

LA POLKA NORVEGIENNE

- Par deux en dispersion dans l'espace

INTRODUCTION 8 temps

Thème A 8 temps

- Par couple, face à face, en se donnant les deux mains. On travaille « en miroir »

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <p>A₁ 4 temps</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 pas latéral SAM  fille D rassemble G ▪ 1 pas latéral SIAM (l'inverse)  garçon G rassemble D <p>A₂ 4 temps</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ tape des pieds (DGD ou GDG) x 3
corps orienté vers le SAM ▪ tape des pieds (l'inverse) x 3
corps orienté vers le SIAM | <p style="font-size: 4em;">}</p> <p>x 4</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|

Thème B 32 temps

- Coude à coude, en pas sautillés
- 16 temps dans le SAM
 - 16 temps dans le SIAM

DEROULEMENT DE LA DANSE

A et B 4 fois

VARIANTES

Thème A

pour les cycles 3 On travaille en « opposition »

- A₁
- Un pas latéral à D rassemble pied G
 - Un pas latéral à G rassemble pied D

A₂ idem

Thème B

- Coude à coude, en pas sautillés
- 8 temps dans le SAM
 - 8 temps dans le SIAM
-] x 2

Pour le Thème B

On peut varier les situations

- moulin main D, moulin main G
- petite ronde à deux dans le SAM, puis dans le SIAM
- etc ...

On peut décomposer le thème musical en :

- 2 fois 16 T
- Ou en 4 fois 8 T