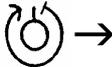


EC EC

Origine:	Albania. Danza scritta da Roberto Bagnoli, utilizzando elementi tradizionali albanesi, sulla musica della Skanderband. <i>Ec</i> significa <i>cammina</i> o <i>vai</i> .
Fonte/Musica:	Balkanot: Atelier 2016-2017
Metro:	2/4
Disposizione:	Sul cerchio, fronte al centro, per mano, braccia a 'W'
Introduzione:	assente. Si attende tutta la parte 1 + 4 Misure della parte 2 (in tutto 16 misure)

<u>DIREZIONI</u>	<u>MIS</u>	<u>TEMPO</u>	<u>PARTE 1</u>
	1	1-2	♩♩ Apro Dx a dx, Sx incrocia dietro al Dx
	2	1&2	♩♩ Apro Dx a dx, Sx riunisce vicino al Dx, apro Dx a dx
	3	1-2	♩♩ Girandomi leggermente verso dx, peso sul Sx davanti, Dx sul posto
	4	1&	♩ Apro Sx a sx, appoggiando il tallone, Dx incrocia dietro e vicino al Sx
		2&	Si ripetono i tempi 1&
	5	1-2	♩♩ Passo sul cerchio con Sx, Dx
	6	1&2	♩♩ Passo in avanti sul cerchio con Sx-Dx-Sx
	7	1-2	♩♩ Peso sul Dx incrociato davanti al Sx, Sx sul posto
	8	1-2	♩♩ Girandomi fronte al centro, peso sul Dx a dx, peso sul Sx a sx, muovendo i fianchi
	9-10		♩♩♩♩ Giro a dx sul cerchio con Dx, saltello (<i>hop</i>) sul Dx sollevando il Sx, passo con Sx, Dx
	11	1&2	♩♩ Passo sul cerchio con Sx-Dx-Sx, molleggiando sulla mezzapunta
	12	1-2	♩♩ Girandomi fronte al centro, peso sul Dx a dx, peso sul Sx a sx, muovendo i fianchi
<u>PARTE 2 (direzione antioraria)</u>			
	1	1&2	♩♩ Passo sul cerchio con Dx-Sx-Dx, molleggiando sulla mezzapunta
	2	1&2	♩♩ Passo sul cerchio con Sx-Dx-Sx, molleggiando sulla mezzapunta
	3	1	♩ Appoggio il Dx davanti
		2	♩ Molleggio (<i>hop</i>) sul Dx, sollevando il Sx di lato e portandolo dietro
	4	1	♩ Appoggio il Sx dietro e vicino al Sx, piegando il ginocchio dx e puntando il Dx
		2&	♩ <i>Twist</i> : ruoto il tallone dx verso sx e verso dx (facendo perno sulla punta)
	5-12		Si ripetono le misure 1-4 altre due volte