

= Oneg Shabbat = オネグシャバト

Yemenite-Moshiko
-Israel

Moshiko.

Music: MIH-4

手はつながない

両手を自分の腹におく。右手上から

I. $\circ$ 右, 左, 右, 左, まわして, $\rightarrow \leftarrow$ R L R, (x2)
ひざをゆるめ 右→前→左
上体を左右にゆらす -----

II. $\circ$
右手 左手 右手 左手 両手 上体前 上体戻 両手
顔前 顔側 同じ 返す 返す 親指 親指 両手 両手
掌側 合わせ 手背側 合わせ 腹へ 腹へ (x2)
←親指は掌内へ

III. $\circ$ $\uparrow$ $\uparrow$ $\uparrow$ $\uparrow$ $\circ \downarrow \frac{1}{2}$ $\circ$ $\downarrow \frac{1}{2}$
r, R, l, L, R, L, R, L, Rep 9999
tch up up

IV. $\circ$ $\rightarrow \leftarrow \rightarrow$ $\circ$ $\times$ $\circ$ $\circ$
R L R, L, r, (x4)
⑤

<-ロナモ>

・ 上体を動かすときは、頭をやや遅いタイミングにして、波をつくる。

2019.1.26.

Deni