

| | |
|----------------------|--|
| Origine: | Romania; Banat |
| Fonte/Musica: | Balkanot: Atelier di base 2007-2008 |
| Metro: | 2/4 |
| Disposizione: | In cerchio, per mano, braccia in posizione W |
| Introduzione: | 16 |

| <u>DIREZIONI</u> | <u>MIS</u> | <u>TEMPO</u> | <u>PARTE 1</u> |
|---|------------|--------------|--|
|  | 1 | 1-2 | ♩♩ Appoggio il Dx a dx girando leggermente il busto verso sx, Sx richiude vicino al Dx, senza peso |
|  | 2 | 1-2 | ♩♩ Appoggio il Sx a sx girando leggermente il busto verso dx, Dx richiude vicino al Sx, senza peso |
|  | 3 | 1-2 | ♩♩ Passo con Dx, Sx, sul cerchio |
|  | 4 | 1-2 | ♩♩ Appoggio il Dx a dx girando leggermente il busto verso sx, Sx richiude vicino al Dx, senza peso |
| | 5-8 | | Si ripetono le misure 1-4 con piedi e direzioni opposte |
| | 9-24 | | Si ripetono le misure 1-8 altre 2 volte |
| <u>PARTE 2 (fronte al centro)</u> | | | |
|  | 1-2 | | ♩♩♩♩ Passo in avanti verso il centro con Dx, Sx, Dx, Sx |
|  | 3 | 1&2 | ♩♩ Girandomi leggermente verso sx passo sul posto con Dx-Sx-Dx |
|  | 4 | 1&2 | ♩♩ Girandomi leggermente verso dx passo sul posto con Sx-Dx-Sx |
|  | 5-6 | | ♩♩♩♩ Passo all'indietro verso l'esterno con Dx, Sx, Dx, Sx |
|  | 7 | 1&2 | ♩♩ Girandomi leggermente verso sx passo sul posto con Dx-Sx-Dx |
|  | 8 | 1&2 | ♩♩ Girandomi leggermente verso dx passo sul posto con Sx-Dx-Sx |