

MAA HING

ühitantsu konsept

Algasend: tantsijad viirus paarilisega kõrvuti, tüdruk poisi paremal käel, käed ühendatud all.
Lavale võib liikuda nii lava paremalt kui vasakult küljelt.

Märkused

aeg	lugeda	tegevus	
3:45	2x 1-8	Suuna jalaga alustades liigutakse viirus kõnnisammudega lava vastaskülje poole. Nelja esimese sammu ajal tõusevad ühendatud käed õlajoone kõrgusele, nelja järgmise sammu ajal langetatakse käed sujuvalt alla. Järgmise nelja sammu ajal käed tõusevad ette ja järgmise nelja sammuga käed langetatakse	
	1-8	Käed vabastatakse võttest, esimese sammu ajal tõstetakse käed eest üles ning kolme sammu ja lõppsammuga tehakse täisringiline pööre , paremalt küljelt alustajad päri- ja vasakult alustajad vastupäeva. Tegevuse lõppedes on tantsijad sulgseisus esipoolega lava esikülje suunas.	
	1-4	Käed langetatakse eest alla.	
3:58	1-8	Kõikumine jalalt-jalale 2x: 1-2 astutakse vasaku jalaga samm küljele,	
		3-4 kantakse keharaskus paremale jalale,	
		5-6 keharaskus vasakule jalale,	
		7-8 keharaskus paremale jalale.	
	1-4	1-2 tehakse vasaku jalaga samm paigal ja alustatakse poolpööret vastupäeva ,	
		3-4 lõpetatakse poolpööre ja astutakse parema jalaga samm küljele.	
		Korratakse kõikumist jalalt-jalale (vasakule-paremale, vasakule-paremale).	
		Vasaku jalaga alustades tehakse kolme sammu ja lõppsammuga täispööre vastupäeva , tantsijad jäävad seljaga lava esikülje poole, ja laskutakse poolkägerasse.	
4:09	1-8	Käte lainetus: sirgudes viiakse sirged käed ja vaade eest üles ning tuuakse tagant võimalikult suure kaarega sirgelt alla koos ülakeha painutusega taha.	
	1-8	Sirgutakse ja laskutakse tagasi poolkägerasse.	
	2x 1-8	Korratakse lainetust kätega ja poolkägerasse vajumine.	
	1-4	Laskutakse kägarasse , käed all.	
4:24	1-8	Tõustakse sujuvalt püsti,	
	1-4	jätkatakse sirgumist, (pea sirutub viimasena) vaade tõstetakse üles.	
	1-8	Sisejalaga alustades tehakse nelja kõnnisammuga koha peal kolmveerand pööre paarilisest lahku (tüdrukud vastu-, poisid päripäeva), tegevuse lõppedes paarilised rinnati.	
	1-4	Ühendatakse paarilisega käed ees-all ja tuuakse sujuvalt poolpüstvõttesse, tõustakse päkkseisu.	

		1-4 tehakse välisjalaga kallutusaste lava esikülje suunas ja ühendatud käed viiakse sirgelt alt läbi kaarega süldvõttesse.	
	1-8	5-8 tuuakse välisjalga tagasi päkkseisu ja sirged käed alt läbi tagasi poolpüstvõttesse.	
		1-4 astutakse uuesti välisjalaga kallutusaste lava esikülje suunas, kuid ühendatud käed viiakse nüüd kaarega ülevalt läbi süldvõttesse.	
	1-8	5-8 tuuakse välisjalga tagasi päkkseisu ja sirged käed alt läbi tagasi poolpüstvõttesse.	
	1-8	Korratakse eelnevat kallutusastet käte avamisega alt, kuid nüüd alustatakse sisejalaga ja aste toimub lava tagakülje suunas .	
		1-4 korratakse kallutusastet lava tagakülje suunas käte viimisega ülevalt.	
	1-8	5-8 võte vallandatakse ja väliskäed tuuakse küljelt alla. Välisjalaga alustades tehakse kaks sammu lava esikülje poole, teise sammuga tehakse poolpöörde paarilisest lahku (tüdruk päri-, poiss vastupäeva). Samal ajal tehakse sisekätega "pai tärnanud viljale" .	
	1-4	Välisjalaga jätkatakse liikumist (kuid nüüd lava tagakülje suunas), sammu ja lõppsammuga tehakse poolpöörde nüüd paarilise poolt. Liikumine lõpetatakse esipoolega lava esikülje suunas.	
4:51		Käed ühendatakse viirus. 1-4 parema jalaga alustades liigutakse kaks kõnnisammu ette , käed tõstetakse ette õlajoone kõrgusele.	
	1-8	5-8 taganetakse nelja sammuga , ühendatud käed langetatakse.	
	1-8	Korratakse kaks aeglast sammu ette ja neli kiiret taganedes koos käte tõstmise ja langetamisega.	
	1-8	1- 8 parema jalaga alustades tehakse neli aeglast kõnnisammu ette , ühendatud käed tõstetakse sujuvalt ette õlajoone kõrgusele	
		1-4 jätkatakse alustatud liikumist kahe sammuga.	
	1-8	5-8 võte vallandatakse ja tüdruk teeb lõppsammu (käed hoitud ees). Poiss (poisi osa tantsiv paariline) astub parema jalaga sammu ette ja teeb lõppsammuga paremal jalal poolpöörde päripäeva , vasak käsi tuukse ülevalt kaarega paarilise vasakusse kätte, käed ühendatakse viklis.	
5:06		Astumine viklisse: 1-2 parema jalaga alustades tehakse samm ja lõppsamm ette, vaade suunatakse üles, ühendatud käed on taga sirged (teistpidi vikkel),	
		3-4 püsitakse asendis.	
	1-8	5-6 vasaku jalaga alustades tehakse samm ja lõppsamm taha, ühendatud käed tõstetakse ette, vaade paarilisele,	
	1-8	7-8 püsitakse asendis.	
	1-8	Korratakse viklis astumist ette ja taha.	
	1-8	Võte vallandatakse ja tüdruk teeb paigal poolpöörde vastupäeva. Parema jalaga alustades liigutakse kiirete vabade kõnnisammudega lava tagakülje suunas . (Samal ajal koondutakse)	

	1-8	Jätkatakse liikumist lava tagakülje suunas, ühendatud käed ja vaade tõstetakse sujuvalt üles ja tõustakse päkkseisu,	
	1-8	1-4 käed jäävad ühendatuks ja tehakse koha peal poolpööre päripäeva (sõnal "kuula"), ja alustatakse laskumist sulgkükki	
	1-8	5-8 laskutakse sulgkükki, käed ees ristahelvõttes.	
5:24	5x 1-8	Tehakse 5x lainetust alustades iga kord sirgumist lava vasaku külje poolt.	
	1-8	1-6 tõustakse sujuvalt püsti, käed ees ristahelvõttes. 7-8 käed vabastatakse võttest ja asetatakse rinnale , käelabad üksteise peal, küünarnukid hoitud veidi kehast eemale.	
	1-8	1-4 parema jalaga alustades tehakse kaks kõnnisammu lava esikülje suunas, 5-8 alustatud liikumist jätkatakse nelja hooga sammu, käed avatakse sirutusega ette ja liiguvad kaarega alla .	
	1-8	1- 4 Kolme kõnni- ja lõppsammuga liigutakse veel edasi ja jõutakse oma algele viiru kohale tagasi, käed on jõudnud alla.	
	1-8	5- 8 Käed ja vaade tõstetakse sujuvalt eest üles.	
	1-8 (muusika aeglustub)	rahulike kõnnisammudega tehakse koha peal poolteistpööret päripäeva.	
	1- 4 (muusikas paus)	olles seljaga lava esikülje suunas, langetatakse käed ja laskutakse kägarasse.	
6:01	3x 1-8	Hingamine 3x: 1-4 tõustakse poolkägarasse, käed all. 5-8 laskutakse tagasi kägarasse.	
	1-8	1-4 tõus lainena, tõustakse püsti, tõstetakse käed üles ja alustatakse rahuliku pöörlemisega paigal päripäeva 5-8 pöörlemine koha peal kiireneb	
	1-8 (muusika aeglustub)	Jätkatakse päripäeva pöörlemist kiirete väikeste sammudega. Tegevus lõpetatakse esipoolega lava esikülje poole, sirutatud käed hoitud üleval.	
	1-4	Käed tuuakse otsemat teed rinnale (käelabad üksteise peal).	
	vaikuses	Astutakse parema jalaga läbi lõõgastatud põlvede sammseisu lava esikülje poole.	