

# LERIKOS

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Origine:</b>      | Grecia.  |
| <b>Fonte/Musica:</b> | Balkanot: Atelier di base 2012-13                      |
| <b>Metro:</b>        | 4/4  |
| <b>Disposizione:</b> | Semicerchio, fronte al centro, per mano, braccia a “W” |
| <b>Introduzione:</b> | 4 misure   |

| <u>DIREZIONI</u>                     | <u>MIS</u> | <u>TEMPO</u> | <u>VARIANTE 1</u>  |
|--------------------------------------|------------|--------------|--|
| ↪                                    | 1          | 1-2          | ♪♪ Apro Dx a dx, incrocio il Sx dietro al Dx                       |
|                                      |            | 3-4          | ♪♪ Apro Dx a dx, incrocio il Sx davanti al Dx                      |
| ☐<br>↑                               | 2          | 1-2          | ♪♪ Appoggio il Dx a dx, sollevo il Sx piegato al ginocchio         |
|                                      |            | 3&4          | ♪♪ Passo in avanti verso il centro con Sx-Dx-Sx                    |
| <u>VARIANTE 2 (fronte al centro)</u> |            |              |  |
| ↪                                    | 1          | 1-2          | ♪♪ Apro Dx a dx, incrocio il Sx dietro al Dx                       |
|                                      |            | 3-4          | ♪♪ Appoggio il Dx a dx, sollevo il Sx piegato al ginocchio         |
| ↑                                    | 2          | 1&           | ♪ Passo in avanti verso il centro con Sx, Dx riunisce vicino al Sx |
|                                      |            | 2&3&         | ♪ Si ripetono i tempi 1& altre <b>due volte</b>                    |
|                                      |            |              | ♪ Appoggio il Sx davanti   |