

LARIDE'

(FRANCIA-
BRETAGNA)

Paese:	Francia - Bretagna
Musica:	Canzoni come "Jean Renaud a un pommier" o altre musiche tradiz.
Tempo:	4/4
Disposizione:	In cerchio, vicini l'uno all'altro, tenersi per un dito
Struttura:	Si ripete la frase di 8 pulsazioni

Descrizione:

L'insieme dei movimenti ha 8 pulsazioni.

Movimento dei piedi (passi molto corti)

1. Passo laterale, piede S verso sx
2. Unire il piede D
3. Come 1
4. Come 2 (i piedi restano uniti fino alla fine del 6)
5. Elevazione sulla punta dei piedi
6. Ritornare come prima
7. Passo laterale piede D a dx (tenere l'appoggio sul piede D), nel medesimo tempo il piede S si alza dal pavimento
8. Il piede S bilancia, leggermente incrociato davanti al D

Movimento delle braccia

1. Bilanciare in avanti (leggera pressione muscolare)
2. Le braccia ritornano indietro
3. Le braccia salgono in avanti, leggermente flesse, mani circa all'altezza delle spalle (pressione muscolare)
4. Leggera caduta delle mani, bloccata sui gomiti piegati.
Le mani sono vicine al corpo, all'altezza delle spalle.
- 5-6. Movimento circolare delle mani in avanti (impulso muscolare sul 5) e caduta indietro sul 6
7. Bilanciare in avanti
8. Le braccia ritornano indietro

I movimenti delle braccia e dei piedi, simultanei, sono accompagnati da canzoni, in genere a botta e risposta.

Traduzione da una scheda francese di G.N.