



**Prof. Elisabetta Englaro**  
*Danses en cercle tradicionals  
i modernes*

**Escola Dominiques St Narcís**

**Maig 2014**

## CHILILI

És una dansa Boliviana.

És una dansa en cercle que es balla en parelles i al llarg de la dansa vas canviant la parella.

Fem dues rotllanes una dins de l'altre. Cadascú ha de tenir una parella davant seu mirant-se. Si pot ser, la rotllana exterior de noies i l'interior de nois.

Posarem la música que predominarà una guitarra i esperarem fins que predomini una pandereta i llavors començarem a ballar.

Tots, cadascú amb la seva parella avançarem dues passes cap en davant apropant-nos a la nostre parella però sense tocar-nos. Començarem pel peu dret que l'avançarem en diagonal cap a la dreta i l'esquerre el seguirà i s'ajuntarà amb ell, tot seguit el peu esquerre l'avançarem en diagonal cap a l'esquerre i el dret el seguirà i s'ajuntarà amb ell. Tot seguit (sentirem TUMTUMTUM TUMTUMTUM) donarem dues palmades a l'alçada del cap a la banda esquerre (l'esquerre de cadascú) i dues palmades a l'alçada de la cintura a la banda dreta (la dreta de cadascú).

Seguidament farem exactament els mateixos moviments de peus + palmades però aquest cop caminant cap enrere separant-nos de la parella (sense passar-nos).

El següent pas serà canviar la nostre posició amb la de la nostre parella i quan sentim TUMTUMTUM TUMTUMTUM) donarem dues palmades a l'alçada del cap a la banda esquerre i dues palmades a l'alçada de la cintura a la banda dreta i seguidament ens tornarem a canviar la nostre posició amb la de la nostre parella i tornem a fer lo de picar de mans.

Farem dues passes cap a la nostre dreta i quedarem davant d'una parella diferent (la que teniem al costat) i tornarem a fer exactament lo mateix

Així fins al final de la música.



# malama

*(traducció al català)*

**Canso tradicional hawaiana- dansa de pau universal**

*(moviments)*

**E malama ika heiau (2x)**

*(prenguem cura de la mare terra)*

*(fem veure amb les mans que acaronem la terra)*

**E malama pono ika heiau,**

*(d'una forma bona i correcte)*

*(fem veure amb les mans que agafem la terra i la movem suaument)*

**Eh!**

*(simbolitza el gest de comprometre'ns a protegir la terra)*

*(pugem els braços davant la cara amb els punys tancats mirant cap enfora)*

**E malama ika heiau (2x)**

**E malama pono ika heiau,**

**Eh!**

**Earth and Sky,**

*(terra i cel)*

*(al dir terra braços mirant cap el terra amb palmells oberts)*

*(al dir cel braços mirant cap el cel amb palmells oberts)*

**Sea and Stone,**

*(mar i roques)*

*(al dir mar braços fent onades)*

*(al dir roques braços estirats endavant amb punys tancats)*

**Hold this land in sacredness.**

*(mantinguem aquesta terra com a sagrada)*

*(caminem mantenint el cercle en sentit contrari a les agulles del rellotge i ens aturem al 8 pas)*

**Earth and Sky,**

**Sea and Stone,**

**Hold this land in sacredness.**

*(començar-ho tot. S'anirà repetint 3 cops més)*





## MAI FALIE

És una dansa molt pausada i tranquil·la Australiana.

Farem una rotllana sense agafar-nos de les mans, posarem la música i esperarem quietes fins que comenci la lletra Mai Fali E) caminarem pausadament, amb les cames una mica cap als costats sense perdre el cercle (quatre passes dos amb cada peu començant pel dret) a la 5 passa (la dreta) deixarem caure la cama mentre ens posem mirant cap a dins del cercle i ens balancegem (bondolo bondolo) cap a la dreta i cap a l'esquerra i un altre cop cap a la dreta i seguidament ajuntem el peu esquerre amb el dret (chiuso). Tornem a començar-ho tot fins al final de la cançó.

## MOTHER I FEEL YOU

Dansa de Nadius Americans al voltant del foc del campament  
És una dansa en cercle

- Tots en cercle sense donar-nos les mans començarem a caminar cap a la dreta fent una fila sense deixar de ser un cercle. Les passes han de ser lentes i molt marcades i s'acompanyaran amb el moviment dels braços: caminarem com indis marcant molt el cop del peu a terra. Quan avanci el peu dret mig pujarem el braç dret i quan avanci el peu esquerre mig pujarem el braç esquerre. Tots han d'anar ben coordinats.
- Al canvi de música ens aturarem un dansarem girant sobre nosaltres mateixos amb el braços mirant cap a terra, els palmells oberts i movent-los en direcció al terra. Tot seguit dansarem igual però aquest cop amb els braços cap al cel.
- S'aniran repetint aquests dos passos fins a un moment de la música que hem d'anar fent el primer pas però movent-nos fora de la rotllana, cadascú per on vulgui
- Finalitza amb un gran salt enlaire i un grito de guerra tots alhora.



## SOLE E LUNE

És una dansa Africana que ballen el sol i la lluna. Hem de tenir en compte que és molt ràpida. El ball del sol i el de la lluna es van intercalant al llarg de tota la dansa.

- Posició original:

Una filera de nois i davant d'ells una filera de noies.

- Posició adaptada pels petits:

Tots en rotllana sense agafar-se de les mans

### **SOLE**

- Drets amb les mans posicionades a la panxa.

- Caminarem cap a la dreta; avancem el peu dret i després portarem l'esquerra fins al dret. Alhora que fem aquests moviments de peus hem d'anar movent el braç dret; quan avancem el peu dret el braç dret s'obre cap al costat estirant-se completament, quan movem el peu esquerre el braç dret torna a la seva posició inicial.

- Caminarem cap a l'esquerre; avancem el peu esquerre i després portarem el dret fins a l'esquerre. Alhora que fem aquests moviments de peus hem d'anar movent el braç esquerre; quan avancem el peu esquerre el braç esquerre s'obre cap al costat estirant-se completament, quan movem el peu dret el braç esquerre torna a la seva posició inicial.

- Farem una volta sencera sobre nosaltres mateixos en quatre passes.

### **LUNE**

- Ajupits amb genolls i tronc doblegats i amb les mans posicionades a la panxa.

- Caminarem cap a la dreta; avancem el peu dret i després portarem l'esquerra fins al dret. Alhora que fem aquests moviments de peus hem d'anar movent el braç dret; quan avancem el peu dret el braç dret s'obre cap al costat estirant-se completament, quan movem el peu esquerre el braç dret torna a la seva posició inicial.

- Caminarem cap a l'esquerre; avancem el peu esquerre i després portarem el dret fins a l'esquerre. Alhora que fem aquests moviments de peus hem d'anar movent el braç esquerre; quan avancem el peu esquerre el braç esquerre s'obre cap al costat estirant-se completament, quan movem el peu dret el braç esquerre torna a la seva posició inicial.

- Farem mitja volta sobre nosaltres mateixos en dos passes, esperarem en aquesta posició remenant la cintura fins que la música fa una pujada i llavors ns acabem de girar d'un salt.

Fins al final de la música s'han d'anar fent aquests passos sol, lluna, sol, lluna.....tots els nens a l'hora tant si són a la fila del sol com a la fila de la lluna tots fan els mateixos passos, tots fan de sol i de lluna quan toca.



## VESYOLAYA KADRIL

És una dansa Russa MOLT PERÒ MOLT ràpida que va pujant de ritme i que es dansa en línia agafats de la mà caminant con els russos lliscant els peus utilitzant el taló. ÉS MOLT IMPORTANT NO DEIXAR-SE ANAR DE LES MANS EN TOTA LA DANSA.

Farem una rotllana tot agafats de la mà però sense tancar-la (hi haurà el primer i l'últim ballador que no es donaran les mans i així ens quedarà un principi i un final de línia quan ens moguem.

Posarem la música i ens esperarem movent el cos quiets fins que comenci la lletra. Llavors començarem a caminar (**con els russos lliscant els peus utilitzant el taló**) seguint el recorregut que faci el que fa de guia (el primer) que pot anar fent el recorregut com d'una serp. El primer i l'últim hauran de portar la mà que tenen lliure a l'alçada de la cara i anar fent moviments.

Quan canvia el to de la lletra (IBI POARXIS..... *aquestes són les primeres paraules que sentireu*) el guia deixarà d'avançar i farà passar a tota la fila per sota del arc que formen els braços, els demés aniran passant per sota i seguint-lo. Un cop hagin passats tots anirem caminant i obrint-nos i fent la forma de rotllana ràpidament(**heu de fer-ho molt ràpid**).

Quan torni a canviar el to de la lletra i senti la tornada de la cançó (*sentireu una EH allargat*) heu d'estar en rotllana i el guia i l'últim s'han d'agafar de les mans i tots caminar cap a dins del cercle i aixecar les mans i tot seguit cap en fora del cercle (**tot aquest tros és molt ràpid i heu d'anar 4 cops cap en dins i 4 cap en fora**).

Tot seguit el guia i l'últim ens deixen anar les mans i tornem a caminar com al principi i anirem repetint tots els passos.

Quan canvia el to de la lletra (KADRIL VOAYAGE..... *aquestes són les primeres paraules que sentireu*) el guia deixarà d'avançar i farà passar a tota la fila per sota del arc que formen els braços, els demés aniran passant per sota i seguint-lo. Un cop hagin passats tots anirem caminant i obrint-nos i fent la forma de rotllana ràpidament.

Quan torni a canviar el to de la lletra i senti la tornada de la cançó (*sentireu una EH allargat*) heu d'estar en rotllana i el guia i l'últim s'han d'agafar de les mans i tots caminar cap a dins del cercle i aixecar les mans i tot seguit cap en fora del cercle això 4 cops.

Tot seguit el guia i l'últim ens deixen anar les mans i tornem a caminar com al principi i anirem repetint tots els passos (les paraules a sentir seran les mateixes que el segon cop).

