

Tzadik katamar (Israël) – cycle 1

Formation de départ : Danse en ronde

Mode de déplacement : main dans la main 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 frapper 4 fois des pieds (en alternant droit et gauche)
- On fait tout cela 2 fois en allant toujours dans la même direction (SAM).

Partie 2 : on se lâche les mains et on les met sur ses hanches pour faire :

- Flexion genoux côté droit et flexion genoux côté gauche avec rotation du bassin à chaque fois. On fait cela 2 fois
- Puis tour sur soi-même
- Et on finit en frappant 3 fois des mains.

On fait toute cette partie 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 !