

<b>Titolo</b> : Sisu Vesimchu	<b>Traduzione</b> : Gioisci e sii lieto	<b>Scheda n° 1</b> – Stage 17/4/2011
<b>Origine</b> : Israele - 1971	<b>Danza di</b> : Y.Ashriel	<b>Tempo</b> : 2/4 = 1,2 <b>Introduzione</b> : Musicale
<b>Formazione</b> : cerchio	<b>Direzione di danza</b> : antioraria	<b>Posizione braccia</b> : braccia a V

PARTE	Misure	Tempi	Direzione	Descrizione
<b>A</b>	1-2	1-4	↑ ↓ ↔	<b>Fronte al centro, pd dx libero, braccia a V con presa mani</b> 2 passi di polka dx-sx : il primo avanti il secondo indietro
	3	1-2		Salto sul pd sx e cado di lato a dx sul pd dx, il pd sx incrocia davanti
	4	1-2		Si ripete la misura 3
	5-8	1-8	◇ ◇	4 passi di polka sul posto a dx-sx-dx-sx
	9-16	1-16		Si ripetono le misure 1-8
<b>B</b>	1-2	1-4	↑ ↓ ↔	<b>Fronte al centro, pd dx libero, braccia a V con presa mani</b> 3 passi avanti dx-sx-dx, sollevo in avanti il pd sx
	3-4	1-4		3 passi indietro sx-dx-sx , sollevo in avanti il pd dx
	5-8	1-8		2 maim a dx con apertura di pd dx
	9-16	1-16		Si ripetono le misure 1-8

**Sequenza:** [A+B ] in continuazione

Sisu v'simchu b'simchat Torah  
Utnu kavod laTorah!

Rallegratevi e siate gioiosi  
sulla Torah gioiosa  
e onorate la Torah.