

Mazurka

Olivier Pécheux, www.dansetrad.fr, novembre 2012

Type et musique

Danse de couple, position danse sociale, évolution globale dans le sens du bal (antihoraire). Musique à 3 temps, on sent comme si il manquait parfois le troisième temps.

Pas de base:

Pas de Mazurka: "1 2 hop", ou "pose pose lève" ou "ma zur ka"

Pas de valse: "1 2 3", ou "pose pose pose" ou "change de pied"

Triple

Deux pas de mazurka vers le sens du bal, un pas de valse pour faire demi-tour (toujours dans le sens horaire, ou dans le sens que l'on veut), un pas de mazurka.

Exercice pour travailler: trois mazurka, une valse

Simple (*Auvergne*)

Un pas de mazurka vers le sens du bal, un pas de valse pour faire demi-tour (toujours dans le sens horaire, ou dans le sens que l'on veut)

Samatan (*Gascogne*)

Un pas de mazurka et un pas de valse, H en avant dans le sens du bal, un pas de mazurka et un pas de valse en faisant un tour sur soi sens horaire.