

Mechol Ovadyia

Oversættelse: Ovadyias dans.

Israel

$\text{♩} = 144-148$

Opstilling: vilkårligt antal dansere i åben kreds eller på rækker, håndfatning med hængende arme.

A 4 gange

Takt 1 H.fod et trin til højre ♩, v.fod sættes til ♩, v.fod et trin til venstre ♩, h.fod sættes til ♩

Takt 2 H.fod føres frem med tåen i gulvet ♩, bagud med tåen i gulvet ♩, 2 stamp med h.fod ved siden af venstre ♩ ♩

Takt 3-4 Som takt 1-2.

Takt 1-4 Gentages.

B1 4 gange

Takt 5 *H.fod et trin til højre ♩, v.fod krydser bagom højre ♩

Takt 6 *H.fod et trin til højre ♩, hop på stedet på begge fødder ♩, hop på v.fod ♩, idet h.ben bøjes bagud.

Takt 7-12 Yderligere 3 gange som takt 5-6 (ialt 4 gange).

B2 4 gange

Takt 5 *Med front let drejet mod højre 2 gangstrin til højre, h-v = ♩ ♩

Takt 6 2 løbetrin videre, h-v = ♩ ♩ og derefter hop på begge fødder ♩ og på v.fod ♩ som i B1.

Takt 7-12 Yderligere 3 gange som takt 5-6 (ialt 4 gange).

* Efter hvert trin en hurtig bøjning og strækning af det pågældende knæ:

osv.
trin bøj stræk trin bøj stræk

Efter A skiftes efter behag mellem B1 og B2.

Forkortelser og tegnforklaring

v = venstre
h = højre
H = herre
D = dame

→ danseretning til højre
← danseretning til venstre
↑ danseretning fremad, evt. mod kredsmidte

↓ danseretning baglæns

⊙ på stedet

(h) } ubelastet trin
(v) }

$\frac{h}{v}$ } stamp

$\frac{h}{x}$ h.fod krydser foran v

$\frac{h}{x}$ h.fod krydser bagom v

} hoptrin