SHETACH ESH

Origine:	Musica di Harel Moyal, coreografia di Yaron Ben Simchon, 2015. *Poligono di tiro*
Fonte/Musica:	Roberto Bagnoli: Credanza 2015
Metro:	4/4
Disposizione:	Sul cerchio, senza tenersi per mano
Introduzione:	4 misure

DIREZIONI	MIS	TEMPO		PARTE 1
	1	1-2	♩♩	Passo con Dx sul cerchio, punto il Sx davanti
		3&4	♫♩	*Yemenita* indietro col Sx
	2	1-2	♩♩	Giro a dx sul cerchio in avanti con Dx, Sx
		3&4	♫♩	Passo con Dx-Sx-Dx in avanti sul cerchio, puntando il tallone e sollevando le braccia davanti
	3	1&2	♫♩	Voltandomi con la schiena al centro, apro Sx a sx, Dx incrocia dietro al Sx, apro Sx a sx, molleggio sul Sx girandomi a sx fronte al centro (½ giro)
		3-4	♩♩	Fronte a centro, apro Dx a dx, Sx incrocia dietro al Dx
	4	1&2	♫♩	*Yemenita* col Dx, battendo le mani in basso davanti (sul tempo 2), piegando le ginocchia
		3&4	♫♩	Con le mani sempre unite, molleggio tre volte su entrambi i piedi, ruotando sul posto ed eseguendo un giro completo a sx, per finire fronte al centro
	5	1&2	♫♩	Apro Dx a dx, Sx richiude vicino al Dx, apro Dx a dx
		3&4	♫♩	Sx incrocia dietro al Dx, apro Dx a dx, Sx incrocia davanti al Dx
	6	1-2	♩♩	Peso sul Dx davanti, verso il centro, Sx sul posto
		3-4	♩♩	Con Dx, Sx eseguo ½ giro a dx sul posto per finire fronte esterno
	7			Si ripete la misura 5 sul fronte esterno
	8	1-4	♩♩♩♩	Con quattro passi, Dx, Sx, Dx, Sx eseguo una curva completa a sx e indietro per finire in direzione antioraria (le mani sono davanti al petto, il palmo in avanti, i gomiti sollevati, ad ogni passo spingo le mani in avanti)
	9-16			Si ripetono le misure 1-8
				PARTE 2 (direzione antioraria)
	1	1&2	♫♩	Passo con Dx-Sx-Dx in direzione antioraria
		3-4	♩♩	Giro a sx sul cerchio con Sx, Dx
	2			Si ripete la misura 1 coi piedi opposti
	3	1-2	♩♩	Fronte al centro, peso sul Dx a dx, Sx sul posto
		3&4	♫♩	Dx incrocia davanti al Sx, apro Sx a sx, Dx incrocia davanti al Sx
	4	1-2	♩♩	Giro a sx sul cerchio con Sx, Dx
		3&4	♫♩	*Yemenita* col Sx
	5-8			Si ripetono le misure 1-4

SHETACH ESH (continua)

DIREZIONI	MIS	TEMPO		PARTE 3
	1	1-2	♩♩	Punto il Dx davanti, *chag* sul Sx, sollevando il Dx piegato al ginocchio
		3&4	♫♩	Passo con Dx-Sx-Dx in avanti verso il centro
	2			Si ripete la misura 1 coi piedi opposti
	3	1&2& 3&4&	♫♫ ♫♫	Con punto il Dx davanti, peso sul Sx indietro per 4 volte, ruotando verso sx, eseguo ½ giro a sx sul posto, per finire fronte esterno
	4	1-2	♩♩	Peso sul Sx avanti verso l'esterno, peso sul Sx indietro
		3&4	♫♩	Peso sul Dx indietro, Sx sul posto, richiudo il Dx vicino al Sx (senza peso)
	5			Si ripete la misura 1 nella direzione opposta
	6	1-2	♩♩	Punto il Sx davanti, *chag* sul Dx, sollevando il Sx piegato al ginocchio
		3&4	♫♩	Passo con Sx-Dx-Sx in avanti verso l'esterno, eseguendo una curva a sx per tornare fronte al centro
	7	1-2	♩♩	Passo in avanti verso il centro con Dx, il busto piegato in avanti le braccia oscillano verso dx in basso, passo con Sx, rialzandoli busto, le braccia oscillano verso sx in basso
		3-4	♩♩	Passo in avanti verso il centro con Dx, le braccia oscillano verso dx in alto, passo con Sx, le braccia oscillano verso sx in alto
	8	1-2	♩♩	Giro a dx all'indietro verso l'esterno con Dx, Sx
		3-4		Si ripetono i tempi 1-2