

# ESERCIZIO PIRAMIDALE

SISSAMBA  
RISCALDAMENTO

BPM 60 / 70

Max Castlunger

PASSI	DESTRO	SINISTRO	DESTRO	SINISTRO
QUARTI	1.	2.	3.	4.
OTTAVI	1. 2.	3. 4.	5. 6.	7. 8.
TERZINE	1. 2. 3.	4. 5. 6.	7. 8. 9.	10. 11. 12.
SEDICESIMI	1. 2. 3. 4.	5. 6. 7. 8.	9. 10. 11. 12.	13. 14. 15. 16.
SESTINE	1. 2. 3. 4. 5. 6.	1. 2. 3. 4. 5. 6.	1. 2. 3. 4. 5. 6.	1. 2. 3. 4. 5. 6.
OTTINE	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.

1.	R	L	R	L
	TA - - -	TA - - -	TA - - -	TA - - -
	TU	TU	TU	TU

2.	R L	R L	R L	R L
	TA - KA -	TA - KA -	TA - KA -	TA - KA -
	BAT TI	BAT TI	BAT TI	BAT TI

3.	R L R	L R L	R L R	L R L
	TA KI TE	TA KI TE	TA KI TE	TA KI TE
	SIS SAM BA	SIS SAM BA	SIS SAM BA	SIS SAM BA

4.	R L R L	R L R L	R L R L	R L R L
	TA KA DI MI	TA KA DI MI	TA KA DI MI	TA KA DI MI
	E NER GI A	E NER GI A	E NER GI A	E NER GI A

5.	R L R L R L	R L R L R L	R L R L R L	R L R L R L
	TA KI TE TE KE TE	TA KI TE TE KE TE	TA KI TE TE KE TE	TA KI TE TE KE TE
	SUO NA IL TAM BU RO	SUO NA IL TAM BU RO	SUO NA IL TAM BU RO	SUO NA IL TAM BU RO

6.	R L R L R L R L	R L R L R L	R L R L R L	R L R L R L
	TA KA DI MI TA KA JU NA	TA KA DI MI TA KA JU NA	TA KA DI MI TA KA JU NA	TA KA DI MI TA KA JU NA
	MO VI MEN TO PER CUS SI VO	MO VI MEN TO PER CUS SI VO	MO VI MEN TO PER CUS SI VO	MO VI MEN TO PER CUS SI VO

**Esercizio  
Accenti e  
colpi deboli  
(Ghostnotes)**

<b>QUARTI</b>	<b>1.</b>	<b>2.</b>	<b>3.</b>	<b>4.</b>
<b>SEDICESIMI</b>	1. 2. 3. 4.	5. 6. 7. 8.	9. 10. 11. 12.	13. 14. 15. 16.
<b>SEQUENZA MOVIMENTO</b>	<b>R L R L</b>	<b>R L R L</b>	<b>R L R L</b>	<b>R L R L</b>

R = mano destra

L = mano sinistra

<b>1.</b>	<b>TA</b> KA TA KA	TA KA TA KA	<b>TA</b> KA TA KA	TA KA TA KA
	<b>TA</b> KA TA KA	TA KA TA KA	<b>TA</b> KA TA KA	TA KA TA <b>KA</b>
<b>2.</b>	<b>TA</b> KA TA KA	TA KA TA <b>KA</b>	<b>TA</b> KA TA KA	TA KA TA <b>KA</b>
	<b>TA</b> KA TA KA	TA KA TA <b>KA</b>	<b>TA</b> KA TA KA	TA KA <b>TA</b> <b>KA</b>
<b>3.</b>	<b>TA</b> KA TA KA	TA KA <b>TA</b> <b>KA</b>	<b>TA</b> KA TA KA	TA KA <b>TA</b> <b>KA</b>
	<b>TA</b> KA TA KA	TA KA <b>TA</b> <b>KA</b>	<b>TA</b> KA TA KA	TA <b>KA</b> <b>TA</b> <b>KA</b>
<b>4.</b>	<b>TA</b> KA TA KA	TA <b>KA</b> <b>TA</b> <b>KA</b>	<b>TA</b> KA TA KA	TA <b>KA</b> <b>TA</b> <b>KA</b>
	<b>TA</b> KA TA KA	TA <b>KA</b> <b>TA</b> <b>KA</b>	<b>TA</b> KA TA KA	<b>TA</b> <b>KA</b> <b>TA</b> <b>KA</b>
<b>5.</b>	<b>TA</b> KA TA KA	<b>TA</b> <b>KA</b> <b>TA</b> <b>KA</b>	<b>TA</b> KA TA KA	<b>TA</b> <b>KA</b> <b>TA</b> <b>KA</b>
	<b>TA</b> KA TA KA	<b>TA</b> <b>KA</b> <b>TA</b> <b>KA</b>	<b>TA</b> KA TA KA	TA <b>KA</b> <b>TA</b> <b>KA</b>
<b>6.</b>	<b>TA</b> KA TA KA	TA <b>KA</b> <b>TA</b> <b>KA</b>	<b>TA</b> KA TA KA	TA <b>KA</b> <b>TA</b> <b>KA</b>
	<b>TA</b> KA TA KA	TA <b>KA</b> <b>TA</b> <b>KA</b>	<b>TA</b> KA TA KA	TA KA <b>TA</b> <b>KA</b>
<b>7.</b>	<b>TA</b> KA TA KA	TA KA <b>TA</b> <b>KA</b>	<b>TA</b> KA TA KA	TA KA <b>TA</b> <b>KA</b>
	<b>TA</b> KA TA KA	TA KA <b>TA</b> <b>KA</b>	<b>TA</b> KA TA KA	TA KA TA <b>KA</b>
<b>8.</b>	<b>TA</b> KA TA KA	TA KA TA <b>KA</b>	<b>TA</b> KA TA KA	TA KA TA <b>KA</b>
	<b>TA</b> KA TA KA	TA KA TA <b>KA</b>	<b>TA</b> KA TA KA	TA KA TA KA
<b>9.</b>	<b>TA</b> KA TA KA	TA KA TA KA	<b>TA</b> KA TA KA	TA KA TA KA
	<b>TA</b> KA TA KA	TA KA TA KA	<b>TA</b> KA TA KA	TA KA TA KA

Colpo Finale

<b>TA</b>
-----------