

La gigue irlandaise

Forme de départ :

Travail en ligne face à face

X	X	X	X	X	X
0	0	0	0	0	0

Les pas : démarrage après une introduction musicale

Phrase 1 : - Pied droit : Devant coté derrière on saute pieds joints
- Pied gauche : devant, côté, derrière on saute pieds joints
On fait cela 4 fois avec les mains dans le dos.

Phrase 2 : - On va chercher son partenaire d'en face en 8 temps et on tourne ensemble main dans la main à hauteur d'épaule sur les 8 autres temps
- On change de sens et on tourne ensemble sur 8 temps
- Puis on recule pour retrouver sa place initiale sur les 8 autres temps.

Phrase 3 : De retour à sa place on frappe 2 fois sur ses cuisses puis 2 fois dans ses mains et déplacement du côté droit (sur 2 temps) puis du côté gauche (sur 2 temps) avec petits moulinets de mains (une en haut, une en bas). On fait cela 4 fois.

Enfin on reprend tout depuis le début et on enchaine phase 1, 2 et 3 jusqu'à la fin de la musique.