

Figure N° 7

Grotte

ກິນນາຮອນ ລຽບຖ້ຳ

(Jeune Fille traversant la grotte)

Remarques :

Main ouverte : pouce vers l'avant; les autres doigts collés ensemble et recourbés en arrière.

Main fermée : pincer le pouce et l'index; les autres doigts tendus et écartés.

Pivotement des bras : Effectuer le mouvement latéral des bras: décrire un demi-cercle.

Le bras intérieur, niveau poitrine, remonte vers le visage : main fermée.

Le bras extérieur, niveau visage, descend vers la poitrine : main ouverte.

Départ du côté de la main fermée. Les bras se suivent en gardant la même intervalle.

Quand le bras arrive en haut de l'autre côté, inverser les positions des mains accompagnées d'une secousse des bras pour ponctuer la fin du mouvement.

Le mouvement part toujours du côté du bras baissé. Position finale: bras levé à l'autre côté.

Marcher en rond : tout en gardant les bras fixes on marche en tapant du talon pour effectuer une petite ronde sur soi-même. On tourne du côté du bras levé et le corps légèrement incliné.

Cadence : taper avec le talon pour marquer le rythme.

A chaque passément de pied en arrière il faut fléchir les jambes et incliner le corps.

Départ :

Debout avec la jambe gauche en avant.

Bras droit plié et levé au niveau du visage, main ouverte vers l'avant comme pour se protéger.

Bras gauche courbé niveau poitrine, main fermée vers l'intérieur.

Danse :

Mouvement très lent pour faire les 3 pas en arrière.

Se pencher à **Gauche**. Taper avec le talon. Glisser le pied **gauche** en arrière.

Se pencher à **Droite**. Taper avec le talon. Glisser le pied **droit** en arrière.

Se pencher à **Gauche**. Taper avec le talon. Glisser le pied **gauche** en arrière.

Attendre le début d'un couplet musical pour effectuer le reste de la figure en **cadence**.

Marcher en rond vers la **Droite** : départ avec le pied droit en croisant les pieds.

Marquer quelques pas devant pour effectuer un **Pivotement des bras** vers la gauche

A la fin du mouvement, marquer (2 tempos).

Marcher en rond vers la **Gauche**.

Arrivée devant, **Pivotement des bras** : vers la droite puis vers la gauche.

Terminer en ramenant le bras le long du corps, mains ouvertes.



Figure 7 - Grotte

ກນິນາຮອນ ລຽບຖ້ຳ

