

Zeitschrift:	Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Herausgeber:	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Band:	32 (1975)
Heft:	2
 Artikel:	Danses folklorique portugaises [suite]
Autor:	Elias, Amélia
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-997550

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 27.01.2026

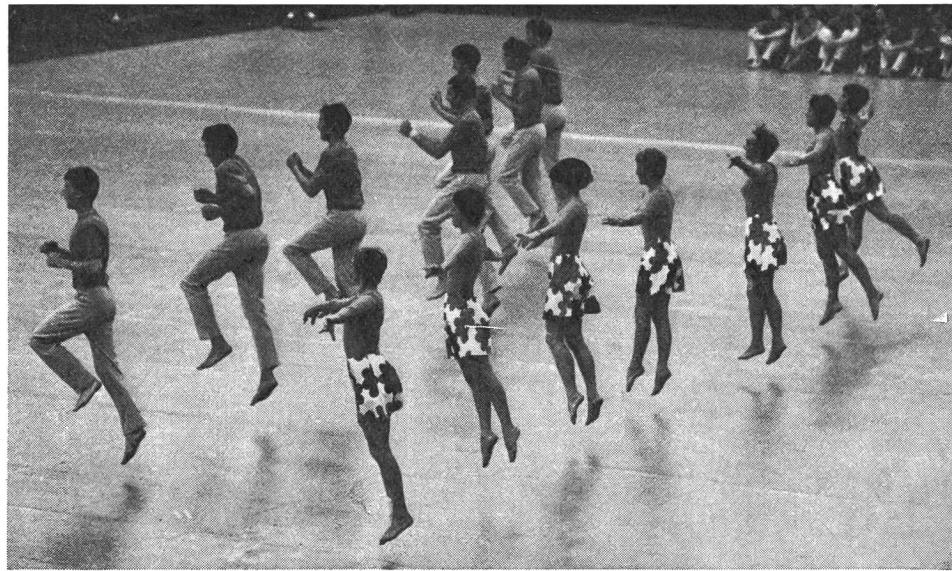
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Danses folkloriques portugaises

Enseignées par Madame Amélia Elias lors du stage international de gymnastique de Macolin, du 7 au 13 juillet 1974

Traduction: F. Dâmaso et A. Vuilleumier

(suite du no 11 / 1974)



On peut obtenir
la musique de ces danses
à l'adresse ci-dessous:

Discoteca do Carmo,
Rua do Carmo,
Lisbonne, Portugal

Les titres:
Chula de St-Marta,
Rapsódia 5042
Rusga de St-Marta,
Rapsódia 5042
Sr. Arrais do Barco, 6086

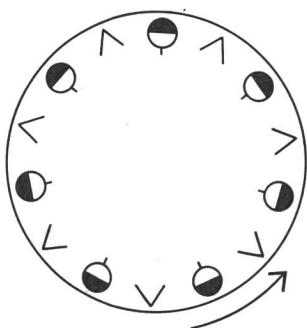
«Sr. Arrais do Barco»

(danse des pêcheurs)

La danse commence sur le chant, et se répète 4 fois
En cercle de front, en se donnant les mains
(cavalier à gauche de sa cavalière)

A)

- Déplacement dans le sens inverse des aiguilles de la montre
- 1 pas du pied droit de côté en levant les bras en avant en haut (1er temps)
- Croiser jambe gauche devant droite, en levant la jambe droite derrière et en baissant les bras en arrière (incliner en même temps le torse en avant) 2e temps
- Répéter 8 fois



B)

- Déplacement dans le sens inverse des aiguilles de la montre
- En cercle de flanc, par couple en se donnant les mains
- 16 pas courus, en frappant le dernier pas pieds joints, $\frac{1}{2}$ tour, et répéter
- Répéter le tout

