

OPA CUPA

Origine:	Bosnia/Serbia.
Fonte/Musica:	Balkanot: Atelier di base e di perfezionamento 2004-2005
Metro:	2/4
Disposizione:	Semicerchio, direzione antioraria, per mano, braccia a V
Introduzione:	16 misure

<u>DIREZIONI</u>	<u>MIS</u>	<u>TEMPO</u>	<u>PARTE 1</u>
↔	1	1-2	♩♩ Passo in avanti sul cerchio con Dx, punto il Sx vicino al Dx
	2	1-2	♩♩ Passo in avanti con Sx, punto il Dx vicino al Sx
↵	3	1-2	♩♩ Apro Dx a dx, Sx incrocia dietro al Dx
	4	1-2	♩♩ Apro Dx a dx, Sx incrocia davanti al Dx
	5-16		Si ripetono le misure 1-4 altre tre volte
<u>PARTE 2 (fronte al centro: "opa cupa")</u>			
↑	1-2		♩♩♩♩ Passo in avanti verso il centro con Dx, Sx, Dx, sollevo leggermente il Sx molleggiando sul Dx
	3	1-2	♩♩ Sx a sx, sollevo il Dx leggermente davanti al Sx
□	4	1-2	♩♩ Dx a dx, sollevo il Sx leggermente davanti al Dx
	5-6		Si ripetono le misure 3-4
↓	7-8		♩♩♩♩ Passo indietro con Sx, Dx, Sx, sollevo leggermente il Dx
<u>PARTE 3 (direzione oraria)</u>			
↻	1	1-2	♩♩ Sul cerchio in direzione oraria Dx incrocia davanti al Sx, apro Sx a sx
	2	1-2	♩♩ Dx incrocia dietro al Sx, apro Sx a sx
	3-16		Si ripetono le misure 1-4 altre 7 volte
<u>PARTE 4 (direzione antioraria)</u>			
↺	1	1-2	♩♩ Passo sul cerchio con Dx, Sx
	2	1-2	♩♩ Fronte al centro, appoggio il Dx a dx, punto il Sx davanti
□	3	1-2	♩♩ Appoggio il Sx a sx, slancio il Dx davanti
	4-15		Si ripetono le misure 1-3 altre 4 volte
↻	16	1-2	♩♩ Passo sul cerchio con Dx, Sx