

## INDICE

<b>Prima Parte</b>	<b>PAGINA</b>
Introduzione II edizione	3
Introduzione I edizione	4
Definizioni Musicali	5
Scomposizione di un Brano Musicale	7
Timing	7
Terminologia Tecnica	8
Terminologia Tecnica del piede	9
Spostamenti del piede destro e sinistro	10
Riscaldamento e Dissociazione	11
Prese e Posizioni	13
Angola	15

<b>Kizomba</b>	<b>PAGINA</b>
L'etimologia	18
La musica	19
Geografia della Kizomba	20
La danza	21
Il ritmo	21
Lo stile	22
Gli strumenti musicali	22
Le prese e le posizioni	23
La tecnica basilare	24
Le basi principali	25
La concorDanza del nome	25
<b>APPROFONDIMENTI</b>	
<i>ZOUK. etimologia, musica, danza</i>	26
<i>Gli S.O.S. e EDUARDO PAIM</i>	27
<i>I KASSAV</i>	27
<i>ILIVITY</i>	27

## INDICE

<i>Basi Kizomba</i>	PAGINA
Base Uno Sul Posto -	30
Base Uno Avanti	30
Base Uno Indietro	30
Base Uno Laterale Destra	31
Base Uno Laterale Sinistra	31
Base Uno Girata a Destra	31
Base Uno Girata a Sinistra	32
Base Due Apro & Chiudo	32
Base Due Avanti & Indietro	32
Base Due Indietro & Avanti	33
Base Tre Sul Posto	33
Base Tre Avanti	33
Base Tre Indietro	34
Base Tre Laterale Destra	34
Base Tre Laterale Sinistra	34
Base Tre Girata a Destra	34
Base Tre Girata a Sinistra	35
Tap e Sostituti	35
Base Quattro Avanti	36
Base Quattro Indietro	36
Base Quattro Laterale Sinistra	36
Base Quattro Girata a Destra	37
Base Quattro Girata a Sinistra	37
Base Cinque Sul Posto	38
Base Cinque Avanti	38
Base Cinque Indietro	38
Base Cinque Laterale Destra	39
Base Cinque Laterale Sinistra	39
Base Cinque Girata a Destra	39
Base Cinque Girata a Sinistra	40
Base Sei Avanti	41
Base Sei Indietro	41

## INDICE

<i>Amalgamazioni Kizomba</i>	<b>PAGINA</b>
Base Uno in SEMICERCHIO Destro / Base UNO in SEMICERCHIO Sinistro	44
Base UNO e Base DUE: ZERO a Sinistra e ZERO a Destra	45
Base Tre Avanti & Indietro / Base Tre Indietro & Avanti	46
Base Tre Avanti & Indietro in Fuori Partner: Sàida Corta Cavaliere	47
Base Tre Indietro & Avanti in Fuori Partner: Sàida Corta Dama	47
Base Tre in SEMICERCHIO Destro	48
Base Tre in SEMICERCHIO Sinistro	49
Base Tre Avanti & Indietro Girata a Destra ESTRELA DX	50
Base Tre Avanti & Indietro Girata a Sinistra ESTRELA SX	50
Base Tre Indietro & Avanti Girata a Destra ESTRELA DX AVANTI	51
Base Tre Indietro & Avanti Girata a Sinistra ESTRELA SX AVANTI	51
Base Tre Avanti a DX e Base Tre Indietro a DX: CROCE DESTRA	52
Base Tre Avanti a SX e Base Tre Indietro a SX: CROCE SINISTRA	52
Base Tre Avanti & Indietro e Tre TAP: PENDULO Avanti	53
Base Tre Indietro & Avanti e Tre TAP: PENDULO Indietro	53
Estrela e Base TRE: MEZZO GIRO / PAUSA PESADA e Giro a Sinistra	54
Base Quattro Avanti ripetuta: MOVIMENTO SWING Avanti	55
Base Quattro Indietro ripetuta: MOVIMENTO SWING Indietro	55
Base QUATTRO Girata a Destra: VIRGULA DEREITA	56
Base QUATTRO Girata a Sinistra: VIRGULA ESQUERDA	56
Base Quattro Avanti & Indietro: VAI & VEM	57
Base Quattro Avanti & Indietro: VAI & VEM (Ritmo Step-Step-Tap)	57
VAI & VEM in Fuori Partner	57
PENDULO Avanti e MEZZO GIRO: OROLOGIO	58
PENDULO e VIRGULA: OROLOGIO Inverso	58
Base Cinque Avanti & Indietro	59
Base Cinque Indietro & Avanti	59
Base Cinque in SEMICERCHIO Destro	60
Base Cinque in SEMICERCHIO Sinistro	61
Base Cinque Avanti & Indietro in Fuori Partner	62
Base Cinque Indietro & Avanti in Fuori Partner	62
Sàida Homem / Uscita Dama	63
Uscita Cavaliere / Sàida Mulher	64
Base CINQUE in SEMICERCHIO Destro in Fuori Partner	65
Base CINQUE in SEMICERCHIO Destro in Fuori Partner	66
Coração	67
Blocco (Bloque)	68

## INDICE

<b>Semba</b>	<b>PAGINA</b>
L'etimologia	70
La musica	70
La danza	71
Il ritmo	72
Lo stile	72
Le prese e le posizioni	72
Gli strumenti musicali	73
La tecnica basilare	74
Le basi principali	74
<b>APPROFONDIMENTI</b>	
<i><b>REBITA</b></i>	75
<i><b>MASSEMBA</b></i>	75
<i><b>KUZUKUTA</b></i>	75
<i><b>KABETULA</b></i>	75
<i><b>KATUTULA</b></i>	75
<b>Liceu Vieira Dias e gli N'Gola Ritmos</b>	76
<b>Bonga Kwenda</b>	76
<b>Basi Semba</b>	
<b>Cavalinho Sul Posto / Cavalinho Avanti / Cavalinho Indietro</b>	<b>78</b>
<b>Cavalinho Laterale Destra / Cavalinho Laterale Sinistra</b>	<b>79</b>
<b>Cavalinho Girato a Destra</b>	<b>79</b>
<b>Cavalinho Girato a Sinistra</b>	<b>80</b>
<b>Base Due Apro &amp; Chiudo / Base Due Avanti &amp; Indietro</b>	<b>80</b>
<b>Base Due Indietro &amp; Avanti</b>	<b>81</b>
<b>Base Tre Sul Posto / Base Tre Avanti</b>	<b>81</b>
<b>Base Tre Indietro / Base Tre Laterale Destra / Base Tre Laterale Sinistra</b>	<b>82</b>
<b>Base Tre Girato a Destra / Base Tre Girato a Sinistra</b>	<b>83</b>
<b>Vai &amp; Vem Avanti / Vai &amp; Vem Indietro / Vai &amp; Vem Laterale Sinistra</b>	<b>84</b>
<b>Virgula Dereita / Virgula Esquerda</b>	<b>85</b>
<b>Base Cinque Sul Posto / Base Cinque Avanti / Base Cinque Indietro</b>	<b>86</b>
<b>Base Cinque Laterale Destra / Base Cinque Laterale Sinistra</b>	<b>87</b>
<b>Base Cinque Girata a Destra / Base Cinque Girata a Sinistra</b>	<b>88</b>
<b>Base Sei Avanti / Base Sei Indietro</b>	<b>89</b>

## INDICE

<i>Amalgamazioni Semba</i> <b>BRONZO</b>	PAGINA
CAVALINHO Avanti e Girato a Destra e CAVALINHO Indietro e Girato a Sinistra	92
CAVALINHO Avanti e Girato a Sinistra e CAVALINHO Indietro e Girato a Destra	93
Corridinho a Destra	94
Corridinho a Sinistra	95
CORRIDINHO AVANTI girato a Destra (Ritmo step step tap)	96
CORRIDINHO INDIETRO girato a Destra (Ritmo step step tap)	97
CORRIDINHO AVANTI girato a Sinistra (Ritmo step step tap)	98
CORRIDINHO INDIETRO girato a Sinistra (Ritmo step step tap)	99
Base TRE AVANTI INDIETRO + VAI e VEM: Marcha a frente	100
Base TRE INDIETRO AVANTI + VAI e VEM: Marcha atrás	100
Base TRE AVANTI e INDIETRO + VAI e VEM: Marcha a frente girando a destra	101
Base TRE AVANTI e INDIETRO + VAI e VEM: Marcha a frente girando a sinistra	101
Base TRE INDIETRO e AVANTI + VAI e VEM: Marcha atrás girando a destra	102
Base TRE INDIETRO e AVANTI + VAI e VEM: Marcha atrás girando a sinistra	102
Vai e Vem laterale + Sàida Homem	103
Sàida Quadrada girata a sinistra	103
Vuelta a DESTRA Dama	104
Vuelta a SINISTRA Dama	105
Camminata a Destra della dama Attorno al Cavaliere	106
Camminata a Sinistra Dama Attorno al Cavaliere	107
Camminata in P.P. e Doppia Sàida Dama	108
Sàida Homem + Base Due Indietro & Avanti	109
Sàida Mulher + Base Due Indietro & Avanti	109
Parada, Ponte Sinistro	110
Ponte a Destra	111

<b>Tarraxinha</b>	PAGINA
L'etimologia	114
La musica	114
La danza	115
Il ritmo	115
Lo stile	115
Gli strumenti musicali	115
Le prese e le posizioni	116
La tecnica basilare	117
Le basi principali	118

### APPROFONDIMENTI

<i>KUDURO</i>	118
---------------	-----

## INDICE

<i>Basi Tarraxinha</i>	PAGINA
Movimento Base: ONDA CENTRAL	122
Movimento Base: GIRO BACINO	123
Base UNO Sul Posto con Onda Central o Giro Bacino	124
Base TRE Sul Posto con Onda Central o Giro Bacino	124
Base QUATTRO Avanti con Onda Central o Giro Bacino	125
Base QUATTRO Indietro con Onda Central o Giro Bacino	125
Base QUATTRO Laterale Sinistra con Onda Central	125
Base CINQUE Sul Posto con Onda Central o Giro Bacino	126

<i>Amalgamazioni Tarraxinha</i>	PAGINA
Vai e vem con Onda Central o Giro Bacino	128
Vai e vem con Onda Central o Giro Bacino (step step tap)	128
Movimento swing avanti con Onda Central o Giro Bacino	129
Movimento swing indietro con Onda Central o Giro Bacino	129
Base TRE Sul Posto con Onda Central o Giro Bacino	130
VAI & VEM con Onda Central o Giro Bacino	130
VAI & VEM Laterale con Onda Central o Giro Bacino	131
Base CINQUE Sul Posto con Onda Central o Giro Bacino	131
Lavar Ruopa (Lavare Panni)	132
Ventoinha (Ventilatore)	133

## Bibliografia

- *A Social History of Music and Nation in Luanda, Angola, from 1945 to Recent Times –Marissa J. Moorman*
- *AFRICAN DANCES Hephaestus Books*
- *Culture And Customs of Angola Adebayo Oyebade*
- *Todo empezó bailando Elena Polato e Giancarlo Bertomoro*
- *Storia dell'Angola, Fortunato TADDEI*

<http://lesemba.com>

<http://www.kizombalove.com>

[www.salsa.it/news\\_ORIGINI\\_KIZOMBA\\_SEMBA](http://www.salsa.it/news_ORIGINI_KIZOMBA_SEMBA)

[http://www.salsa.it/news\\_origini\\_kizomba.aspx](http://www.salsa.it/news_origini_kizomba.aspx)

<http://musicadiversa.blogspot.it/2007/07/i-kassav-storica-band-di-zouk.html>

<http://www.lapachanga.it>

<http://radio-lasestereo.com/zouk-lamba-zouk-kizomba/>

[www.zouk.it](http://www.zouk.it)

<https://it.wikipedia.org/wiki/Angola>

<http://www.treccani.it/enciclopedia/angola/>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Semba>

<https://it.wikipedia.org/wiki/Kizomba>

[https://it.wikipedia.org/wiki/Capo\\_Verde](https://it.wikipedia.org/wiki/Capo_Verde)

<https://it.wikipedia.org/wiki/Cuba>

[https://it.wikipedia.org/wiki/Antille\\_francesi](https://it.wikipedia.org/wiki/Antille_francesi)

Appunti personali raccolti durante gli stages e corsi formativi. Tra i più importanti:

- *Kizomba & Semba Course con Pedro Vieira Dias Tomàs e Vanessa (Mestre Petchu e Vanessa Ginga Pura)*
- *Corso di Formazione Insegnanti di Kizomba in Italia Livello 1 e 2 con Paula Lourerio e Ricardi Sousa (Afrolatin Connection)*
- *Corso Didattico-Formativo Kizomba e Danze Angolane con Michela Vernati e Fernando Rodriguez (Fernando Bum Bum).*

*Con gratitudine ringraziamo il Presidente, il Consiglio Direttivo e la Commissione Tecnica A.N.M.B. per il riconoscimento del nostro libro quale testo d'esame per questa nuova disciplina.*



ELENA POLATO e GIANCARLO BERTOMORO

Via San Bortolo, 3 - 35043 - Monselice (Padova)

Tel.: 0429/72884 Cell.: 347.42.41.724 \* 340.32.04.427

Mail: [giancarlobertomoro@gmail.com](mailto:giancarlobertomoro@gmail.com)

Sito Web: ELENAeGiancarloBERTOMORO.com

[www.KizombaDance.it](http://www.KizombaDance.it)

[www.LaRueda.it](http://www.LaRueda.it)

**Ulteriori approfondimenti su:  
[www.KizombaDance.it/KizombaDance](http://www.KizombaDance.it/KizombaDance)**

Finito di stampare

Ottobre 2017



## BIOGRAFIA

*Di solito, giunti a questo punto si dovrebbe descrivere tutto quello che si è fatto durante la propria carriera, ma non vorremmo annoiarVi con lunghi elenchi di esibizioni, spettacoli, stages, insegnamenti, studi, diplomi, attestati e quant'altro. Perciò Vi renderemo partecipi delle esperienze che più ci hanno emozionato ed "insegnato" non solo dal punto di vista tecnico, ma anche personale.*



*Indimenticabili sono state le nostre partecipazioni agli affollatissimi campionati italiani assoluti di danze caraibiche e alle varie competizioni internazionali, durante le quali abbiamo proposto "azzardate" scelte stilistiche e di look! Sono stati degli intensi momenti di ritrovo, di confronto, d'aggiornamento e di tante soddisfazioni.*

*Le partecipazioni al Congresso Mundial de la Salsa di Puertorico un ritrovo di talenti di tutto il mondo, ognuno con il proprio stile e modo di ballare, che ci hanno regalato sempre nuovi stimoli, idee e amicizie, facendoci capire che i modi di esprimersi con il ballo sono infiniti.*

*Durante i nostri viaggio-studio a Cuba, invece abbiamo appreso il significato profondo del ballo, abbiamo capito che oltre alla tecnica e all'espressività c'è anche la storia, una responsabilità in più, specie per noi maestri di ballo, che dobbiamo rispettare l'origine e la cultura delle danze che insegniamo.*

*Infine non possiamo scordare tutte le nostre tante esibizioni dai più importanti palcoscenici alle feste paesane, durante le quali l'entusiasmo, la stima e l'ammirazione del pubblico hanno caricato la nostra autostima e ci hanno incoraggiato ad affrontare nuove sfide.*

*Ora ci dedichiamo all'insegnamento, allo studio di nuove discipline, offriamo la nostra esperienza attraverso la scrittura di testi, la registrazione di video didattici, l'organizzazione di corsi formativi per maestri di ballo e aspiranti tali.*

