

*Sequenza di movimenti basata sul brano di Béla Bartók "Pe Loc", tratto dalle Romanian Folk Dances Sz.56 No.3 (versione con flauto e percussioni) riportato qui sotto.*

<https://on.soundcloud.com/TNpmU>

*All'interno del brano, collocare liberamente i seguenti movimenti:*

- *In piedi, a capo chino, con le braccia distese lungo i fianchi.*
- *Le braccia si piegano in modo che la persona possa vedere i palmi delle proprie mani, senza spostare il capo.*
- *Le braccia si distendono in avanti mentre il capo si alza mantenendo il contatto visivo con le mani. Quando le braccia sono all'altezza delle spalle, si fermano. Lo sguardo ora supera le mani e si rivolge all'orizzonte di fronte.*
- *Le braccia si distendono di nuovo lungo i fianchi, mentre lo sguardo rimane rivolto in avanti.*
- *Il capo si volge alla propria destra, quindi ritorna frontale.*
- *Si compie un cammino saltellato sul posto, secondo un ritmo scelto in base alla musica.*
- *Ci si ferma, poi tutto il corpo si gira di 90° a destra (dunque si è di profilo sinistro rispetto all'inquadratura).*
- *Si alza la gamba destra piegando il ginocchio di 90° e lasciando il piede abbandonato. Si sta in equilibrio sul piede sinistro per 8 secondi circa.*
- *La gamba destra si abbassa.*
- *Si compie un altro giro di 90° con tutto il corpo, a destra, e ci si ferma. (ora si è di schiena rispetto all'inquadratura).*
- *Così, di schiena, si piegano i gomiti per appoggiare le mani sui fianchi.*
- *In questa posizione, si compiono due ampie rotazioni del collo: una in senso orario, una in senso antiorario.*
- *Si distendono di nuovo le braccia lungo i fianchi.*
- *Si compie un altro giro di 90° con tutto il corpo, a destra, e ci si ferma. (ora si è di profilo destro rispetto all'inquadratura).*
- *Si alza la gamba sinistra piegando il ginocchio di 90° e lasciando il piede abbandonato. Si sta in equilibrio sul piede destro per 8 secondi circa.*
- *La gamba sinistra si abbassa.*
- *Ci si gira ancora di 90° a destra e ci si ferma. (ora si è nuovamente di fronte, come in principio).*
- *Si china lentamente il capo.*