

SIMCHOE NA

Land: Israël

Kreatie: J. Gabay

Muziek: M. Shelem

L.P.: Nevofoon 15020

MM-30741

Opstelling: Paren in een frontkring, rechtervoet vrij.

Maat	Tel	A
1	1-4	2 horapassen* op de plaats rechts en links.
2	1-4	Herhaal maat 1
3	1-4	Pas voorwaarts met rechtervoet en 4 tellen blijven staan. Linkerbeen achterwaarts met gebogen knie.
4	1	Pas achterwaarts met linkervoet, rechterbeen met gebogen knie voorwaarts.
	2	Rust.
	3	Pas op de plaats met rechtervoet, linkerbeen voorwaarts zwaaien.
	4	Pas op de plaats met linkervoet, rechterbeen voorwaarts zwaaien.
5-8		Herhaal maat 1-4.

B I

9	1	Pas zijwaarts met rechtervoet.
	2	Rust.
	3	Gewicht terugbrengen naar linkervoet.
	4	Rust.
10	1	Pas zijwaarts met rechtervoet.
	2	Pas met linkervoet gekruist voor rechtervoet.
	3	Pas met rechtervoet zijwaarts.
	4	Rust.
11-12		Herhaal maat 9-10 van B I in spiegelbeeld.
13	1-4	2 hoppassen tegen klokrichting, rechterbeginnen.
14	1-4	4 looppassen rechts, links, rechts, links.
15-16		Herhaal maat 13-14 van B I. Eindigen: Partners tegenover elkaar, jongens met de rug naar het midden, rechterhanden laag vast.

A II

1	1-4	2 horapassen* op de plaats rechts en links.
2	1-4	Herhaal maat 1.
3	1-4	Stap met rechtervoet voorwaarts, rechterschouders raken elkaar. Handen laag, linkerbeen met gebogen knie achterwaarts. In deze houding 4 tellen blijven staan.
4	1	Stap met linkervoet achterwaarts, rechterbeen met gebogen knie naar voren.
	2	Rust.
	3	Stap met rechtervoet op de plaats, linkerbeen naar voren zwaaien.
	4	Stap met linkervoet op de plaats, rechterbeen naar voren zwaaien.
5-8		Herhaal maat 1-4 van A II

Maat	Tel	B II
9-12		Herhaal B I tegenover elkaar, de jongens met de rug naar het midden, handen los.
13-16		Rechterhand op de rechterschouder van de partner, armen gestrekt. In deze houding samen ronddraaien met de passen zoals beschreven in B I maat 13-16. Eindigen naast elkaar in de beginopstelling.

* Horapas rechts: idem als tweesprong rechts, maar de linkervoet wordt voor de rechtervoet gebracht in plaats van naast.
Horapas links: idem horapas rechts, maar in spiegelbeeld.

HORA MEDURA

Land: Israël

~Kreatie: Y. Oshriel

Muziek: Y. Valbeh

L.P.: Nevo 15015

MM-30741

Opstelling: Frontkring in V-houding.
Rechtervoet vrij.

Maat	Tel	A
1	1	Sprong op rechtervoet rechts zijwaarts.
	2	Linkervoet kruist slepend voor rechtervoet.
	3-4	Herhaal tel 1-2.
2		Herhaal maat 1.
3		4 looppassen naar het midden rechts-links-rechts-links.
4		4 looppassen achterwaarts rechts-links-rechts-links.
5-8		Herhaal maat 1-4.
B		
9		Mayimpas naar links, beginnen met rechtervoet voor linkervoet te kruisen.
10		4 looppassen in klokrichting rechts-links-rechts-links. Hierbij voorover buigen.
11		Mayimpas naar links. Bij de laatste pas linker knie buigen.
12	1	Stamp met de rechtervoet op de plaats.
	2	Til rechtervoet op en buig linker knie.
	3-4	Herhaal tel 1-2.
13-16		Herhaal maat 9-12.