

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
		2-3	Molleggio due volte sl posto, stendendo e flettendo le gambe
	2		Si ripete la misura 1 nella direzione opposta
	3-8		Si ripetono misure 1-2 altre 3 volte
<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
	3-16		Si ripetono misure 1-2 altre 7 volte