

Origine:	Shqiptar. <i>Cobankat</i> vuol dire ‘pastora’: è una canzone tradizionale delle popolazioni Tosk del Sud dell’Albania. La danza è stata coreografata da Lee Otterholt con passi tradizionali tipo Pogonishte.
Fonte/Musica:	Balkanot 2005
Metro:	2/4
Disposizione:	Sul cerchio, fronte al centro, per mano, braccia a ‘W’
Introduzione:	2 misure

<u>DIREZIONI</u>	<u>MISURE</u>	<u>TEMPO</u>	<u>PARTE 1</u>
	1	1	Apro Dx a dx
		2&	Sx incrocia dietro al Dx, Dx sul posto
	2		Si ripete la misura 1 con piedi e direzioni opposti
	3	1	Apro Dx a dx
		2&	Sx incrocia dietro al Dx, apro Dx a dx
	4	1	Sx incrocia davanti al Dx
		2&	Apro Dx a dx, Sx incrocia davanti al Dx
	5-8		Si ripetono le misure 1-4
	9-11		Si ripetono le misure 1-3
<u>PARTE 2</u>			
	1	1	Sx incrocia davanti al Dx
		&2&	Sollevo il Dx davanti, molleggiando tre volte sul Sx
	2	1	Appoggio il Dx leggermente dietro al Sx
		2&	Sx incrocia dietro al Dx, apro Dx a dx
	3-12		Si ripetono le misure 1-2 altre 5 volte
<u>PARTE 3</u>			
	1	1	Sx incrocia davanti al Dx
		&2&	Sollevo il Dx incrociato davanti al Sx, molleggiando tre volte sul Sx
	2		Si ripete la misura 1 con piedi e direzioni opposti
	3	1	Sx incrocia davanti al Dx
		&2&	Sollevo il Dx davanti, molleggiando tre volte sul Sx
	4	1	Appoggio il Dx leggermente dietro al Sx
		2&	Sx incrocia dietro al Dx, apro Dx a dx
	5-7		Si ripetono le misure 1-3
	8	1	Appoggio il Dx leggermente dietro al Sx
		&2&	Molleggio tre volte sul Dx sollevando il Sx piegato dietro al Dx
	9-13		Si ripetono le misure 1-5 della parte 2

Testo della canzone

Cobankat moj qe skojne
Zallit moj cobankat e
Skojne e tjerrin per djemte
Malit moj cobankat e

*O liri, liri per djemte e malit e
Djemte moj me yue te kuq mes ballit e
O moj cobankat e
O moj te mirat e*

Tirr motur moj te tjerrum
Tu bejme rroba trimave
Tirr motur moj te tjerrum
Tu bejme rroba trimave

*O liri, liri per djemte e malit e
Djemte moj me yue te kuq mes ballit e
O moj cobankat e
O moj te mirat e*

Tirre trashe o mos e tirr
Holle moj mos e tirr moj
Per trimat qe flejne de
Bore o moj ne debor

O tu pastorella
che cammini sui sentieri sassosi
cercando il cuore delle montagne
il mio cuore si inorgoglisce al pensiero

oh, la libertà che ho trovato sulle montagne
è una tale benedizione!

Indossa i vestiti pesanti
perché le montagne sono ricoperte di neve