

LES 7 SAUTS

Seul en dispersé

A - Sur 8 temps

Evolution libre en sautillés

B - Les pas latéraux

3 frappés des pieds
3 frappés des mains
1 tour en 3 temps
3 frappés des pieds

C - Les reprises

A chaque reprise, il y a des petites notes où l'on soulève, dans l'ordre suivant :

- 1 pied
- l'autre pied
- 1 genou
- l'autre genou
- 1 coude
- l'autre coude
- la tête

Au lieu de soulever les membres, on peut les poser au sol pour terminer recroquevillé avec la tête dans les bras

Entre chaque reprise, reprendre les parties **A** et **B**.

D - Fin de la danse