

БРЕОВИКА ГРА УПСОЛОУА

Мелле

Мелле
 САНСЕНА

Мелле
 ДОУДОУА

Дрентер 1

Дрентер 2

Дрентер 3

NOTE: () angiver forenklinger

Kan høres på CD: "AFÖ" m. Mameky Heiter og Sæva Kano (Juni 2015)
 Der heiter dans УПСОЛОУА = ryhme gra УПСОЛОУА.

DEMISELO TL BURUNINA ya WASSOLON-gu

6/6

Startsignal Gembe: 12/8

schadpembe 12/8

ikle. l. gang.

Endsignal

AMELAO

hørt hos Hr. Merlín Nyakani
Paris 98

Handwritten musical score for the song "AMELAO". The score is written on four staves, each with a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The time signature is 4/6. The lyrics are written below the notes.

Staff 1: Solo (A-me-la-o Bo-de LAU-o bwe-za) Kor: (n'tu la za-bog WE.)

Staff 2: Solo (mi-wi-e-e mi-wi-e) Kor: (n'tu la za-bog WE.)

Staff 3: Solo (Ai-eh-ah) Kor: (Ai-eh-ah) (gorsang starter her)

Staff 4: (Ah-e-e Ah-e Ah) Kor: (n'tu la za-bog WE.) (gorsang starter her)

amelao bode lauo bweza,
n'tula zabogwe

jeg gør mit bedste her i livet.
det er mit ansvar, hvis jeg gør noget dumt.

miwlee, miwlee,
n'tula zabogwe

ai-eh-ah
ai-eh-ah
ah-e-e, ah-e ah,
n'tula zabogwe

Empty musical staves for additional notation.

Buruninka

Guinea

TRIN 1

- består af et grundtrin i fødder (HHVH-VVHV), der dances med to forskellige arme/skuldrebevægelser:

1A med front mod venstre

1B med front frem

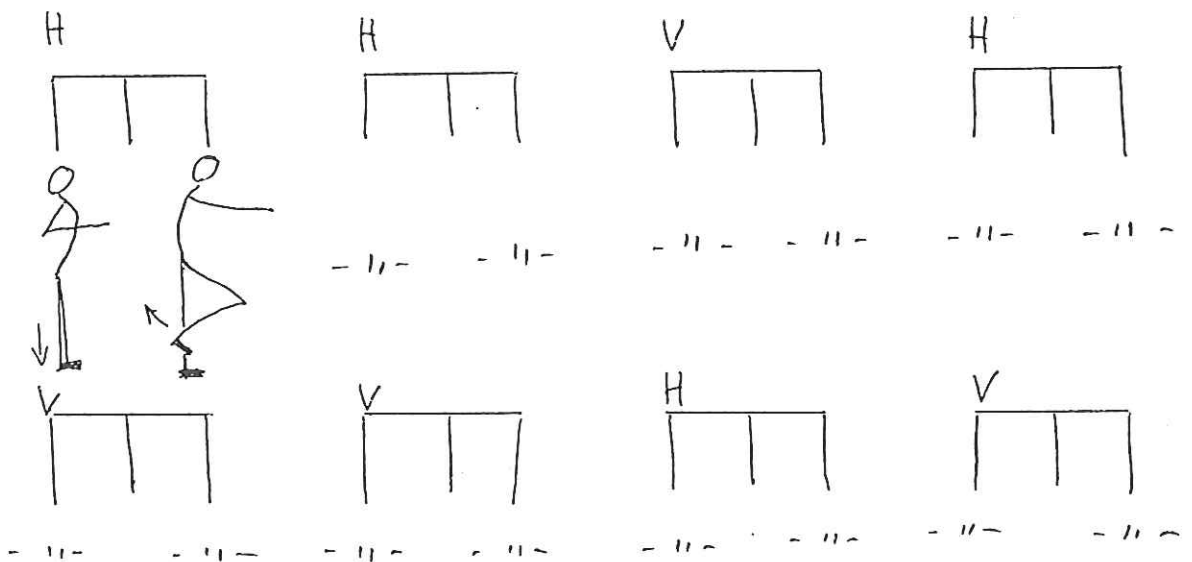
1A igen, men med front mod højre

TRIN 1A:

Front mod venstre, bryst frem/skuldre tilbage på puls, fødderne har grundtrinnet: HHVH-VVHV

fødder!

$\frac{12}{8}$



TRIN 1B:

Front fremad, overkrop fremadlænet/ned i knæ, arme frem, som om du støtter dig til en stok. Skuldre ruller bagud på puls



TRIN 2:

-dances med en 3-delt puls, istedet for en 4-puls som i trin 1 (3 over 2). Hop frem på 1 med begge ben (land på 1). Hofte frem, bøjede knæ.

Spark højre underben bagud på 2. pulsslag

Spark venstre underben bagud på 3. pulsslag, gentag.

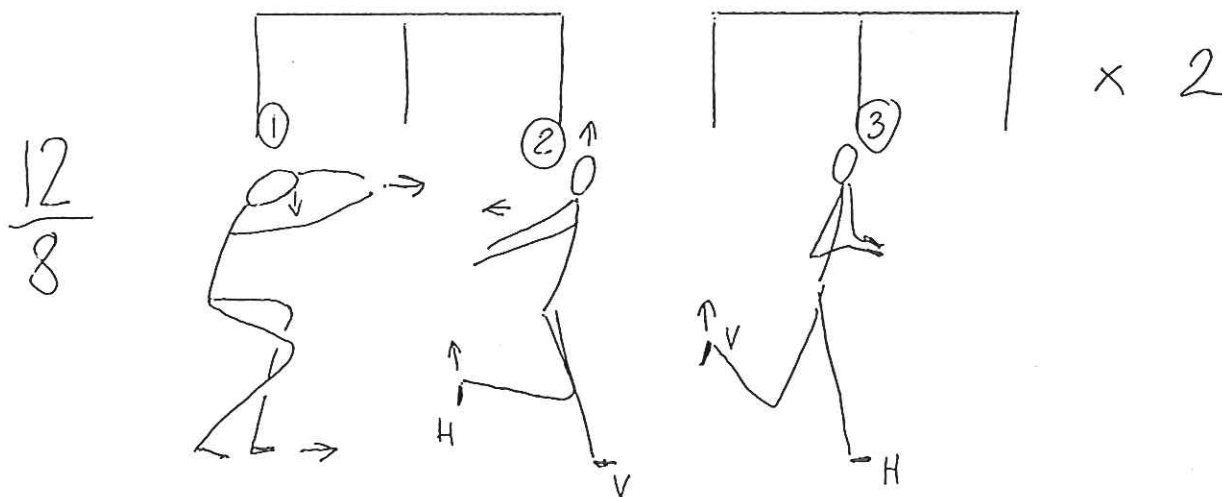
Armene som ved brystsvømning:

Frem på 1. pulsslag

bagud på 2. pulsslag

Ind under kroppen på 3. pulsslag

Hovedet ned mellem armene på 1



TRIN 3:

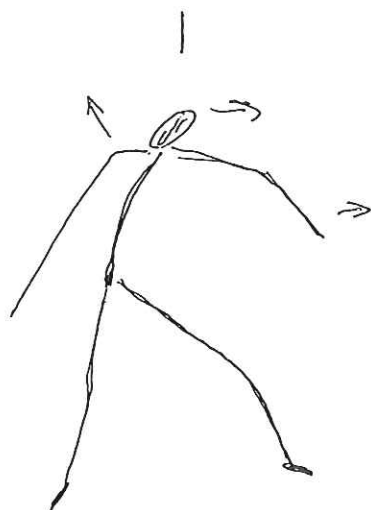
Højre ben føres ud til højre på 1 (evt. fremadgående halvcirkel) og ind til center på 2.

Venstre ben føres ud til venstre på 3 og ind til center på 4.

På 1 "samler armene noget op" til samme side som ben og kroppen lænes også til denne side.

Modsatte skulder køres bagud og op. På 2 kører begge skuldrer cirkler bagud. På pulsslagene 3 og 4 gentages dette, blot til modsatte side.

PULS

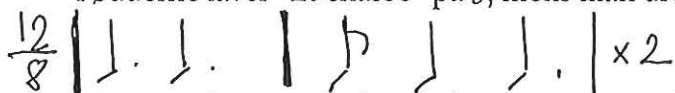


TRIN 4:

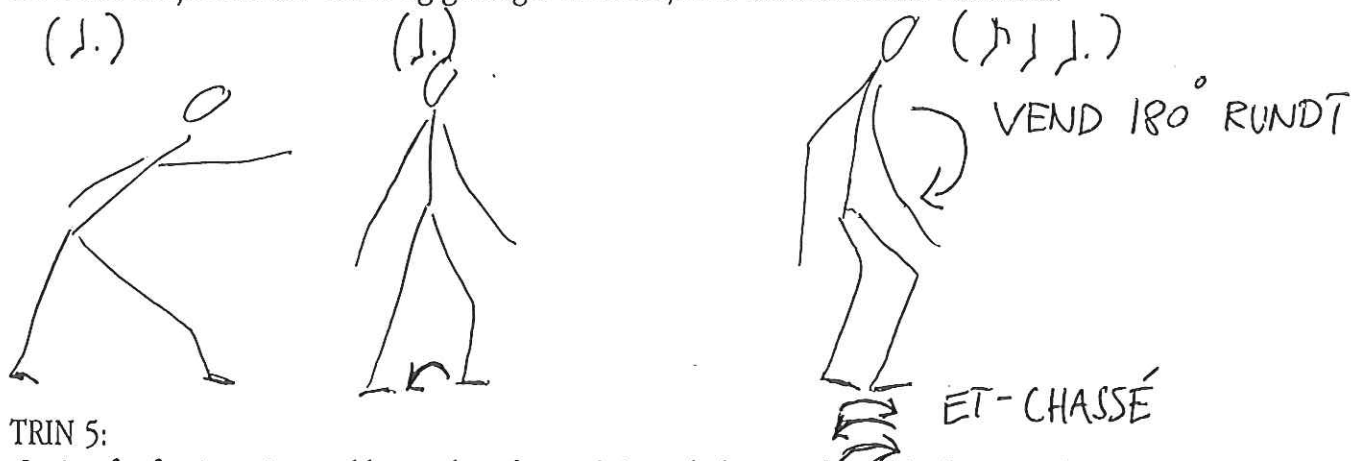
Man kaster sig ud til siden, som om man henter noget med armen.

Højre ben/højre arm og hovedet til højre på 1. Ind til center på 2. Arme og ben følger med ind.

Fødderne laver "Et-chassé" på 3, mens man drejer 180°:



Du er nu drejet en halv cirkel og gentager det hele, men med modsatte lemmer...



TRIN 5:

Spring fra forrige trin med begge ben frem på 1. Ned i knæ. Rul med hoften i 1 takt

På 4 første takt, løftes højre ben bagud så du drejer 180° rundt. Gentag hofterulning 1 takt.

Løft igen højre ben som før, men drej nu kun 90°. Gentag hofterulning en halv takt.

Løft igen højre ben og drej 90° og du er tilbage i udgangspositionen på 3.

På 1 i efterflg. takt: Højre ben bagud

På 2 " Vægt på venstre ben.

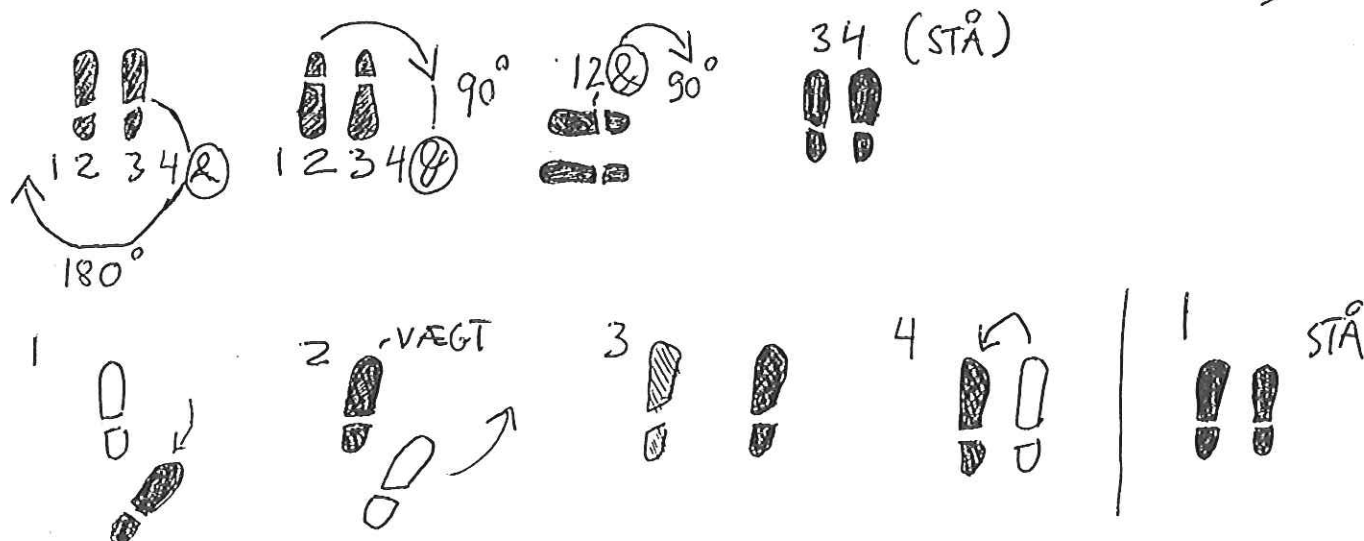
På 3 " Højre ben frem.

På 4 " Spring fra højre ben til venstre ben

På 1 " Du lander på begge ben igen og gentager*

* Note: Ved slutsignal spark frem på 1, istedet for samlede ben.

(UDFRA PULS)



BURUNINKA

FRA GUINEA

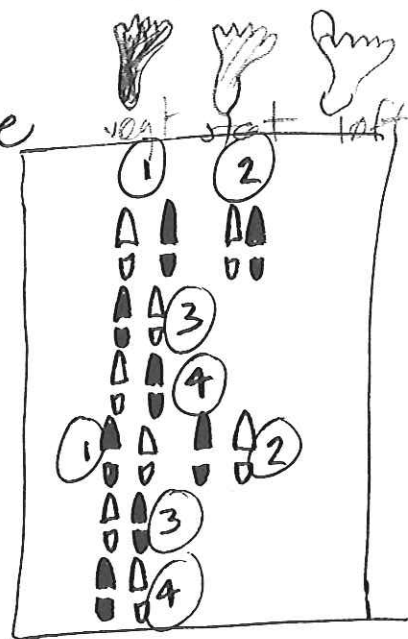


DANS

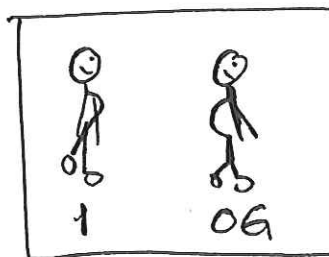
BEN: 4-DELT RYTME

① Stå på stedet med front mod højre

To trin (på stedet) med højre fod
 et venstre
 et højre
 to venstre
 et højre
 et venstre



ARME: Skuldre og bryst tilbage på beat
 Frem på off
 arme "samlers noget op" ned på beat
 op på off

4-DELT RYTME② Samme ben som i nr 1, men med front til

Arme: Skuldre sankede, arme let bøjede foran.
 kroppen, hænder sambede
 skuldre tilbage i cirkler på beatet
 (bøjede knæ)

Feeling: kroppen nede som hos et dyr

DVS:

1: MOD HØJRE

2: FREMAD

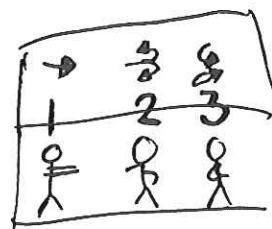
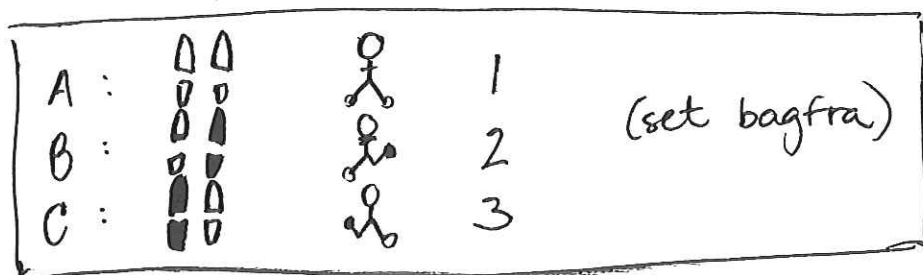
3: MOD VENSTRE (som nr 1, men mod venstre)

3

3-DELT RYTME

BEN

- A : Frem på begge ben (hop) bøjede ben, hofte frem på 1
 B : Vægt på venstre ben, spark tilbage med højre ben på 2
 C : Vægt på højre ben, spark tilbage med venstre ben på 3

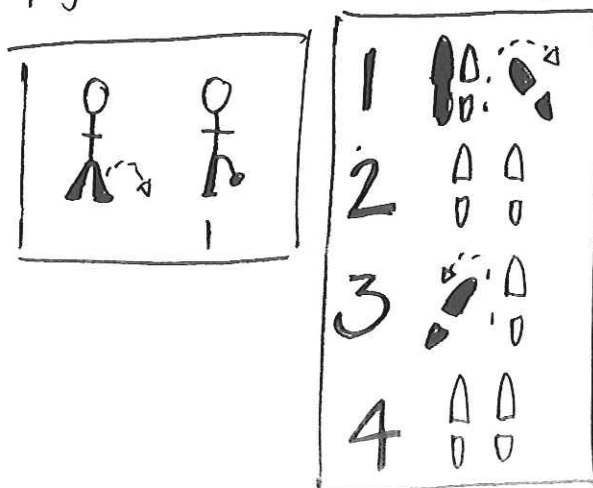


Arme: Frem på 1-slaget håndflader opad
 tilbage på 2- og 3-slagene, håndfladerne vendt
 Hoved nedad på 1
 (lidt som ^{bryst-}svømning)

4-DELT RYTME

4

BEN: højre ben til højre på 1-slaget. Føres i en halv-cirkel fremad. Foden skal ende lidt bagved kroppen og vende indad ("spasserfødd")
 Tilbage til udgangspunkt på 2-slaget.
 Spejlvendt mod venstre. på 3- og 4-slagene



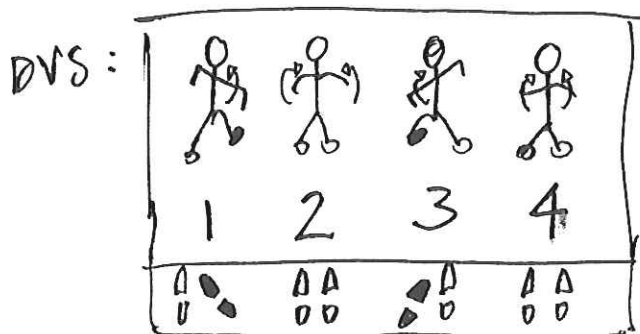
● (nr 4) Skuldre: Skuldrene kører tilbage på alle pulsslag (i cirkler bagud)

på 1 : højre skulder er ~~ligger~~ nede foran kroppen (sam for at samle noget op) cirkel bagud
venstre skulder oppe, lidt bagud.

på 2 : begge skuldre kører i en cirkel bagud

på 3 : som på 1, men tilsvarende mod venstre

på 4 : begge skuldre kører i en cirkel bagud



⑤

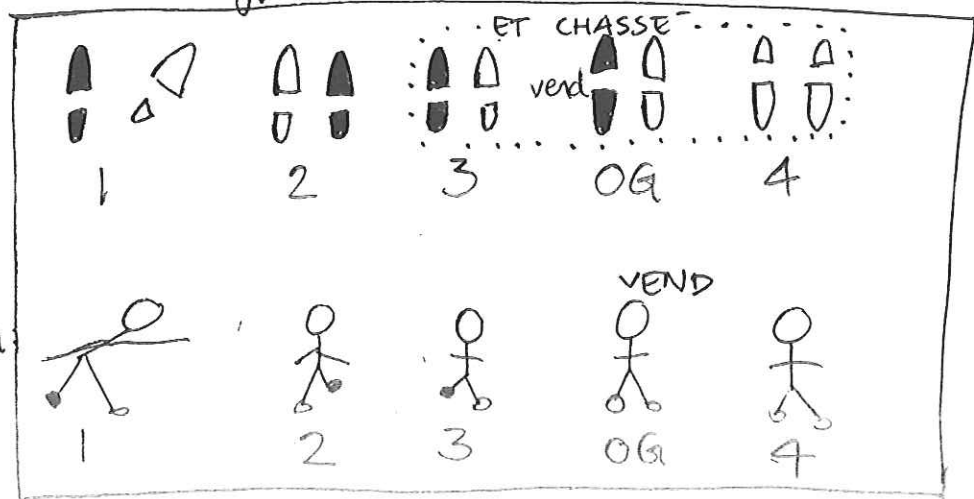
4 - DELT RYTME

på 1 : Man kaster sig ud til siden og "henter noget" i strakt arm. Højre arm til højre side - hovedet med ud til side

på 2 : Tilbage til udgangspunktet, hoved og arm med ind

på 3 : Et skridt på stedet

på (3) OG 4: Vend $\frac{1}{2}$ omgang, så ryggen er til, tilsvarende gøres mod venstre, (venstre arm)

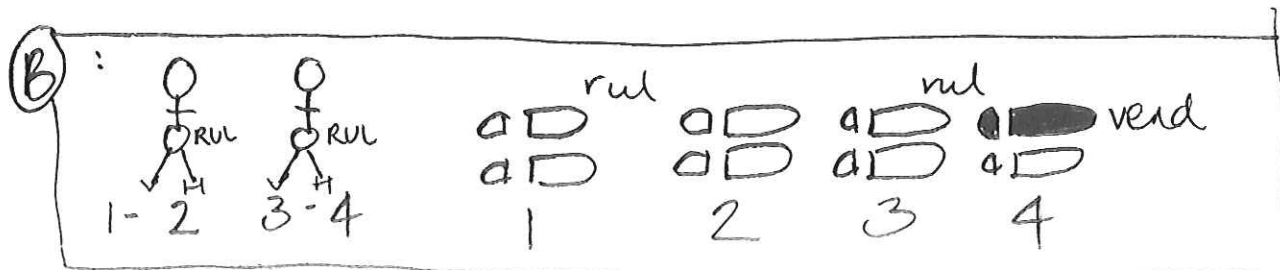
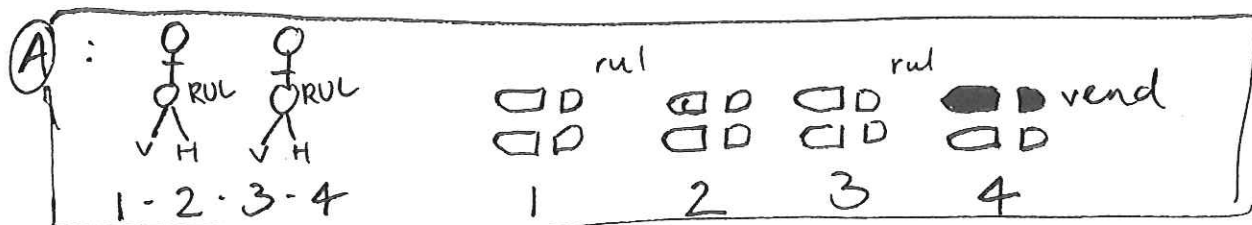


bagfra

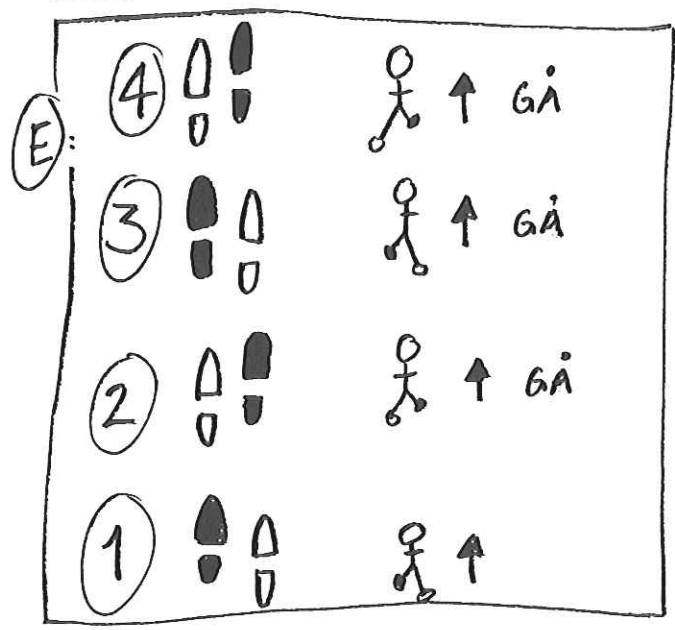
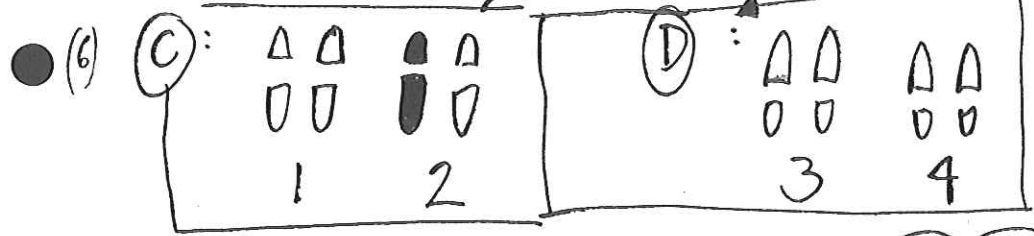
6

4 - DELT RYTME

- (A) : Stå med højre side til, let spredte ben, rul hoften rundt to gange på 4 slag (hver omgang varer 2 slag) rul samme vej 2 gange. 1-2-3-4
- (B) : På 4 løftes højre ben og man drejer rundt så man står med venstre side til på 1-slaget. Rul hoften på samme måde som før. 1-2-3-4
- (C) : På næste 1-slag drejes $\frac{1}{2}$ ^(baglæns) omgang, så man står med ryggen til. (løft kun højre ben) 1-2
- (D) : På 3-slaget drejes $\frac{1}{2}$ ^(baglæns) omgang ^{nere}, så man står med front imod. (løft igen kun højre ben) 3-4
- (E) : På 1-slaget højre fod tilbage
2-slaget venstre fod frem
3-slaget højre fod frem
4-slaget venstre fod frem
(på 4 og drejes mod højre, så man er i startposition ^A)



drej baglæns



→ 
1 (fortra til 6,a)

(sidste gang:  
(FAME!) 1