

# 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
<b>A</b>	1-4	Disposizione in cerchio senza legame con braccia a candeliere 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>B</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