

Baba La Gumba

(Music on CD „Lebe froh und heiter“ by Wintergreen Goblins)

Traditionelles afrikanisches Tanz-Lied zum Dank an das Leben und die Schöpfung, oder zur Begrüßung zwischen zwei Volksstämmen.

Traditional African dance and song to the honor and gratefulness of life. Sung, when tribes are greeting each other.

Wechselgesang zwischen Vorsänger und Gruppe/antiphon between soloist and group

soloist / group: **Baba la gumbala, gumbala na vise,**

soloist / group: **Baba la gumbala, gumbala na vise,**

soloist / group: **Oh na-na na-na, na vise**

soloist / group: **Oh na-na na-na, na vise**

soloist / group: **Na vise** (4 x)

Tanzanleitung:

zu : **Baba la gumbala, gumbala na vise** insgesamt 4 x

Schritt mit rechtem Fuß nach rechts, linker Fuß zieht nach 2 mal,

Schritt mit linkem Fuß nach links , rechter Fuß zieht nach 2 mal

Arme schwingen seitlich nach oben re, re, li ,li

Zu: **Oh na-na na-na, na vise**

4 Schritte vorgehen Arme nach oben heben, 4 Schritte zurück Arme runter

Zu: **Na vise**

langsam in kleinen 16 Schritten um die eigene Achse drehen, mit den Hüften schwingen, Hände erhoben Arme rechtwinklig abwinkeln Finger spreizen und winken und sich anlächeln

Dancing Instruction:

to **Baba la gumbala, gumbala na vise** 4 times

step to the right side, close with the left foot, two times

step to the left side, close with the right foot, two times

arms swing to the upper side parallel to the feet

to **Oh na-na na-na, na vise**

move forward 4 steps, while rising your arms, then

move backward 4 steps, while letting your arms down again

to **Na vise**

turn around slowly with 16 very small steps, swing your hips, rise your arms angled while spreading your fingers and wiggle your hands, smile :-)