

# BARN DANCE

## Danse progressive sur un rythme de marche

	<b>Position de départ</b> : Les couples se placent sur un cercle, Homme à l'intérieur, Dame à l'extérieur, côte à côte en sens anti-horaire. On se tient main gauche des Dames dans la main droite des Hommes.	
A	Les Hommes démarrent pied gauche, les Dames pied droit. On fait 4 pas en avant. Le dernier pas est levé (pied intérieur), ramené derrière pour faire 4 pas en arrière. Le dernier pas est levé (pied extérieur)	8 b
B	Les Hommes et les Dames vont faire ce même pas mais en se séparant. Les Hommes vont le faire vers l'intérieur du cercle, les Dames vers l'extérieur. Sur le 4 <sup>ème</sup> pas, on tape dans les mains en même temps que l'on lève le pied	8 b
C	Chacun revient vers son partenaire en se tenant en position standard (valse) et en faisant toujours ce même pas en avant sens anti-horaire et en reculant sens horaire	8 b
D	Les Hommes gardent la main droite de leur partenaire dans leur main gauche et la font tourner 2 fois sous leur bras sens horaire	8 b
	La danse reprend en A, les partenaires se tenant par les mains intérieures. Après avoir tapé dans les mains en B, au lieu de revenir vers leur partenaire, les Hommes vont danser avec celle qui suit pour danser la partie C et D. Et ainsi de suite...	