quik perché è composta da una sola sillaba così coincide con il tempo musicale

(mentre VELOCE è composto da 3 sillabe e pertanto risulta molto scomodo e poco didattico dal punto di vista ritmico)