

## Grand-père polka – cycle 1

**Formation de départ** : En couple sur 2 lignes face à face

X   X   X   X   X   X  
O   O   O   O   O   O

Penser à espacer les couples pour une facilité de déplacement.

**Mode de déplacement** :

- **Partie 1** : les X avancent de 8 pas en se donnant la main puis reculent de 8 pas. Les O frappent des mains sans bouger Idem mais cette fois ce sont les O qui avancent et les X qui frappent des mains
- **Partie 2** : le couple se rejoint au milieu en 8 pas marchés puis main dans la main effectue un tour sur lui-même en 8 pas marchés en balançant les bras. Idem dans l'autre sens.
- **Partie 3** : Puis chacun retrouve sa place initiale en reculant en 8 pas marchés et fait un tour sur lui-même en 8 pas marchés.

On reprend ainsi partie1 + partie 2 + partie 3 jusqu'à la fin de la musique.