

Tzadik katamar (Israël) – cycle 2

Formation de départ : Danse en ronde

Mode de déplacement : main dans la main à hauteur d'épaules. On démarre dans le sens des aiguilles d'une montre (SAM)

Après une brève introduction musicale

Partie 1 :

- Se déplacer en marchant sur la ronde sur 4 pas
- Puis arrêt et balancer d'une jambe sur l'autre (en alternant droite et gauche) : 4 fois en tout.

On fait tout cela 2 fois en aller/retour.

Partie 2 :

- On reprend le déplacement sur la ronde en 4 pas (mains données en bas)
- Puis on se lâche les mains et on fait un tour sur soi même
- On se reprend les mains et on fait un pas en avant (en direction du centre de la ronde) puis un pas en arrière (pour retrouver sa place initiale)
- Et on refait le balancer de la partie 1 (en alternant JD/JG), 4 fois, mains données remontées à hauteur d'épaules.

On fait tout cet ensemble 2 fois avant de reprendre à la partie 1

On répète partie 1 + partie 2 jusqu'à la fin de la musique.

Attention la musique s'accélère !