

# Hava Nagila

DANZA HEBREA  
Clase 3-4

<https://ideaswaldorf.com/tag/danza/>  
<https://ideaswaldorf.com/tag/periodos/>

Israel

1. 2.

Ha - va, na - gi - la, ha - va, na - gi - la ha - va, na - gi - la ve nis - me - ja. ve nis - me - ja.  
(A - le - gré - mo - nos, her - ma - nos) (Y sea - mos fe - li - ces)

6 1. 2.

Ha - va ne - ra - ne - na, ha - va ne - ra - ne - na, ha - va ne - ra - ne - na, ne - ra - ne - na, ne - ra - ne - na.  
(Can te - mos y sea - mos fe - li - ces)

11

U - ru, u - ru a - jim. u - ru - na - jim be - lev ssa mey - aj,  
(Des - pier - ta, her - ma - no) (con un co - ra - zón fe - liz)

14

U - ru - na jim be - lev ssa - mey aj U - ru na jim, u - ru - na jim, be - lev ssa - mey - aj.

Colocación: En círculo o semicírculo, manos cogidas, postura en V.

1er. paso: Practicar los dos motivos de movimiento:

1. Paso de seguimiento hacia la izquierda y a un lado  
(Paso de seguimiento: pie izquierdo hacia la izquierda con peso, juntar el pie derecho con peso).
2. Paso pendular hacia la izquierda y luego a la derecha  
(Paso pendular: Paso hacia un lado con peso y juntar la pierna libre sin peso).

2º paso: Ambos motivos se encadenan.

- Paso de seguimiento a la izquierda.  
Paso pendular a izquierda y derecha.

3er paso: Paso de seguimiento a la izquierda.

- Paso pendular a izquierda y derecha, con un balanceo.  
Balancear la pierna libre cruzando ligeramente por delante de la pierna de apoyo.

4º paso: Girar primero el hombro izquierdo hacia el centro del círculo (círculo del flanco)

1. Paso a la izquierda hacia detrás.
  2. Paso a la derecha hacia detrás (con giro al centro del círculo) (círculo en corona),
  3. Paso a la izquierda de lado.
  4. Balancear ligeramente la pierna derecha por delante de la izquierda.
  5. Paso a la derecha de lado.
  6. Balancear ligeramente la pierna izquierda por delante de la derecha.
- Los grupos más avanzados pueden realizar los puntos 3 a 5 en ligeros saltitos.