

Danza: MA Navu

Esecuzione

Posizione di partenza: cerchio, presa delle mani a V, fronte al centro.

MISUREAZIONI

1-2INTRODUZIONE: nessuna azione

PARTE A

3Punto piede dx avanti, pausa, punto piede dx di lato a dx, pausa

4passo yemenite(*) con dx dietro

5appoggio su sx indietro, pausa, appoggio su dx avanti, pausa

6appoggio su sx, poi su dx, riunire il sx vicino al dx, pausa

7-10ripetere misure 3-6 partendo con sx.

PARTE B

11Passo yemenite laterale con piede dx, un quarto di giro a dx (facendo perno sul dx) girandosi in direzione antioraria

12tre passi avanti con sx-dx-sx, un quarto di giro

13-18ripetere misure 11-12 altre tre volte

Ripresa di A

(*)Passo yemenite dx: portare dx dietro, sx chiude vicino al dx, dx avanza.

Passo yemenite sx: portare sx dietro, dx chiude vicino al sx, sx avanza.

Passo yemenite laterale: come sopra, portando il dx di lato.