ALEF BET (Israël)

vidéo cycle 2 vidéo cycles 2 et 3

Intérêt pédagogique :

- Enchaîner différents pas
- Suivre le tempo qui accélère

Niveau de classe : cycles 2 et 3

Position de départ : Par deux (1 foulard J, 1 foulard B) en cortège, en se donnant la main
Pas utilisé : pas marchés, pas chassés, pas sautillés, tour sur soi-même, demi-tour sautillé à 2

Structure de la danse	Evolution chorégraphique par 2, en cortège en se donnant la main
VERSION CYCLE 2	
Introduction : 16 temps	
Introduction	16 temps
PARTIE 1 16 temps	• 8 temps : 5 pas marchés suivant le rythme de la mélodie (Marche, Marche) (2 pas lents, 3 pas rapides « Marche, Marche, Marche-Marche-Marche » Se tourner vers son partenaire et se donner les 2 mains • 8 temps : 4 pas chassés (Côté, Côté, Côté, Côté) Se lâcher les mains
PARTIE 2 8 temps	• 2 temps : Lever le bras droit (« Bras droit ») • 2 temps : Lever le bras gauche (« Bras gauche ») • 2 temps : Baisser le bras droit et se donner la main droite (« Serre main droite ») • 2 temps : Baisser le bras gauche et se donner la main gauche (« Serre main gauche »)
PARTIE 3 8 temps	• 2 temps : Se toucher les pieds droits (« Pieds droits ») Poser son pied droit • 2 temps : Se toucher les pieds gauches (« Pieds gauches ») Poser son pied gauche • 4 temps : Se lâcher les mains et tourner sur soi-même (J en SAM*, B en SIAM**) Puis se replacer en cortège comme au début de la danse.

* SAM : Sens des Aiguilles d'une Montre
** SIAM : Sens Inverse des Aiguilles d'une Montre

Structure de la danse	Evolution chorégraphique par 2, en cortège en se donnant la main
VERSION CYCLES 2 ET 3	
Introduction : 16 temps	
Introduction	16 temps
PARTIE 1 16 temps	• 4 temps : 2 pas marchés avec départ pied extérieur (Marche, Marche) Se tourner vers son partenaire et se donner les 2 mains • 3 temps : 3 pas chassés rapides suivant le rythme « Chasse-Chasse-Chasse » dans la même direction • 1 temps : Se lâcher une main pour repartir dans l'autre direction • 4 temps : 2 pas marchés avec départ pied extérieur (Marche, Marche) Se tourner vers son partenaire et se donner les 2 mains • 3 temps : 3 pas chassés rapides suivant le rythme « Chasse-Chasse-Chasse » dans la même direction • 1 temps : Se lâcher les mains
PARTIE 2 8 temps	• 2 temps : Lever le bras droit (« Bras droit ») • 2 temps : Lever le bras gauche (« Bras gauche ») • 2 temps : Baisser le bras droit et se donner la main droite (« Serre main droite ») • 2 temps : Baisser le bras gauche et se donner la main gauche (« Serre main gauche »)
PARTIE 3 8 temps	• 2 temps : Se toucher les pieds droits (« Pieds droits ») Poser son pied droit • 2 temps : Se toucher les pieds gauches (« Pieds gauches ») Poser son pied gauche • 4 temps : En se tenant les 2 mains croisées, faire un demi-tour avec son partenaire en 3 petits bonds rapides (« Saute-Saute-Saute ») Puis se replacer en cortège comme au début de la danse. B et J ont changé de place