

Bal traditionnel

MAINS AUX GENOUX



Bretagne

Intérêt pédagogique :

Danse par 2 ou en Grande ronde

Position de départ :

les couples sont répartis dans la salle.

Phrase musicale A couplet 1

Chacun écoute les consignes du chanteur et exécute les mouvements suivants :

- « Mains aux genoux »
- « Mains aux côtés »
- « Les bras croisés »
- « Tapez des pieds »
- « Frappez des mains »

Phrase musicale B refrain

« Amusez-vous jeunes fillettes,)
Vous n'aurez pas le temps demain ») bis

Moulinet coude droit-coude droit, frappés des mains puis coude gauche-coude gauche ou si en ronde la ronde tourne SIAM (=Sens Inverse des Aiguilles de la Montre)

On peut changer de sens sur le bis (SAM =Sens des Aiguilles de la Montre)

Phrase musicale A couplet 2

- « Les bras en l'air »
- « Les yeux fermés »
- « Tournez en rond »
- « Tapez des pieds »
- « Frappez des mains »

Refrain

Phrase musicale A couplet 3

- « Mains sur les pieds »
- « Mains sur les hanches »
- « Mains aux épaules »
- « Tapez des pieds »
- « Frappez des mains »

Refrain

Phrase musicale A couplet 4

- « Mains sur la tête »
- « Mains sur les fesses »
- « Les doigts dans l'nez »
- « Bwahhhhhhhh !!»
- « Tapez des pieds »
- « Frappez des mains »

Lien vidéo : [cercle circassien](#)

Lien bande sonore : [cercle circassien](#)

