

1) Mano derecha a la altura de la cabeza vuelta la palma hacia el rostro del bailarín; brazo en arco, a uno 45° respecto del cuerpo, formando en el codo un ángulo recto, aproximadamente, o un poco más abierto.

2) “Bandeja”, conservando el brazo en arco, se rota la muñeca colocando la palma hacia arriba y los dedos hacia afuera, tal como si se llevara una bandeja en alto.

3) Continuando el movimiento de rotación se lleva los dedos un tanto hacia atrás, “contrabandeja”.

4 y 5) Se eleva la mano y se sigue rotando hasta colocar la palma hacia abajo.

6 y 7) “Vuelco”. Los dedos realizan un movimiento hacia abajo y rotan volviendo a dar frente al bailarín.

8) Siguiendo con el movimiento de rotación y conservando la palma hacia el rostro del bailarín, se elevan los dedos “arriba”.

Se completaría de este modo la frase rítmica para este ejercicio:

“Bandeja, contrabandeja, vuelco y arriba.”

Una vez realizada la suficiente ejercitación, se repetirán los movimientos pero ahora con el pañuelo hasta lograr la soltura deseada.