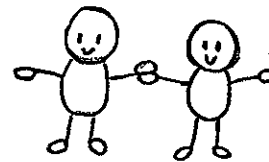


踊りの流れ

A → B → C → A → B → C
→ D → E → C → A → B → C

パラボ・ホロ



パラボ・ホロはウラルガリアの踊りで、「パラボ」は「右へ」という意味だよ。みんな並列になって右へ進みながら踊ろう!

A [①.①.①.②] × 3

① 6拍

1. 2. 3 で右に3歩進む

4 左足を右足の膝入 軽く振りあげる

5 振りあげた 左足をまどす

6 右足を左足の膝入 軽く振りあげる

② 6拍

1. 2. 3 右へ回転

4 胸の前で 個手をつたす

5 その場で ジャンプ

6 着地

手は肩の高さ、右手のひらを上、左手のひらを下に向けよう!

B [①.②] × 2

①

1 右足から前に 2歩進む

2 左足をあげて 右足をジャンプする

3 右足をあげて 左足をジャンプする

4 右足を着地する

隊形

1 左足から後ろに 2歩下がる

2 右足をあげて 左足をジャンプする

3 左足を着地する

C 8拍 × 4

隊形

1 右向き

7. 8のときの 手はこうだよ!

スタート

1 右足から前に 2歩進む

2 左足をあげて 右足をジャンプする

3 右足を着地する

4 右足を後ろに下げ 右足をあげて 右足をジャンプする

5 左足を着地する

6 左足を着地する

7 左を向いて足をそろえ、胸の前で回手をつたす

8 足は元の位置で、両どりの人と手をつたす

D 8拍

隊形

1~4 右足を前に出し 右に半円を描くようにして元の位置に戻る

5~8 1~4の動きを 左足でする

5. 6. 7. 8 1. 2. 3. 4

E [①.②] × 8

隊形

先頭の人は 右手にハカチ や杖を持つのもいいね!

右ならめ前を向き 左手は腰に、右手で前の人腕を持つ。先頭の人は右手の人差し指を突き上げる。

①

1 右足から前に 2歩進む

2 左足をあげて 右足をジャンプする

3 右足を着地する

② ①の動きを 左足でする

① 4 ② 4