

# SHALOM U' BOKER TOV



Traduzione: Pace e buon giorno

Origine: Israele

Tempo :

Introduzione : 8 tempi

Disposizione : cerchio

Passi :

Senso di marcia :

Fraasi	Tempi	Descrizione
		<b>Versione ragazzi</b>
<b>A</b>	1-2 3-4 5-8 9-16	I bambini sono in cerchio, rivolti al centro, senza legame. pausa, battere due volte le mani sulle cosce pausa, battere due volte le mani tra loro ondeggiare velocemente per 4 volte le braccia portandole in alto. 2 mahim verso dx (apro dx, sx incr. avanti, apro dx, sx incr. dietro: 2 volte)
<b>B</b>	1-4 5-8 9-16 17-32	2 passi lenti al centro (dx,sx) ondeggiando le braccia in alto a dx – sx 2 passi lenti indietro (dx,sx) ondeggiando le braccia in alto prima a dx e poi a sx 4 balance (spostamenti di peso) sul posto (dx, sx, dx, sx) ondeggiando le braccia in alto a dx, sx, dx, sx. Ripeto B
<b>C</b>	1-32	Ogni danzatore, camminando liberamente nello spazio, va a salutare gli altri danzatori in segno di pace e di amicizia.
		<b>Versione per i più piccoli</b>
<b>A</b>	1-8 9-10 11-12 13-14 15-16	I bambini sono in cerchio, rivolti al centro, senza legame. Come 1-8 A <i>versione ragazzi</i> appoggio dx, sollevare sx in diagonale dx a gamba semi-estesa appoggio sx, sollevare dx in diagonale sx a gamba semi-estesa appoggio dx, sollevare sx in diagonale dx a gamba semi-estesa sx chiude accanto al dx, pausa.
<b>B</b>	1-4 5-8 9-16 17-32	2 balzi al centro a piedi pari, mani ai fianchi 2 balzi all'indietro a piedi pari.. Con 6 passi + pausa si disegna un cerchio girando sulla spalla dx in modo da tornare fronte centro e ondeggiando le braccia in alto. Ripeto B
<b>C</b>	1-32	Ogni danzatore, camminando liberamente nello spazio, va a salutare gli altri danzatori in segno di pace e di amicizia.
		<b>Nota:</b> Per i più piccoli può risultare difficile formare nuovamente il cerchio alla fine della parte C per cui, più semplicemente, si può proporre o far proporre da loro una sequenza di saluti differenti restando al proprio posto oppure alternare nel cerchio bambini che restano al posto ed altri che si muovono per andare a salutare e invertire i ruoli al termine della sequenza successiva.