

# Indice

Pag.

## SEZIONE TEORICA

Introduzione	5
Un po' di storia	7
Kizomba	8
Definizioni Musicali	9
Tecnica basilare Kizomba	12
Ritmo Kizomba	13
Ritmo usato nelle varie parti di un brano di Kizomba	14
Posizioni e prese Kizomba	16
Riscaldamento e Dissociazione	18

## SEZIONE TECNICA

Passo Marcato	22
Passo Marcato Avanti	23
Passo Marcato Indietro	24
Semicerchio Destro	25
Semicerchio Sinistro	26
Passo Marcato Laterale a Sinistra	27
Passo Marcato Laterale a Destra	28
Passo Marcato Girato a Destra	29
Passo Marcato Girato a Sinistra	30
Passo 1-2-3	31
Passo 1-2-3 Avanti	31
Passo 1-2-3 Indietro	32
Semicerchio destro ( <i>Ritmo step step tap</i> )	33
Semicerchio sinistro ( <i>Ritmo step step tap</i> )	34
Passo 1-2-3 Avanti Indietro	35
Passo 1-2-3 Avanti Indietro con cha cha	35
Passo 1-2-3 Avanti Indietro SLOW	36
Passo 1-2-3 Avanti Indietro SLOW e QUICK	36
Passo 1-2-3 Avanti Indietro QUICK	37

Croce Sinistra Indietro - Croce Sinistra Avanti	38
Croce Destra Indietro - Croce Destra Avanti	39
Pendolo - Coração	40
Passo 1-2-3 Laterale a Sinistra	41
Passo 1-2-3 Laterale a Destra	41
Passo 1-2-3 Girato a Destra	42
Passo 1-2-3 Girato a Sinistra	42
Passo Marcato Apro e Chiudo	43
Passo Marcato Apro e Chiudo girato a Destra	44
Passo Marcato Apro e Chiudo girato a Sinistra	45
Passo 1-2-3 Avanti Indietro con Pausa	46
Mezzo Giro	46
Passo 1-2-3 Avanti Indietro con Pausa e Cha Cha	47
Passo 1-2-3 Avanti Indietro con Pausa e Giro Cha Cha	47
Uscita del Cavaliere	48
Uscita della Dama	49
Cambio fronte cha cha – Cambio fronte (ritmo quick)	50
Blocco	51
Va e viene sul posto	52
Va e viene sul posto con spostamento a Destra	52
Va e viene sul posto con spostamento a Sinistra	53
Partido	54
Cuadrato - Culla	55

#### SEZIONE DIDATTICA

Prima-Seconda-Terza-Quarta-Quinta-Sesta-Settima SEQUENZA	58
Ottava-Nona-Decima-Undicesima-Dodicesima-Tredicesima SEQ.	59
Quattordicesima-Quindicesima-Sedicesima-Diciassettesima SEQ.	60
Diciottesima-Diciannovesima-Ventesima SEQUENZA	61