

HINE MA TOV



Traduzione: Ecco cosa è buono/bello

Origine: Israele

Tempo : binario

Introduzione : 24 tempi

Formazione : line

Direzione :

Motivi	Tempi	Descrizione
		Sparsi nello spazio con un unico fronte.
Strofa	1-2	Apro il Pdx a dx e peso prima sul Pdx e poi sul Psx, accompagnando con leggera torsione del busto;
	3-4	Sposto il peso Pdx-Psx-Pdx diagonalmente a destra;
	5-8	Ripetere tempi 1-4 invertendo piedi e direzioni;
	9-10	2 passi in avanti (dx-sx);
	11-12	facendo perno sul Psx e utilizzando 2 appoggi del Pdx effettuare ½ giro per cambiare fronte;
	13-16 17-32	Ripetere i tempi 9-12 Ripetere i tempi 1-16
Rit Parte A	1-2	Apro Pdx a destra alzando le braccia, Psx incrocia dietro al Pdx abbassando le braccia;
	3-4	Ripetere i tempi 1-2 ma con piedi e direzioni opposte;
	5-6	Mahim veloce: Pdx apre a destra, Psx incrocia dietro, Psx apre a destra, Pdx incrocia davanti;
	7-8	Apro Pdx a dx e ricado a piedi pari allargati allargando le braccia, con un saltello avvicino i piedi e batto le mani in alto;
Parte B	9-16	Ripetere 1-8 invertendo piedi e direzioni. 2 passi in avanti (dx-sx);
	1-2	Apro Pdx a dx e ricado a piedi pari allargati allargando le braccia, con un saltello avvicino i piedi e batto le mani in alto;
	3-4	Ripetere i tempi 1-4;
	5-8 9-12	Indietreggio con 4 passi partendo con Pdx e ruotando ogni volta il busto nella nuova direzione;
Finale	13-16	facendo perno sul Psx e utilizzando 4 appoggi del Pdx effettuare 1 giro completo.
	1-2	2 passi in avanti (dx-sx); Apro Pdx a dx e ricado a piedi pari allargati allargando le braccia, con un saltello avvicino i piedi e batto le mani in alto;
	3-4	Ripetere i tempi 1-4;
		Sequenza: Strofa – Rit x2 - Strofa – Rit x2 - Strofa – Finale
		NOTE

