

# KOSTILATA



GRECIA

**Origine:** Grecia, Epiro. Nome di una catena montuosa in Epiro, a nord della città di Arsa  
**Fonte:** Jan Knoppers, 1999.

**Metro:** 7/8    
 1 2 3 1 2 1 2 o: 1 2 3

**Disposizione:** In semicerchio, per mano, braccia a V

**Introduzione:** 4 misure

<u>DIREZIONI</u>	<u>MISURE</u>	<u>TEMPO</u>	<u>PARTE 1</u>
	1	1	Ruotando leggermente il corpo verso sx, cado su entrambi i piedi, le gambe piegate al ginocchio
	2	2-3	Molleggio due volte sl posto, stendendo e flettendo le gambe Si ripete la misura 1 nella direzione opposta
	3-8		Si ripetono misure 1-2 altre <b>3 volte</b>
<u>PARTE 2</u>			
	1	1	Apro Dx a dx , girandomi verso sx
		2-3	Due passi Sx, Dx, andando all'indietro sulla circonferenza
	2	1	Girando col corpo verso dx, Sx incrocia davanti al Dx
		2-3	Passo con Dx, Sx incrocia davanti al Dx Si ripetono misure 1-2 altre <b>7 volte</b>
	3-16		