

HORA MEDURA



Traduzione: Hora attorno al fuoco

Origine: Israele

Tempo : binario

Introduzione : 8 tempi

Formazione : cerchio

Direzione : antioraria

Motivi	Tempi	Descrizione
A	1-2	In cerchio con mani tenute sui compagni all'altezza delle spalle. Fronte centro: Pdx apre lateralmente a dx con un piccolo balzo, Psx raggiunge e chiude;
	3-8	Ripetere i tempi 1-2 altre 3 volte;
	9-12	4 passi verso il centro partendo con Pdx;
	13-16	4 passi indietro partendo con Pdx;
	17-32	Ripetere i tempi 1-16
B	1-4	Direz, oraria: Mahim che inizia con Pdx che incrocia avanti al Psx, Psx apre a sx, Pdx incrocia dietro, Psx apre a sx.
	5-6	Flettere il busto un po' in avanti offrendo la spalla dx al centro: Pdx incrocia avanti al sx e batte leggermente a terra, Psx apre a sx battendo leggermente;
	7-8	piccolo saltello procedendo in direz. oraria con Pdx che "stacca" e ricadendo sul Psx;
	9-12	Direz, oraria: Mahim che inizia con Pdx che incrocia avanti al Psx, Psx apre a sx, Pdx incrocia dietro, Psx apre a sx;
	13-14	poggiare tallone dx a terra con punta del piede sollevata e poi flettere sollevando leggermente la gamba dx;
	15-16	sollevando leggermente la gamba dx;
17-32	Ripetere 1-16.	
		NOTE