

POLKA DE CEBREROS

ORIGINE:	SPAGNA - Castiglia - <i>Cebreros è un comune spagnolo di 3.524 abitanti situato in provincia di Avila a 760 m. di altezza, nella comunità autonoma di Castiglia e Leon.</i>
TEMPO:	2/4
DANZATORI:	a coppie sul cerchio, uomo alla sx della propria partner, presa valzer tradizionale, direzione antioraria. Si descrive lo spostamento dell'uomo, la donna esegue a specchio se non dove espressamente indicato
MUSICA:	Danze castigliane Samone 2011
FONTE:	Daniel Peces Ayuso, Samone 2011
SEQUENZA:	1-1-1-1 2-2-2-2 1-1-3-3-3-3-3-3-3 1-1-2-2-2-2 1-1-3-3-3-3-4

Introduzione: 8 tempi

Fronte al partner e direzione antioraria

- 1) 2 tempi: cha-cha-cha sx, pausa
2 tempi: cha-cha-cha dx, pausa

Fronte antiorario

- 2 tempi: passi in avanti con sx e dx
2 tempi: passo con sx in avanti, dx sul posto, sx indietro, dx riunisce

Uomo mano sx sul fianco, donna mano dx alla gonna, direzione antioraria

- 2) 2 tempi: cha-cha-cha sx aprendosi leggermente a sx e allungando il braccio esterno
2 tempi: cha-cha-cha dx guardando la partner
2 tempi: cha-cha-cha sx aprendosi leggermente e allungando il braccio esterno
2 tempi: ½ giro a dx con dx, sx per cambiare di direzione

Direzione oraria

8 tempi: si ripete 2) con piedi e direzioni opposti

Direzione antioraria

16 tempi: si ripete fig. 2)

Fronte alla partner con presa di valzer, direzione antioraria

- 3) 2 tempi: cha-cha-cha sx

Fronte alla partner con presa di valzer, direzione oraria

- 2 tempi: cha-cha-cha dx allontanandosi leggermente
2 tempi: l'uomo tiene solo la propria mano sx con la dx della donna e si scambia di posto passando sotto il proprio braccio sx con sx, dx
2 tempi: cambio mano dx uomo e sx donna, e cambio di posto con sx, dx (per la donna dx, sx) per tornare nella propria posizione e questa volta è la donna a passare sotto il proprio braccio sx. Lo scambio avviene in realtà con passi leggermente saltellati

- 4) 8 tempi: si ripete il cambio posto come nella figura precedente senza sosta per 4 volte.