

La polka des lapins.

C'est une danse sur 8 temps qui alterne deux parties :

un déplacement collectif en ronde.
une figure par couple.
Les pas de base pour tous les cycles

La position de départ est une ronde fermée avec une alternance si possible cavalier-cavalière (non indispensable).

1^{ère} partie : le déplacement (se tenir par les mains)

Sur 8 temps, 8 petits pas vers l'avant, puis sur 8 temps, 8 petits pas vers l'arrière
Sur 8 temps, 8 petits pas vers la gauche, puis sur 8 temps, 8 petits pas vers la droite.

2^{ème} partie : la figure (par 2 face à face sur la ligne de ronde)

Sur 4 temps se frapper une fois sur les cuisses, puis dans **ses** mains, puis 2 x dans les mains de l'autre (peut se chanter en rythme : sur les cuisses dans les mains boum boum).

Sur 4 temps refaire la même figure.

Montrer du doigt main droite (chanter : 1, 2, 3) puis idem main gauche et tourner sur soi même pour revenir à la position face à face (le tout sur 8 temps).

Reprendre entièrement l'ensemble de la figure

Alterner ainsi déplacement et figure jusqu'à la fin

Conseils-remarques :

Pour les enfants les plus jeunes, on peut remplacer le déplacement latéral par le déplacement vers l'avant.

Les pas sont des pas marchés.

Attention à l'effet de miroir.

Ne pas presser, le rythme est lent.

Les enfants peuvent tourner par 2 en se tenant les mains.

Utiliser le guidage du chant (présent une partie de l'enregistrement).