

RAV BRACHOT



Traduzione: Abbondanza di benedizioni

Tempo : binario

Introduzione : strumento solo

Formazione : cerchio

Origine : Ebrei della comunità dell'Est

Senso di marcia : antiorario

Motivi	Tempi	Descrizione
A	1-4	Disposizione in cerchio per mano.
	5-8	4 passi di corsa in direz. antioraria partendo con Pdx;
		Mahim che parte con Pdx cha apre a dx, Psx incr avanti, Pdx apre a dx, Psx incr dietro;
	9-12	4 passi di corsa partendo col Pdx;
	13-16	Mahim che parte con Pdx cha apre a dx, Psx incr avanti, Pdx apre a dx, Psx incr dietro);
	17-28	Ripetere i tempi 1-12, effettuando però la corsa in modo più energico, un po' calciata dietro;
	29-30	Pdx apre a dx, Psx incr avanti;
	31-32	Pdx apre a dx e peso sul Pdx, ritorno col peso sul Psx.
B	1-16	4 Mahim che partono con Pdx che incr avanti al sx in direz oraria e sull'ultimo passo della senza invece di aprire col Psx semplicemente chiudo accanto al Pdx;
	17-32	4 Mahim che partono con Psx che incr avanti al dx in direz antioraria e sull'ultimo passo della senza invece di aprire col Pdx semplicemente chiudo accanto al Psx.
C	1-4	Fronte centro: Pdx apre lateralmente a dx, Psx chiude, Pdx apre a dx, solleva la gamba sx con ginocchio flessa riappoggio Pdx a terra
	5-8	Continuando a rimbalzare sul Pdx, tallone sx tocca terra e la gamba sx si risollea per 2 volte;
	9-16	ripetere 1-8 con piedi e direzioni opposte.
	17-32	Ripetere tempi1-16.
D	1-2	2 passi verso il centro partendo con Pdx;
	3-4	passo col Pdx e piccolo saltello ricadendo sul Psx come per scavalcare un piccolo ostacolo;
	5-8	tallone dx tocca terra e poi flette il ginocchio sollevandolo per 2 volte
	9-10	2 passi indietreggiando per riaprire il cerchio partendo con Pdx;
	11-12	passo indietro col Pdx e piccolo saltello ricadendo sul Psx sempre indietreggiando;
	13-16	tallone dx tocca terra e poi flette il ginocchio sollevandolo per 2 volte;
	17-32	Ripetere tempi 1-16.
		NOTE

Materiale ad uso didattico redatto da Paola Varricchio – riproduzione vietata –

Dott.^{ssa} Paola Varricchio – Danzamovimentoterapeuta – tel. e fax 049 8806354 – cell. 348 6040338 – e-mail: paolavarricchio@libero.it