

DAÑS LEON

MODE DITE DE PENCRA

SITUATION GEOGRAPHIQUE :

Variantes collectées dans le sud Haut-Léon dans le pays «Chelgen»

STYLE :

Les danseurs sont répartis en deux lignes, l'une d'hommes, l'autre de femmes. Chacun fait face à son partenaire, qui se trouve dans la ligne opposée. Plutôt enlevé et énergique pour les hommes. Pas marchés et sobres pour les femmes avec une légère torsion du corps au temps 5.

POSITION DE DEPART DES HOMMES :

Les cavaliers se tiennent par le petit doigt, les bras levés, les mains à hauteur approximative de l'oreille. Ils sont en appui sur le pied gauche, la jambe droite en avant reposant sur le talon (appui fictif), la pointe du pied en l'air.

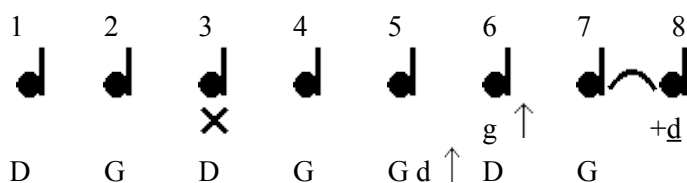
LE PAS DES HOMMES :

- Temps 1 : Poser le pied droit à plat en le croisant devant la jambe gauche.
- Temps 2 : Appui pied gauche sur la gauche.
- Temps 3 : Croiser le pied droit devant.
- Temps 4 : Appui pied gauche.
- Temps 5 : surrection du pied gauche, et plier la jambe droite .
- Temps 6 : poser le pied droit en arrière, la jambe gauche pliée devant (hauteur du genou environ).
- Temps 7 : appui sur le pied gauche
- Temps 8 : En restant en appui pied gauche, dérouler la jambe droite en posant le talon (position de départ).

LE MOUVEMENT DE BRAS :

Descendre les bras vers l'arrière au temps 1 puis balancer les bras d'avant en arrière au temps 2 - 3 - 4. Au temps 5, les bras se plient les mains à hauteur des épaules. Au temps 6, ils redescendent vers l'arrière. Au temps 7 - 8, les bras se plient les mains à hauteur des épaules.

FORMULE D'APPUI POUR LES HOMMES:



POSITION DE DEPART DES FEMMES :

Chaque danseuse se tient face à son cavalier les mains à la jupe, en appui pied droit, la jambe gauche en avant reposant sur le talon (appui fictif), la pointe du pied en l'air à toucher celle du garçon.

LE PAS DES FEMMES :

Il s'agit de pas marchés.

- Temps 1 : En appui pied droit, le pied gauche est ramené près du pied droit le corps commençant à se tourner vers la droite.
- Temps 2 - 3 : Pas marchés droite, gauche.
- Temps 4 : Prendre appui sur le pied droit en l'écartant sur le côté.
- Temps 5 : Ramener le pied gauche à l'assemblée du pied droit en restant en appui pied droit en effectuant une légère torsion du corps vers la droite.
- Temps 6 - 7 : Prendre appui sur le pied gauche, puis le pied droit en commençant à se retourner vers le cavalier.
- Temps 8 : En restant en appui pied droit, poser le talon gauche (appui fictif) en position de départ.

FORMULE D'APPUI POUR LES FEMMES:

