

## 'A NACHE

1. Se tagghje nu spaghe o nu fíle de lane lunghe 150 cm. e s'attacchene i doje ponde;
2. Se face sciuulà tra i mane;
3. S'arravogghje u fíle atturte i mane, e se lassenne i detúne da fóre.
4. I mane se tènene ch'i palme vèrse u jucatóre.
5. S'arravogghje nu late d'u fíle atturte u púze n'a vóte, purtannele vèrse u jucatóre. Se face sópe a tutte e doje i mane;
6. Se porte u díte de mizze d'a mane ritte a ssenístre e se nfile sòtte u fíle che stace sópe u palme d'a mane storte.
7. S'addrizze u díte de mizze d'a mane ritte c'u fíle ndurcenijate atturte a isse e s'allarghene i vrazze;
8. Se porte u díte de mizze d'a mane storte a ddèstre e se nfile sòtte u fíle che stace sópe u palme d'a mane ritte.
9. S'addrizze u díte de mizze d'a mane storte c'u fíle ndurcenijate atturte a isse e s'allarghene i vrazze.

A stu púnde 'a nache éje fatte.

Quiste cchjù che nu júche ére nu passatímbe ca facévene i uagliungèlle.

C'a fandasíje se putévene ffà tanda ndurcenijaminde vúne devèrse da n'avete.