ARNAUTSKO

Origine:	Bulgaria, Pirin. Danza di probabili origini albanesi, che ricorda le danze Beranče e Pušteno. "*Arnaut*" è un termine utilizzato per indicare "di origine albanese".
Fonte/Musica:	Yves Moreau, Balkanot 2011
Metro:	2/4
Disposizione:	Sul semicerchio, direzione antioraria, per mano, braccia a "W"
Introduzione:	14 misure, la danza inizia con il canto

DIREZIONI	MIS	TEMPO		DESCRIZIONE
	1	1	♩	Passo con Dx sul cerchio
		2&	♫	Peso sul Sx indietro, peso sul Dx davanti
	2	1	♩	Passo in avanti con Sx sul cerchio
		2&	♫	Passo con Dx-Sx
	3	1	♩	Girandomi fronte al centro, appoggio il Dx a dx
		2&	♫	Peso sul Sx davanti, Dx sul posto
	4	1	♩	Sollevandomi sul Dx, slancio il Sx davanti e di lato
		2	♩	Appoggio il Sx dietro al Dx
	5	1	♩	Punto il Dx di lato a dx
		2	♩	Punto il Dx davanti
	6	1&2	♫♩	Appoggio il Dx a dx, leggermente indietro, Sx sul posto, appoggio il Dx incrociato davanti al Sx
	7			Si ripete la misura 6 coi piedi opposti