



**CONI ABRUZZO – Scuola Regionale dello Sport**

# **ATTIVITÀ MOTORIE PER LO SVILUPPO DELLE POTENZIALITÀ ESPRESSIVE DEL CORPO E DEL MOVIMENTO**

**Workshop di formazione rivolto alle insegnanti della scuola primaria  
condotto da**

**Stefano Baroni, musicista, esperto certificato OSI,  
specializzato nella didattica della Body Percussion**



***Per Info e Contatti:***

*[www.stefanobaroni.org](http://www.stefanobaroni.org)*

*3926478038*

*[bodymusitaly@gmail.com](mailto:bodymusitaly@gmail.com)*

*"Tell me, I forget, show me, I remember, involve me, I understand"*

*(Carl Orff)*

## ***DISPENSE DEL CORSO***

### **Esplorazione dei suoni del corpo: la pioggia**

Creiamo un paesaggio sonoro utilizzando pochissimi gesti suono, gli schiocchi delle dita, due dita che battono sul palmo della mano, le mani che battono sulle cosce, piedi battuti a terra.

### **Gioco di Saluto:** *My baby just cares for me – Nina Simone*

Presentazione dei suoni e di alcune sequenze tipiche della body percussion (rhythm blocks) per imitazione diretta.

**Gioco su metro:** interazione, gestione delle coordinate spaziali in movimento, sincronizzazione - *My baby just cares for me – Nina Simone*

Sulla stessa musica ci muoviamo nello spazio sottolineando ogni primo beat di 8 dando il cinque a chi ci troviamo di fronte in quel momento. Al segnale “difficile” ci si ferma in coppia e si esegue la parte complessa “5-5 - 3-3-5”

*Quello che ci interessa è l'atto di previsione del suonare il primo clap di 8, non la parte difficile di BP da eseguire. Insieme a quello c'è l'atto di sincronizzazione. Il suonare anche un solo colpo è importante per un bambino per avere la soddisfazione ed aumentare l'autostima; è altrettanto importante proporre nel gioco cose più difficili per far vedere dove ci porteranno certe attività, non è importante se si sbaglia, è importante sbagliare insieme e creare complicità.*

**Sincronizzazione/imitazione:** Senza parlare si cammina nello spazio esplorandolo ognuno come vuole e a un segnale del conduttore (clap o altro) si cammina in coppie, col compagno che ci si trova vicino, mantenendo in coppia un passo comune. Cambio leader ad un segnale del conduttore. *Keywords: imitazione, sincronizzazione, osservazione, esplorazione, movimento*

**Il Ritmo è dentro di noi:** Si gira per la stanza e ognuno esplora i suoni del corpo. Ad un segnale del conduttore qualcuno decide di prendersi la responsabilità di fare un ritmo “guida” e gli altri lo seguono imitandolo prima e suonando qualcosa di complementare poi. *Keywords: esplorazione dei suoni del corpo, ascolto, imitazione, ritmo*

## **Gioco dei nomi – gesti suono:**

Creando una sorta di rondò tutti i partecipanti in cerchio dicono contemporaneamente “*one two three*” mentre suonano una semplice sequenza di gesti suono (due colpi sulle cosce e un clap o due colpi sul petto e un clap, o due colpi a terra con i piedi e un clap) ed ognuno, singolarmente risponde dicendo “my name is ...” mentre propone un gesto personale. Di seguito tutto il gruppo ripete “one two three my name is ...” e ripropone quel gesto per memorizzarlo. Uno per volta, tutti si presentano e associano al proprio nome un gesto personale che poi il gruppo ripete seguendo la stessa sequenza.

Un semplice gioco di presentazione in cui entrano in gioco la coordinazione (per l'esecuzione della sequenza di gesti suono nella prima parte), la concentrazione (per mantenere costante la pulsazione, per non perdersi, ecc), la memoria (per ricordare i nomi di tutti e il gesto associato ad ogni nome), l'ascolto e l'attenzione visiva (per rimanere connessi agli altri, per capire quali nomi vengono detti e per capire quale gesto associare).

The image shows two musical staves. The first staff is labeled *UNO: MY NAME IS ...* and contains a sequence of notes: a quarter note, a quarter note, a quarter note, and a quarter note. The second staff is labeled *TUTTI: ONE TWO THREE MY NAME IS ...* and contains a sequence of notes: a quarter note, a quarter note, a quarter note, and a quarter note.

*UNO: MY NAME IS ...*

*TUTTI: ONE TWO THREE*

*TUTTI: ONE TWO THREE MY NAME IS ...*

## Esploriamo i suoni delle mani

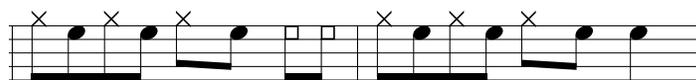
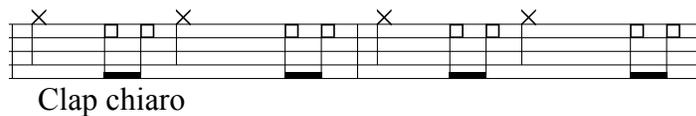
In cerchio, ognuno propone un suono fatto con le mani e tutti lo imitano.

*Keyword: timbro*

## Combinazione di ritmi eseguiti con le sole mani

Di seguito vediamo 4 ritmi eseguiti con le sole mani.

Con la X sopra il pentagramma indichiamo lo schiocco, con il pallino scuro un clap scuro, con il quadrato bianco un clap chiaro e con un triangolo un suono strisciato (come a spolverarsi le mani l'una con l'altra).



Break:



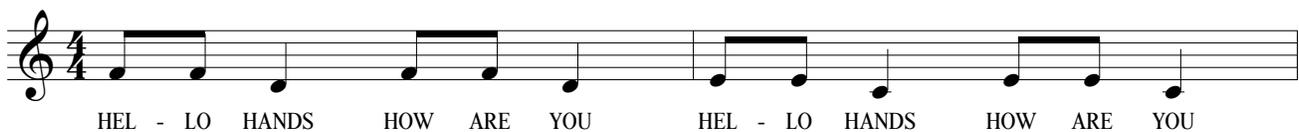
EH!!!!

**Hello Hands:** un gioco sulla pulsazione, movimento, coordinazione, relazione, senso della struttura

Il testo dice semplicemente *"hello hands how are you"*; se l'inglese fosse troppo difficile possiamo dire *"ciao mani come va"*.

Di seguito una lista di movimenti da eseguire su tutta la frase tranne sul *pa pa pa pa* finale dove si agitano le mani in maniera simmetrica. Dopo l'ultimo *pa* si suona un clap.

- mani aperte, movimenti simmetrici in basso e in alto
- pugni chiusi e aperti, movimenti simmetrici
- mani aperte in verticale, movimenti simmetrici avanti e indietro
- proviamo ad eseguire i tre movimenti di prima asimmetricamente
- introdurre la melodia all'inizio cantando delle sillabe neutre e poi usando le parole.
- Cantiamo tutti insieme la canzone, prima senza gesti e poi con i gesti.
- Posso fare la parte simmetrica a coppie, poi in gruppi di tre o quattro e così via
- RONDO':
  - nella frase A giriamo per la stanza liberi cantando la canzone
  - nella B canzone e gesti in coppie
  - A
  - Nella C canzone e gesti in due o tre
  - A
  - Ecc..
- *Provare ad usare anche altri parti del corpo lasciando invariata l'attenzione sulla pulsazione*



## **Gioco sulla sequenza, pulsazione e prima coordinazione motoria di parti del corpo (BP e/o vocale)**

- Passiamo un “ciao” + clap nel cerchio (*senza stabilire una pulsazione, giochiamo enfatizzando la lentezza per far sì che i bambini suonino in sequenza senza sovrapporsi. Prima ancora di questo passaggio potremmo anche fare la stessa cosa ma passandoci un oggetto in modo da rendere più tangibile il concetto di sequenza*)
- Passiamo il clap scegliendo e variando la direzione (*il fatto di variare la direzione è un elemento di sorpresa ed alza il livello di concentrazione*)
- Passiamo il clap scegliendo e variando la direzione anche a persone nel cerchio non vicine (direzione radiale) *questo esercizio contribuisce ancora di più ad aumentare la concentrazione.*
- Facciamo passare un altro suono, ad es. le cosce
- Suoniamo tutti insieme la combinazione mani+cosce
- Aggiungiamo una filastrocca o una semplice canzone mentre suoniamo la combinazione mani+cosce tutti insieme. *Mettendo la scansione verbale iniziamo a lavorare sul senso della pulsazione e del metro visto che facciamo due suoni distinti (in questo caso un metro binario dunque).*
- Suoniamo la combinazione di due suoni senza dire la filastrocca, *in testa continuiamo ad avercela e questo ci dà la scansione impulsiva*
- Diciamo la filastrocca suonando in sequenza i due colpi (*ci passiamo i colpi nel cerchio, una persona suona il clap, il successivo le cosce, poi ancora il clap ecc.*)
- Aggiungiamo il suono dello snap (schiocco delle dita), passandolo nel cerchio mentre diciamo “ciao”. Come prima possiamo passarli anche casualmente nel cerchio.
- Suoniamo tutti insieme la combinazione dei tre colpi
- Suoniamo la combinazione dei tre colpi insieme dicendo la filastrocca
- Suoniamo in sequenza i tre colpi sulla filastrocca
- Suoniamo in sequenza i tre colpi senza filastrocca

Con lo stesso principio possiamo continuare ad aggiungere altri colpi alla combinazione, seguendo una sequenza che va dal basso verso l'alto, suonandola prima tutti insieme e solo poi distribuendola in sequenza nel cerchio.

# ROCK'nROLL YOUR BODY

*"Tum Tum Pa - Tum Tum Pa - Tum Tum Bum Bum Tum Tum Pa - "*

Versione 1:



Versione 2:



- Solo voce: farlo sia da fermi che in movimento, libero o strutturato ( ad es. in cerchio 4 passi in avanti, 4 indietro, 4 a destra, 4 a sinistra oppure disposti su due righe parallele che si fronteggiano 4 passi in avanti e 4 indietro o facendo spostare una riga per volta si possono trovare più combinazioni)
- Voce+BP: (sia da fermi che in movimento, libero e strutturato) partire inserendo solo le mani (*Pa*), poi aggiungere il petto (*Bum*), infine le cosce (*Tum*). Nel movimento libero provare a interagire con un'altra persona sull'ultimo *Pa*.
- Solo BP (sia da fermi che in movimento) togliendo la voce guida
- Inseriamo un Break, una piccola sequenza di colpi che possiamo inserire ad un gesto del conduttore per "rompere" il ritmo appunto per poi riprenderlo (il po è un clap scuro, il pa è un clap chiaro)

"Po - po - po - po - pa pa pa pa Pa - "



- Versione 2: Suonare il *Bum* con i piedi anziché col petto, riproporre tutto il percorso:
  - Voce+BP in movimento libero e in movimento strutturato (il movimento dei piedi stavolta c'è solo sul *Bum Bum*)
  - Solo BP in movimento

- Strutturare ciò che abbiamo studiato in vista di una ipotetica performance

Ad es:

- Solo voce, movimento libero nello spazio
- Solo voce, movimento libero, inseriamo il suono *Pa* provando ad interagire in coppie sull'ultimo della sequenza.
- In cerchio, da fermi, voce e BP
- In cerchio, movimento strutturato, voce e BP
- Break
- In cerchio, da fermi, voce e BP con il *Bum* sui piedi
- In cerchio, movimento strutturato, *Bum* sui piedi
- In movimento libero (ci si muove solo sul *Bum*)
- Break finale

### **Giochi di Imitazione** (*Call & Response*)

Il conduttore dice delle sequenze di sillabe o suona delle sequenze di gesti suono abbinati alle sillabe e il gruppo ripete di seguito.

L'abbinamento tra le sillabe e i gesti suono che uso in genere io è indicato alla fine della dispensa.

#### **Imitazione:**

- **Diretta** solo voce / **Inversa** Voce-BP e BP-voce
- BP su piani inversi (sopra e sotto o avanti e dietro): se il conduttore suona il clap (il "sopra") il gruppo può suonare i piedi o le cosce (il "sotto") oppure se il conduttore suona la pancia (il "davanti") il gruppo può suonare il sedere (il "dietro")
- Segnali di **Uguale, Diverso, Solo**
- Nell'imitazione vocale, più facile di quella in cui si usa il corpo il conduttore può mostrare due pugni chiusi uguali segno che il gruppo deve ripetere quello che ha appena detto oppure una mano chiusa e una aperta (segnale di "Diverso") per indicare che il gruppo deve rispondere alla sua proposta con qualcosa di diverso.
- In cerchio, ognuno propone un ritmo o un suono (può essere vocale o una sequenza di gesti suono) e tutti lo imitano  
Quello che segue non è proprio un gioco di imitazione ma può essere un'alternativa interessante al gioco precedente.
- **Rondò:** Si sceglie una sequenza "A" di gesti suono che si suona sempre tutti insieme alternata da una breve improvvisazione di ognuno "B, C, D, ecc".  
Avremo una struttura di questo tipo: "A, B, A, C, A, D, A, E, ecc"

*I giochi di imitazione ad echo possono dare ottimi spunti per lavorare sia con la voce che con i gesti suono in maniera semplice creando semplici meccanismi ritmico/melodici.*

## Blocchi Ritmici Cellulari (Rhythm Blocks)

I blocchi ritmici sono delle sequenze di colpi dall'alto verso il basso che hanno lunghezza diversa. I principali sono quattro: il 3, il 5, il 7 e il 9; il numero indica il numero di colpi in ogni sequenza. Possiamo paragonare questi quattro blocchi a dei mattoncini LEGO® di lunghezza diversa; entrambi sono elementi molto semplici con i quali però possiamo creare tutto ciò che vogliamo. I blocchi ritmici si dicono cellulari se mettiamo una pausa alla fine (come si vede nelle partiture di seguito) mentre si dicono impulsivi se le sequenze vengono eseguite senza pausa. I blocchi ritmici cellulari sono più facili da usare nella scuola primaria, la pausa finale li identifica meglio ed è più difficile perdersi.

Come indicato in partitura, il blocco **3** cellulare ha metro due, il blocco **5** cellulare ha metro tre, il blocco **7** cellulare ha metro quattro e il blocco **9** cellulare ha metro cinque.

The image displays four musical staves, each representing a different rhythmic block. Each staff begins with a time signature and a number indicating the block's length:

- 3**: Time signature 2/4. The block consists of three notes: a quarter note, a quarter note, and a quarter note, followed by a fermata.
- 5**: Time signature 3/4. The block consists of five notes: a quarter note, a quarter note, a quarter note, a quarter note, and a quarter note, followed by a fermata.
- 7**: Time signature 4/4. The block consists of seven notes: a quarter note, and a quarter note, followed by a fermata.
- 9**: Time signature 5/4. The block consists of nine notes: a quarter note, and a quarter note, followed by a fermata.

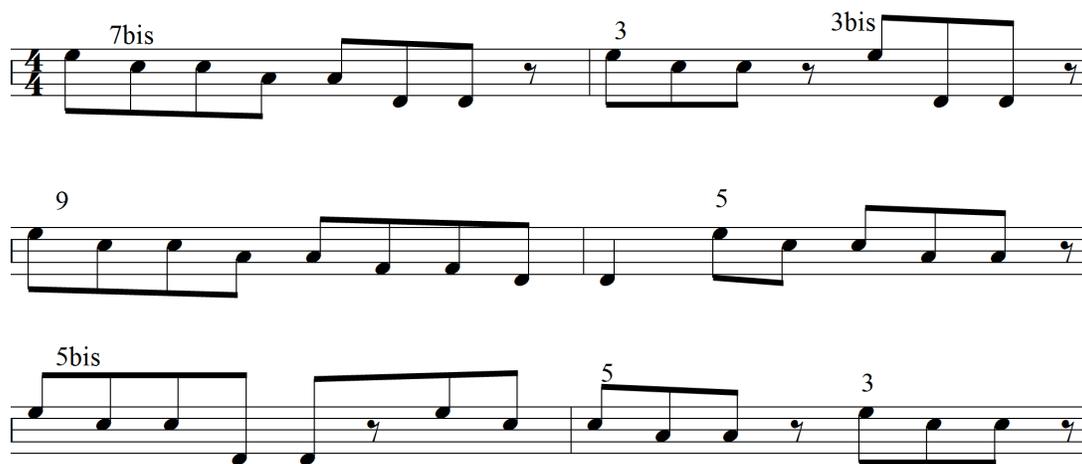
Al contrario dei mattoncini LEGO® i blocchi ritmici possono essere modificati sostituendo dei colpi; se ad esempio mettiamo nel **3** i piedi al posto del petto chiameremo il blocco **3bis**, allo stesso modo mettendo nel **7** i piedi a posto del sedere lo chiameremo **7bis**.

E' possibile creare delle sequenze mettendo, uno dopo l'altro, più blocchi.

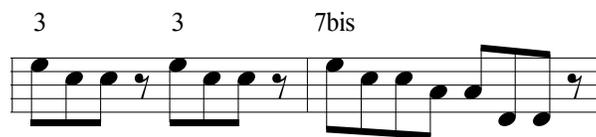
Di seguito troviamo tre combinazioni tipiche:

- **7bis - 3 - 3bis**
- **9 - 5**
- **5bis - 5 - 3**

Ovviamente queste combinazioni possono essere semplificate ulteriormente non modificando i singoli blocchi (suonando quindi la versione normale e non la versione **bis**).



### Canone 3-3-7bis



- Eseguire la combinazione **3-3-7bis** sul posto
- Eseguire la combinazione in movimento libero, spostandosi sempre e sottolineando i due colpi finali con i piedi.
- Eseguire la combinazione in movimento libero spostandosi solo sui due passi finali del 7bis.
- Eseguire la combinazione con movimento strutturato (es. andare una volta avanti, poi indietro, poi a destra e infine a sinistra).
- Dividere il gruppo in due e provare un canone a due voci facendo partire il secondo gruppo dopo 4 o dopo due pulsazioni
- Dividere il gruppo in 4 gruppi e provare il canone a quattro voci facendo partire ogni gruppo dopo due pulsazioni rispetto al precedente.
- Sostituire i due colpi finali del **7bis** con due suoni vocali e provare il canone a due o a quattro voci.

## **Minouska**

*(Russia)*

Una danza circolare ricca di gesti suono in cui si gioca sulla polimetria (sovrapposizione di più metri in contemporanea) e in cui si lavora sulla gestione delle coordinate spaziali in movimento.

Disposizione:

In cerchio rivolti verso l'interno

Tempi di attesa: 4

Parte A:

1-16: si alterna il clap suonato da soli con il clap suonato con le persone accanto a noi (tutti tengono la mano sinistra con il palmo in giù e la destra con il palmo all'insù così che il passaggio tra i due colpi si fa semplicemente aprendo le braccia a compasso senza ruotare mai le mani). In questo modo con le mani stiamo suonando una sequenza di due colpi e quindi un metro due mentre il brano è in quattro.

Parte B:

Si rompe il cerchio e ci si muove in maniera libera nello spazio stando pronti a tornare in cerchio prima che inizino le 4 pulsazioni di introduzione alla parte successiva.

Nelle ripetizioni successive si eseguono i movimenti seguenti:

Seconda ripetizione:

Parte A: alla sequenza di due colpi si aggiunge uno schiocco di dita fatto con entrambe le mani per cui si suona un metro 3

Parte B: movimento libero nello spazio; prima delle 4 pulsazioni di introduzione alla parte successiva formano due cerchi concentrici

Terza ripetizione:

Parte A: entrambi i cerchi suonano la prima sequenza di due colpi

Parte B: il cerchio esterno ruota in senso antiorario e quello interno nel verso opposto.

Quarta ripetizione:

Parte A: entrambi i cerchi suonano la sequenza di tre colpi

Parte B: il cerchio esterno ruota in senso antiorario e quello interno nel verso opposto.

Quinta ripetizione:

Parte A: il cerchio esterno suona la sequenza di due colpi mentre l'interno quella di tre

Parte B: il cerchio esterno ruota in senso antiorario e quello interno nel verso opposto stando attenti al finale nel quale si suonano 3 clap e si rimane immobili.

## Minouska

Utilizzo come danza senza i gesti suono;  
*sono presentate varie proposte in ordine di difficoltà*

FORMAZIONE: cerchio, in direzione di danza, mani in avanti per distanziarsi  
(magari sulle spalle di chi ci precede)

ATTESA: quattro tempi

*Indicazioni:* se ci sono tante persone fare due cerchi concentrici

Primo step: la carica a molla

**A.** 1-16 Si cammina all'indietro come per caricarsi

**B.** 17-32 si corre in avanti seguendo il ritmo

Variante: con la voce

**A.** Si cammina all'indietro come per caricarsi dicendo tutti "eh"

**B.** 1-16 si corre in avanti seguendo il ritmo, i maschi dicono "ih"

17-32 si corre in avanti seguendo il ritmo, le femmine rispondono "oh?"

Secondo step: in ordine sparso

FORMAZIONE: cerchio, in direzione di danza, mani in avanti per distanziarsi  
(magari sulle spalle di chi ci precede)

ATTESA: quattro tempi

**A.** 1-16 Si cammina all'indietro come per caricarsi

**B.** 17-32 si cammina in ordine sparso per poi tornare in cerchio prima dei quattro tempi d'attesa

Terzo step: cambio direzione ogni otto misure

FORMAZIONE: cerchio, in direzione di danza, mani in avanti per distanziarsi

ATTESA: quattro tempi

**A.** 1-7 Si cammina all'indietro come per caricarsi

8 ci si gira di 180°

9-16 si cammina ancora all'indietro

**B.** 17-23 si corre in avanti seguendo il ritmo

24 ci si gira di 180°

25-32 si corre in avanti

Quarto step: passi laterali e fantasia

FORMAZIONE: cerchio per mano fronte al centro (mano dx riceve, mano sx da)

ATTESA: quattro tempi

**A.** 1-8: piede sx apre a sx, il dx chiude sx per quattro volte

9-16 si ripete da 1 a 8 ma in direzione contraria e piedi opposti

**B.** 1-16 un bambino entra al centro del cerchio e inventa un passo di danza e lo ripete sino alla fine della frase, il cerchio attende

17-32 tutto il cerchio ripete il passo inventato dal bambino

Quinto step: incroci laterali e fantasia

FORMAZIONE: cerchio per mano fronte al centro

ATTESA: quattro tempi

**A.** 1-2: piede dx incrocia davanti al sx, il sx apre a sx

3-4 piede dx incrocia dietro al sx, il sx apre a sx

5-6 piede dx incrocia davanti al sx, il sx apre a sx  
7-8 tre battiti sul posto con i piedi dx,sx,dx

9-16 si ripete da 1 a 8 ma in direzione contraria e piedi opposti

**B.** 1-16 un bambino entra al centro del cerchio e inventa un passo di danza e lo ripete sino alla fine della frase

17-32 tutto il cerchio ripete il passo inventato dal bambino

*Variante sulla B:*

**C.** 1-16 un bambino entra al centro del cerchio e inventa un passo di danza, tutti lo imitano.

17-32 idem, cambiando bambino che guida.

## Debka kafrit

(Israele)

Introduzione: quattro tempi di attesa

Formazione: cerchio per mano in direzione di danza

A

1-4 quattro battiti a terra con il piede sx

5-8 quattro passi avanti partendo con il sx

9-16 si ripete da 1 a 8

B

1-2 il sx apre verso il centro, il dx lo raggiunge

3-6 si ripete 1-2 per altre due volte

5-8 tre salti verso l'esterno per tornare in posizione

9-16 si ripete da 1 a 8

Variazione BP: nella sezione B, nella parte 1-8 in cui ci sono solo percussioni si può suonare questa sequenza di BP.

The image shows two lines of musical notation on a five-line staff. Each line begins with a double bar line and a key signature of one sharp (F#). The notes are quarter notes, and there are rests at the end of each measure. The lyrics are written below the notes.

Line 1:  
PA TO KO TI KI      PA TO KO TI KI      PA TO KO PA TO KO      PA PA PA

Line 2:  
PA TO KO TI KI      PA TO KO TI KI      PA TO KO PA TO KO      TUM TUM TUM

Nella parte A e nella parte 9-16 della B si esegue la danza originale.

## Fjaskern

(Svezia)

Una danza circolare in due sezioni che parte lenta e diventa via via più veloce.

Introduzione: otto tempi d'attesa

Formazione: cerchio di coppie in direzione di danza

A

1-16 si cammina in senso antiorario e sull'ultimo beat si ruota di 180°

17-32 si cammina in senso orario e sull'ultimo beat ci si ferma (il cerchio interno spalle al centro e l'esterno fronte al centro, in coppia si sta una di fronte all'altro).

B

1-4 si fanno quattro passi sul posto

5 si suona il clap

6-8 con tre passi ci si scambia di posto in coppia passando alla destra del compagno

9-16 si ripete tutta la sequenza 1-8 per tornare in posizione iniziale

17-32 si ripete tutta la sequenza da 1 a 16

*Aumentando la velocità della musica ad ogni ripetizione la semplice sequenza diventerà più complessa ma anche più divertente.*

Proviamo ad inserire dei gesti suono nella seconda parte della danza lasciando la parte A di movimento invariata.

B

1 si dà la mano destra al compagno e si tiene la presa fino al punto 5

2 si battono le mani sinistre in alto, sopra le mani destre

3 si battono le mani sinistre sulle mani destre

4 si battono le mani sinistre sotto alle mani destre

5-8 si fanno quattro passi per cambiare di posto

9-16 si ripete tutta la sequenza da 1 a 8

17-32 si ripete tutta la 1-16 per tornare alla posizione originale

*Chiaramente questa è solo una delle molteplici proposte che possiamo creare su questo brano, il limite è solo la nostra creatività.*

## Row Your Boat

Un classico canone che può essere fatto a 2 o a più voci (in partitura gli asterischi indicano i punti di partenza per farlo a 4 voci).

Ho pensato di abbinare delle semplici sequenze di gesti suono e blocchi ritmici BP alla melodia ricalcando la ritmica delle parole per cui oltre a cantare possiamo suonare la sequenza. Di seguito in partitura troviamo la melodia del brano e nel pentagramma in basso la body percussion.

The image shows two systems of musical notation for the song 'Row Your Boat'. Each system consists of a vocal line (treble clef) and a body percussion line (bass clef). The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 6/8. The first system has lyrics: 'ROW ROW ROW YOUR BOAT GEN - TLY DOWN THE STREAM'. The second system has lyrics: 'MER - RI - LY MER - RI - LY MER - RI - LY MER - RI - LY LIFE IS BUT A DREAM'. Asterisks (\*) are placed above the first notes of the vocal lines in both systems, indicating starting points for a four-part canon. The body percussion lines use various rhythmic patterns, including dotted notes and rests, to mirror the vocal melody.

Oltre alla parte vocale abbiamo a disposizione tutti gli elementi della body percussion per cui possiamo pensare di eseguire:

- il brano solo vocale ad una voce
- solo la parte BP
- il canone vocale solo voce
- il canone vocale + BP
- il canone solo BP

Insomma, tanti elementi per costruire una piccola performance.

E' possibile inoltre pensare di accompagnare il brano con oggetti o strumenti creando delle semplici sequenze ritmico-melodiche partendo ad esempio dalla ritmica delle parole.

## ***Legenda dei suoni***

Di seguito la legenda dei suoni utilizzati. Questo modo di rappresentarli sul pentagramma rende semplice scrivere sequenze anche complesse di colpi di BP. Arrivare a leggere una partitura scritta in questo modo può essere incluso tra gli obiettivi finali di un percorso negli ultimi anni della scuola primaria.

CI	KI	PA	TO	KO	TI	KI	TE	KE	TUM	TUM
X	X	●	●	●	●	●	●	●	●	●
										
schiocco	schiocco	mani	petto	petto	cosce	cosce	fianchi	fianchi	piedi	piedi

In alto sopra il pentagramma troviamo le sillabe che abbiamo associato nei giochi di imitazioni ad ogni colpo. Nei colpi doppi ho utilizzato consonanti differenti (ad esempio ***Ci Ki*** o ***To Ko***) per lo stesso colpo suonato con una mano piuttosto che con l'altra perché trovo che nelle sequenze più veloci pronunciare due consonanti diverse sia più semplice piuttosto che pronunciare la stessa.

Ho ritenuto di non applicare questo principio ai piedi perché raramente nella scuola primaria si usano sequenze veloci e complesse di piedi.

**N.B.** In queste dispense si trovano spesso le lettere BP, come abbreviazione per Body Percussion.