

La danse de l'équilibre

traditionnelle

Musique à danser à deux :

Se mettre par deux, en se donnant la main.
La musique alterne la partie DEPLACEMENT et EQUILIBRE.

introduction :

On ne bouge pas.

DEPLACEMENT :

On se déplace deux par deux, main dans la main.
A la fin de cette partie, on s'arrête, face à son danseur.

EQUILIBRE :

Voici tous les gestes d'équilibre, dans l'ordre. Ils se font face à face.

Chaque geste d'équilibre est accompagné d'un son lent au violon.

On accumule les gestes d'équilibre au fur-et-à-mesure de la musique (1, puis le 1-2, puis 1-2-3, puis 1-2-3-4)

Equilibre 1 :

- Soulever un pied, puis le reposer.

Equilibre 2 :

- Soulever un pied, puis le reposer au sol.
- Soulever l'autre pied, puis le reposer au sol.

Equilibre 3 :

- Soulever un pied, puis le reposer au sol.
- Soulever l'autre pied, puis le reposer au sol.
- Poser une main contre celle de son danseur, et s'appuyer sans tomber.

Equilibre 4 :

- Soulever un pied, puis le reposer au sol.
- Soulever l'autre pied, puis le reposer au sol.
- Poser une main contre celle de son danseur, et s'appuyer sans tomber. La laisser.
- Poser son autre main contre l'autre main de son danseur, s'appuyer sur les deux mains sans tomber.

Equilibre 5 :

- Soulever un pied, puis le reposer au sol.
- Soulever l'autre pied, puis le reposer au sol.
- Poser une main contre celle de son danseur, et s'appuyer sans tomber. La laisser.
- Poser son autre main contre l'autre main de son danseur, s'appuyer sur les deux mains sans tomber. Les laisser.
- Soulever un pied.

Equilibre 6 :

- Soulever un pied, puis le reposer au sol.
- Soulever l'autre pied, puis le reposer au sol.
- Poser une main contre celle de son danseur, et s'appuyer sans tomber. La laisser.
- Poser son autre main contre l'autre main de son danseur, s'appuyer sur les deux mains sans tomber. Les laisser.
- Soulever un pied. Le laisser en l'air.
- Soulever une main (la même que son danseur) et la poser sur sa tête (ou celle de son danseur !)

Equilibre 7 :

- Soulever un pied, puis le reposer au sol.
- Soulever l'autre pied, puis le reposer au sol.
- Poser une main contre celle de son danseur, et s'appuyer sans tomber. La laisser.
- Poser son autre main contre l'autre main de son danseur, s'appuyer sur les deux mains sans tomber. Les laisser.
- Soulever un pied. Le laisser en l'air.
- Soulever une main (la même que son danseur) et la poser sur sa tête (ou celle de son danseur !).
- Fermer les yeux !

Variante 1 : au lieu de se déplacer en se donnant la main, on peut se déplacer seul en se rejoignant « au bon moment » sur la musique pour être effacé à face à son danseur, et faire la suite des gestes. On peut aussi, se déplacer l'un derrière l'autre, côte à côte, à cloche-pied, etc.

Variante 2 : à la fin du déplacement, on entend « 3 coups » dans la musique, que l'on peut taper dans les mains.