

## Te ve'orez (Israël) – cycle 1

**Formation de départ** : Danse en ronde

**Mode de déplacement** : Sans se tenir les mains

Après une brève introduction musicale :

Partie 1 : On va au centre de la ronde en marchant sur 4 temps, on fait 4 petits sauts pieds joints (4 temps) puis on revient en reculant à sa place initiale (4 temps) et on fait à nouveau 4 petits sauts sur 4 temps. On réalise tout cela 2 fois.

Partie 2 : Puis

- On lève les 2 bras en l'air et on secoue les mains sur 4 temps
- Idem les 2 bras en bas sur 4 temps.

On fait cela 2 fois.

Partie 3 : On se prend les mains et on fait tourner la ronde en SAM\* sur 16 temps puis en SIAM\* sur 16 temps.

Partie 4 : On se lâche les mains et individuellement, tout sur 4 temps :

- On tend un bras puis l'autre devant soi (paume de la main vers le bas)
- On retourne un bras puis l'autre (paume de la main vers le haut)
- On pose une main sur une épaule puis l'autre main sur l'autre épaule de façon à croiser les bras donc main D/épaule G et main G/épaule D.
- Enfin on se dandine des hanches en descendant et remontant.

Enfin on reprend depuis le début partie1 + partie 2 + partie 3 + partie 4 et ce, jusqu'à la fin de la musique.

\*SAM = Sens des Aiguilles d'une Montre

\*SIAM = Sens Inverse des Aiguilles d'une Montre