

TZADIK KATAMAR



Traduzione: Il (uomo) giusto come (l'albero) della palma

Origine: Europa dell'Est

Tempo : binario

Introduzione : 16 tempi

Formazione : cerchio

Passi : passi, mahim

Senso di marcia : antiorario

| Motivi | Tempi | Descrizione |
|----------|-------|--|
| | | Disposizione in cerchio senza legame con braccia a candeliere |
| A | 1-4 | 4 passi in direzione antioraria partendo con il piede dx e mantenendo le braccia in posizione a "candeliere". |
| | 5-8 | Aprire il dx portandosi fronte al centro e spostare il peso sulla gamba dx-sx-dx-sx, mentre con le braccia in alto si segue il movimento a dx-sx-dx-sx. |
| | 9-16 | Ripetere 1-8 A |
| B | 1-4 | Mahim verso destra mantenendo le braccia a candeliere (apro dx, sx incrocia avanti al dx, apro dx, sx incrocia dietro al dx) |
| | 5-8 | giro sulla spalla destra procedendo sul cerchio in direzione antioraria con 3 passi (dx-sx-dx); terminare con sx che incrocia avanti al dx e il braccio sx che accompagna verso il basso l'incrocio. |
| | 9-10 | Riportare l'appoggio sul dx dietro e le braccia a candeliere, apro sx a sinistra. |
| | 11-12 | Dx incrocia avanti al sx e il braccio dx accompagna verso il basso l'incrocio, riporto il peso sul sx dietro. |
| | 13-16 | Aprire il dx portandosi fronte al centro e spostare il peso sulla gamba dx-sx-dx-sx, mentre si oscillano le braccia in alto seguendo lo spostamento dei pesi. |
| | 17-32 | Ripetere 1-16 B |
| | | NOTE |