

# Bal traditionnel



## LA CHAPELLOISE IRISH MANDALA

Irlande

### Intérêt pédagogique :

En cercle, par couples.

Le changement de partenaire. Présentant des déplacements en arrière, elle présente une progression par rapport au Cercle Circassien.

### Position de départ :

En cercle, les couples se tiennent par la main; départ du pied extérieur au couple

### Phrase musicale A

- 4 pas en avant (donc SIAM : Sens Inverse des Aiguilles de la Montre), puis demi-tour en marchant et 4 pas en arrière, en changeant de main.

-Même chose en SAM (4 pas en avant, demi-tour, 4 pas en arrière) pour revenir à sa position départ.

### Phrase musicale B

-Sur place (les couples étant revenus SIAM) et se tenant toujours par la main : on se rapproche et on s'éloigne, sans se lâcher en exécutant un pas de polka pour se rapprocher puis s'éloigner.

-Puis on change de place en quatre pas : le garçon fait passer sa cavalière devant lui et la conduit à sa place (il est maintenant à la droite de sa cavalière).

-On se rapproche et on s'éloigne, sans se lâcher en exécutant un pas de polka pour se rapprocher puis s'éloigner; puis le couple se sépare en quatre pas.

-Le garçon lève son bras gauche et fait passer sa cavalière dessous, la fille se retrouve à l'extérieur du cercle, avec le partenaire auparavant situé derrière.

### Suggestions de simplification / progression

Remplacer le pas de polka par 1 pas plus simple, exemples: 1 pas latéral suivi d'un pointé ou un sautillé latéral -

Danser sans effectuer le changement de sens, donc sans le déplacement en arrière.

Danser sans effectuer le changement de partenaire

Lien vidéo : [Irish Mandela](#)

Lien bande sonore : [Irish Mandela](#)

