

ΡΟΔΟΣ 2008-2009

ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ



Φατσέα Αδαμαντία

**Σχολική Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής
Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Δωδεκανήσου**

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΤΩΝ ΣΧΗΜΑΤΩΝ.....	<u>3</u>
ΚΑΛΑΜΑΤΙΑΝΟΣ Ή ΣΥΡΤΟΣ.....	<u>4</u>
ΚΟΦΤΟΣ.....	<u>5</u>
ΠΟΔΑΡΑΚΙ Η΄ ΤΑΧΤΙ.....	<u>6</u>
ΡΟΔΙΤΙΚΟΣ ΠΗΔΗΧΤΟΣ Ή ΣΥΡΤΟΣ ΡΟΔΟΥ.....	<u>7</u>
ΣΟΥΣΤΑ ΡΟΔΟΥ.....	<u>8</u>
ΦΥΣΟΥΝΙ.....	<u>9</u>
ΧΑΣΑΠΟΣΕΡΒΙΚΟΣ.....	<u>10</u>
ΧΑΣΑΠΙΚΟΣ - “ΧΑΣΑΠΙΑ”.....	<u>11</u>
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	<u>18</u>

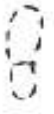
ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΤΩΝ ΣΧΗΜΑΤΩΝ



Αρχική θέση του χορού
Α για το αριστερό πόδι, Δ για το δεξί



Το πόδι πατάει στο έδαφος



Το πόδι βρίσκεται στον αέρα



Το πόδι πατάει στα δάκτυλα



Το πόδι πατάει στη φτέρνα



Κατεύθυνση του βήματος

1,2,3...

Αριθμητική σειρά των βημάτων

ΚΑΛΑΜΑΤΙΑΝΟΣ Ή ΣΥΡΤΟΣ

Είναι πανελλήνιος χορός ο οποίος χορεύεται σε όλη την Ελλάδα από άνδρες και γυναίκες. Τα βασικά του βήματα είναι 12 και υπάρχουν αρκετές φιγούρες. Η λαβή των χεριών είναι από τις παλάμες. Αρχική θέση είναι η προσοχή με μικρή στροφή ολόκληρου του σώματος προς τα δεξιά.

ΑΝΑΛΥΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΒΗΜΑΤΩΝ

Τα πρώτα 7 βήματα γίνονται προς τη φορά του κύκλου, πρώτα βγάζουμε το δεξί πόδι κατόπιν το αριστερό και συνεχίζουμε έτσι μέχρι το 7.

Στο 8 το αριστερό πόδι έρχεται σταυρωτά πάνω από το δεξί και πατάει ενώ συγχρόνως σηκώνουμε το δεξί πόδι.

Στο 9 το δεξί πόδι πατάει στη θέση του και ταυτόχρονα σηκώνεται το αριστερό πόδι.

Στο 10 το αριστερό πόδι έρχεται προς τα αριστερά και πατάει σε διάσταση δίπλα στο δεξί.

Στο 11 το δεξί πόδι έρχεται σταυρωτά πάνω από το δεξί και πατάει ενώ συγχρόνως σηκώνουμε το αριστερό πόδι.

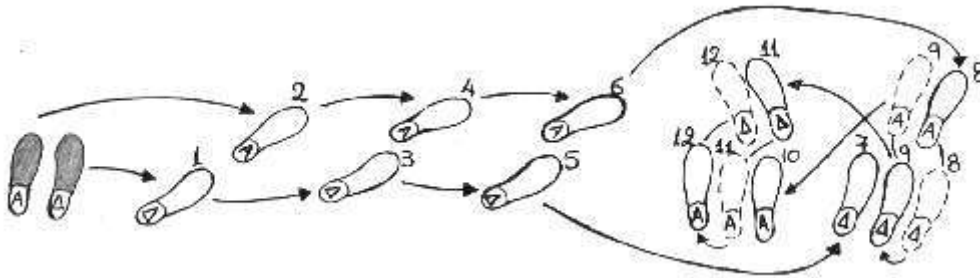
Στο 12 το αριστερό πόδι πατάει στη θέση του και ταυτόχρονα σηκώνεται το δεξί πόδι.

Φιγούρες

Στο δεύτερο και το έκτο βήμα φέρουμε το αριστερό πόδι πίσω από το δεξί προς τη φορά του κύκλου. Στα πρώτα τρία βήματα κάνουμε μια στροφή προς τα δεξιά.

Τα πρώτα επτά βήματα μπορούμε να τα κάνουμε έχοντας πλάτη στη φορά του κύκλου.

ΣΧΗΜΑΤΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΒΗΜΑΤΩΝ



ΚΟΦΤΟΣ

Είναι Ηπειρώτικος χορός, ζωηρός και λεβέντικος. Το όνομα του το πήρε από το απότομο σταμάτημα της μουσικής κάθε 22 βήματα, τα οποία τα μετράμε σε 3 εξάρια και 1 τεσσάρι. Χορεύεται από άνδρες και γυναίκες με λαβή των χεριών από τις παλάμες και λυγισμένους τους αγκώνες. Στο σταμάτημα της μουσικής άλλοτε σηκώνουμε τα χέρια ψηλά, άλλοτε χτυπάμε παλαμάκια και άλλοτε τα τεντώνουμε προς τα κάτω. Αρχική θέση του χορού είναι η προσοχή.

ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ ΒΗΜΑΤΩΝ

Στο 1 φέρνουμε το δεξί πόδι με τη φτέρνα προς τη φορά του χορού.

Στο 2 το αριστερό πόδι πατάει πίσω από το δεξί με τη φτέρνα προς τη φορά.

Στο 3 το δεξί πόδι πατάει κανονικά προς τη φορά.

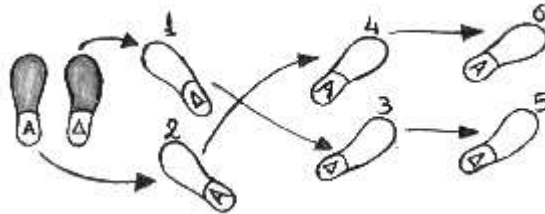
Στο 4 το αριστερό πόδι περνάει πάνω από το δεξί και πατάει προς τη φορά.

Στο 5 το δεξί πόδι πατάει προς τη φορά.

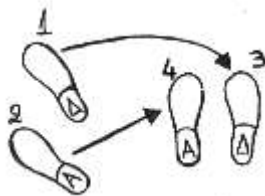
Στο 6 το αριστερό πόδι έρχεται προς τα αριστερά και πατάει προς τη φορά. Αυτά τα 6 βήματα επαναλαμβάνονται άλλες δυο φορές.

Τα τελευταία τέσσερα βήματα γίνονται όπως τα τρία πρώτα βήματα και στο 4^ο βήμα το αριστερό πόδι έρχεται κοντά στο δεξί στην προσοχή.

ΣΧΗΜΑΤΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ 6 ΒΗΜΑΤΩΝ



ΣΧΗΜΑΤΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ 4 ΤΕΛΕΥΤΑΙΩΝ ΒΗΜΑΤΩΝ



ΠΟΔΑΡΑΚΙ Η' ΤΑΧΤΙ

Ο χορός προέρχεται από την Ανατολική Ρωμυλία και χορεύεται από άνδρες και από γυναίκες σε ολόκληρη την Θράκη. Η λαβή είναι από τις παλάμες με τα χέρια τεντωμένα. Ο χορός αποτελείται από δυο μέρη των 7 βημάτων.

ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ ΒΗΜΑΤΩΝ

Α' ΜΕΡΟΣ

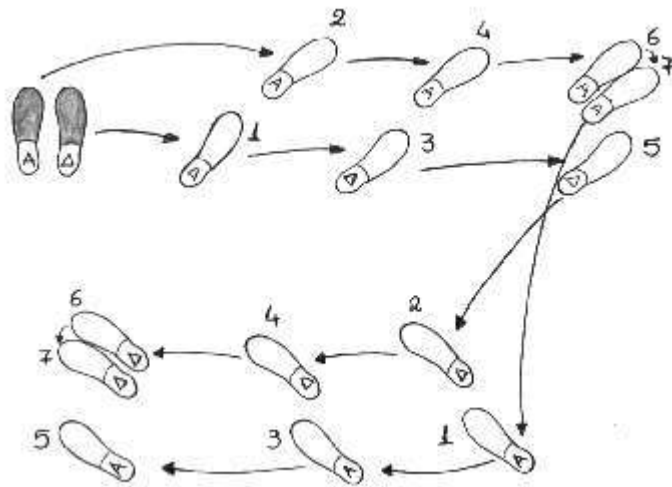
Τα 5 πρώτα βήματα γίνονται προς τα δεξιά, ξεκινώντας με το δεξί πόδι.

Στο 6,7 χτυπάμε το πέλμα του αριστερού ποδιού δυο φορές δίπλα στο δεξί.

Τα επόμενα 5 βήματα γίνονται προς τα αριστερά, ξεκινώντας με το αριστερό.

Στο 6,7 χτυπάμε το πέλμα του δεξιού ποδιού δυο φορές δίπλα στο αριστερό.

ΣΧΗΜΑΤΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΒΗΜΑΤΩΝ ΤΟΥ Α' ΜΕΡΟΥΣ



Β' ΜΕΡΟΣ

Στο 1 φέρνουμε το δεξί πόδι σε μικρή διάσταση δίπλα στο αριστερό πόδι.

Στο 2 χτυπάμε μια φορά το πέλμα του αριστερού ποδιού κοντά στο δεξί.

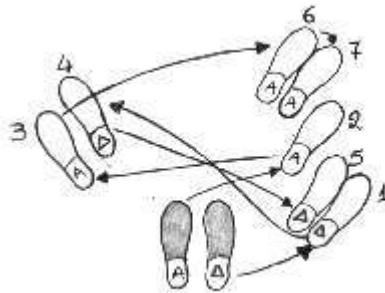
Στο 3 φέρνουμε το αριστερό πόδι αριστερά σε διάσταση δίπλα στο δεξί.

Στο 4 χτυπάμε μια φορά το πέλμα του δεξιού ποδιού κοντά στο αριστερό.

Στο 5 φέρνουμε το δεξί πόδι σε μικρή διάσταση δίπλα στο αριστερό πόδι.

Στο 6, 7 χτυπάμε δυο φορές το πέλμα του αριστερού ποδιού κοντά στο δεξί.

ΣΧΗΜΑΤΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΒΗΜΑΤΩΝ ΤΟΥ Β' ΜΕΡΟΥΣ



ΡΟΔΙΤΙΚΟΣ ΠΗΔΗΧΤΟΣ Ή ΣΥΡΤΟΣ ΡΟΔΟΥ

Είναι Δωδεκανησιακός χορός και χορεύεται από άντρες και γυναίκες κυρίως στη Ρόδο. Η λαβή των χεριών είναι από τις παλάμες με λυγισμένους τους αγκώνες. Τα βασικά βήματα είναι 11.

ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ ΒΗΜΑΤΩΝ

Στο 1 το αριστερό πόδι σηκώνεται χτυπάει το έδαφος και σχεδόν τεντωμένο έρχεται προς το κέντρο του κύκλου, στον αέρα.

Στο 2 το αριστερό πόδι που είναι στον αέρα συνεχίζει την κίνησή του, αφού διαγράψει ένα μικρό ημικύκλιο προς τα αριστερά και πίσω, έρχεται και πατάει πίσω από το δεξί πόδι.

Στο 3 το δεξί πόδι έρχεται και πατάει δεξιά, λίγο προς το κέντρο του κύκλου.

Στο 4 το αριστερό πόδι έρχεται και πατάει πάνω από το δεξί προς τη φορά. Στο 5 το δεξί περνάει πάνω από το αριστερό και πατάει προς τα αριστερά αντίθετα από τη φορά, ενώ γυρίζουμε μέτωπο προς τα αριστερά.

Στο 6 το αριστερό πόδι έρχεται και πατάει δίπλα και λίγο πίσω από το δεξί, αντίθετα από τη φορά.

Στο 7 το δεξί πόδι πατάει αντίθετα από τη φορά πάνω από το αριστερό, ενώ συγχρόνως σηκώνουμε το αριστερό πόδι ελαφρά λυγισμένο κοντά στο δεξί.

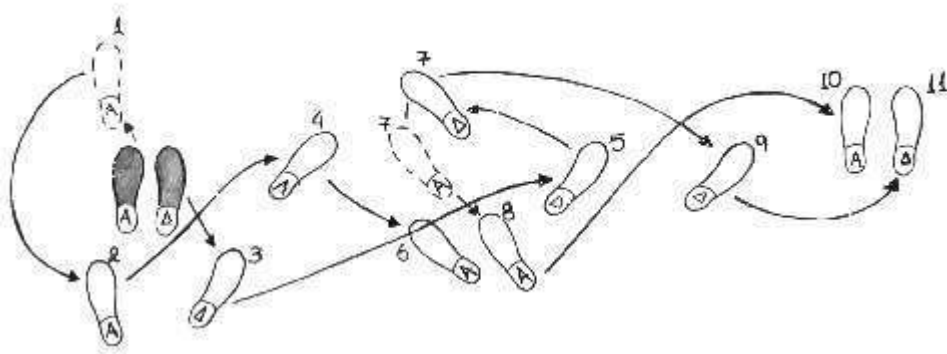
Στο 8 το αριστερό πόδι πατάει πίσω στη θέση του.

Στο 9 το δεξί πόδι έρχεται και πατάει σε διάσταση κοντά στο αριστερό προς τη φορά και γυρίζουμε το σώμα μας με μέτωπο προς το κέντρο του κύκλου.

Στο 10 γυρίζουμε το σώμα προς τη φορά του κύκλου και φέρνουμε το αριστερό πόδι να πατήσει αριστερά πάνω από το δεξί.

Στο 11 έχουμε μέτωπο προς το κέντρο του κύκλου και φέρνουμε το δεξί πόδι στην προσοχή δίπλα στο αριστερό πόδι.

ΣΧΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΒΗΜΑΤΩΝ



ΣΟΥΣΤΑ ΡΟΔΟΥ

Χορεύεται σε όλα τα Δωδεκάνησα από άντρες και από γυναίκες. Τα βασικά βήματα είναι 6. Η λαβή των χεριών γίνεται σταυρωτά από τις παλάμες (το δεξί χέρι του ενός χορευτή είναι κάτω από το αριστερό του προηγούμενου του). Αρχική θέση είναι η προσοχή.

Το όνομα ο χορός το πήρε από το ιταλικό "susta" (ελατήριο) γιατί κατά τη διάρκεια του χορού γίνεται ένα "σουστάρισμα" του σώματος, δηλαδή οι χορευτές κάνουν ένα ελαφρό ανεβοκατέβασμα του σώματος.

ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ ΒΗΜΑΤΩΝ

Στο 1 το δεξί πόδι έρχεται προς τα δεξιά σε μικρή απόσταση από το αριστερό.

Στο 2 το αριστερό πόδι έρχεται δίπλα στο δεξί.

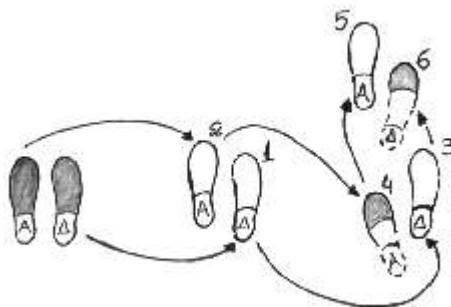
Στο 3 το δεξί πόδι έρχεται προς τα δεξιά πάλι σε μικρή απόσταση από το αριστερό.

Στο 4 το αριστερό πόδι έρχεται δίπλα στο δεξί ελαφρά λυγισμένο και πατάει στα δάκτυλα δίπλα στην φτέρνα του δεξιού ποδιού.

Στο 5 το αριστερό πόδι πατάει προς το κέντρο του κύκλου.

Στο 6 το δεξί πόδι έρχεται δίπλα στο δεξί ελαφρά λυγισμένο και πατάει στα δάκτυλα δίπλα στην φτέρνα του δεξιού ποδιού.

ΣΧΗΜΑΤΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΒΗΜΑΤΩΝ



ΦΥΣΟΥΝΙ

Είναι γρήγορος Ηπειρώτικος χορός που χορεύεται κυρίως στην Πρέβεζα, από γυναίκες. Λέγεται ότι το όνομα του το πήρε από κάποιον αέρα που φυσάει σ' αυτήν την περιοχή. Η λαβή των χεριών είναι από τους ώμους και χορεύεται σε ευθεία. Τα βασικά βήματα του χορού είναι 16 και τα χωρίζουμε σε δυο μέρη, το κάθε μέρος αποτελείται από 8 βήματα.

ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ ΒΗΜΑΤΩΝ

Α' ΜΕΡΟΣ

Τα πρώτα τρία βήματα γίνονται προς τα δεξιά ξεκινώντας με το δεξί πόδι.

Στο 4 γίνονται δυο αναπηδήσεις πάνω στο δεξί πόδι και συγχρόνως φέρνουμε το αριστερό πόδι τεντωμένο, σταυρωτά, μπροστά από το δεξί πόδι.

Στο 5 πατάει το αριστερό πόδι προς τα αριστερά και πίσω ενώ το σώμα μας έχει μέτωπο προς τη φορά του κύκλου.

Στο 6 πατάει το δεξί πόδι προς τα αριστερά, πίσω από το αριστερό.

Στο 7 πατάμε το αριστερό πόδι σε διάσταση δίπλα στο δεξί και έχουμε μέτωπο προς το κέντρο του κύκλου.

Στο 8 κάνουμε δυο αναπηδήσεις στο αριστερό πόδι και συγχρόνως φέρνουμε το δεξί πόδι τεντωμένο, σταυρωτά, μπροστά από το αριστερό πόδι.

Β' ΜΕΡΟΣ

Στο 1 το δεξί πόδι πατάει με τα δάκτυλα στη διάσταση δίπλα στο αριστερό.

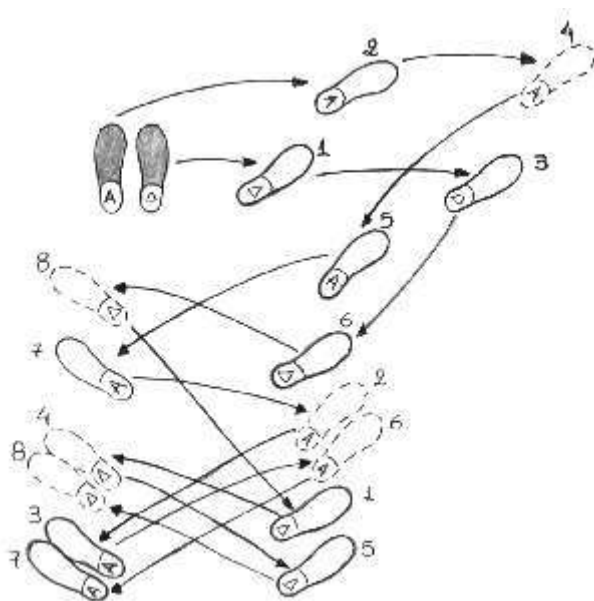
Στο 2 γίνονται δυο αναπηδήσεις πάνω στο δεξί πόδι και συγχρόνως φέρνουμε το αριστερό πόδι τεντωμένο, σταυρωτά, μπροστά από το δεξί πόδι.

Στο 3 το αριστερό πόδι πατάει στη διάσταση αριστερά.

Στο 4 κάνουμε δυο αναπηδήσεις στο αριστερό πόδι και συγχρόνως φέρνουμε το δεξί πόδι τεντωμένο, σταυρωτά, μπροστά από το αριστερό πόδι.

Τα 5^ο, 6^ο, 7^ο, 8^ο βήματα είναι ίδια με τα 4 πρώτα βήματα του β' μέρους.

ΣΧΗΜΑΤΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΒΗΜΑΤΩΝ



ΧΑΣΑΠΟΣΕΡΒΙΚΟΣ

Ο χορός αυτός χορευόταν την εποχή του Βυζαντίου από τους χασάπηδες. Είναι γρήγορος χορός που χορεύεται από άντρες και γυναίκες. Τα βασικά βήματα είναι 6 και η λαβή των χεριών είναι από τους ώμους. Αρχική θέση είναι η προσοχή.

ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ ΒΗΜΑΤΩΝ

Τα πρώτα 3 βήματα γίνονται προς τα δεξιά, πρώτα βγάζουμε το δεξί πόδι προς τη φορά του κύκλου κατόπιν το αριστερό και πάλι το δεξί.

Στο 4 έρχεται το αριστερό πόδι ψηλά πάνω από το δεξί.

Στο 5 το αριστερό πόδι πατάει αριστερά σε διάσταση δίπλα στο δεξί.

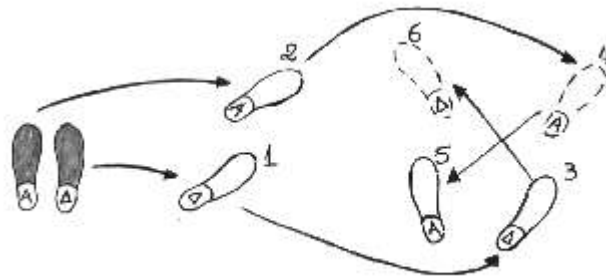
Στο 6 το δεξί πόδι έρχεται ψηλά πάνω από το αριστερό.

ΦΙΓΟΥΡΕΣ

A) Στο δεύτερο βήμα φέρνουμε το αριστερό πόδι πίσω από το δεξί.

B) Από το πρώτο μέχρι το τρίτο βήμα μπορούμε να κάνουμε μια στροφή προς τα δεξιά.

ΣΧΗΜΑΤΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΒΗΜΑΤΩΝ



ΧΑΣΑΠΙΚΟΣ - “ΧΑΣΑΠΙΑ”

Είναι αργός χορός χορεύεται από άντρες και από γυναίκες. Έχει πολλές φιγούρες. Αρχική θέση είναι η προσοχή. Ο χορός αυτός χορευόταν την εποχή του Βυζαντίου από τους χασάπηδες. Υπάρχει και ο γρήγορος χασάπικος που λέγεται χασαποσέρβικος.

ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΒΗΜΑΤΩΝ

Εισαγωγή

Είμαστε στην προσοχή με το δεξί χέρι λυγισμένο μπροστά από το στήθος και το αριστερό είναι λυγισμένο και ακουμπάει πίσω στην πλάτη. Εκτελώντας τα βήματα δεξιά και αριστερά ανοίγουμε το δεξί χέρι δεξιά χτυπώντας τα δάκτυλα του χεριού και στη συνέχεια το ξαναφέρνουμε μπροστά απ' το στήθος. Αμέσως μετά από την εισαγωγή πιανόμαστε από τους ώμους.

Στο 1 φέρνουμε το δεξί πόδι στη διάσταση δεξιά. (το χέρι ανοίγει)

Στο 2 το αριστερό πόδι ακουμπάει με τα δάκτυλα στο έδαφος δίπλα στο δεξί.

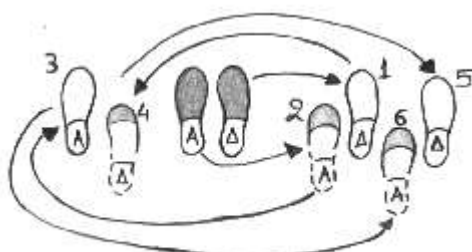
Στο 3 το αριστερό πόδι πατάει στη διάσταση αριστερά. (το χέρι κλείνει)

Στο 4 το δεξί πόδι ακουμπάει με τα δάκτυλα στο έδαφος δίπλα στο αριστερό.

Στο 5 το δεξί πόδι πατάει στη διάσταση. (το χέρι ανοίγει)

Στο 6 το αριστερό πόδι ακουμπάει με τα δάκτυλα στο έδαφος δίπλα στο δεξί.

ΣΧΗΜΑΤΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΒΗΜΑΤΩΝ



ΣΥΝΕΧΕΙΑ Α

Στο 1 το αριστερό πόδι πατάει μπροστά.

Στο 2 το δεξί πόδι χτυπάει ελαφρά το έδαφος δίπλα στο αριστερό και στη συνέχεια σηκώνεται λυγισμένο μπροστά από το αριστερό.

Στο 3 το δεξί πόδι πατάει πίσω και συγχρόνως το αριστερό σηκώνεται λυγισμένο μπροστά από το δεξί.

Στο 4 το αριστερό πόδι πατάει πίσω και συγχρόνως σηκώνεται το δεξί λυγισμένο μπροστά από το αριστερό.

Στο 5^α πατάει το δεξί στη διάσταση δεξιά και αμέσως στο 5^β πατάει το αριστερό δεξιά μπροστά από το δεξί και συγχρόνως σηκώνεται το δεξί πόδι.

Στο 6^α το δεξί πόδι πατάει πίσω και στο 6^β το αριστερό σηκώνεται μπροστά από το αριστερό ελαφρά λυγισμένο.

Στο 7 το αριστερό πατάει πίσω.

Στο 8 το δεξί πόδι σηκώνεται μπροστά από το αριστερό ελαφρά λυγισμένο.

Στο 1 το δεξί πόδι σταυρώνει αριστερά μπροστά από το αριστερό πόδι.

Στο 1+ το αριστερό πόδι πατάει πίσω από το δεξί.

Στο 2 το δεξί πόδι πατάει αριστερά μπροστά από το αριστερό πόδι.

Στο 2+ το αριστερό πόδι πατάει πίσω από το δεξί.

Στο 3 το αριστερό πόδι πατάει αριστερά μπροστά από το αριστερό και συγχρόνως σηκώνεται το αριστερό πόδι λυγισμένο δίπλα στο δεξί.

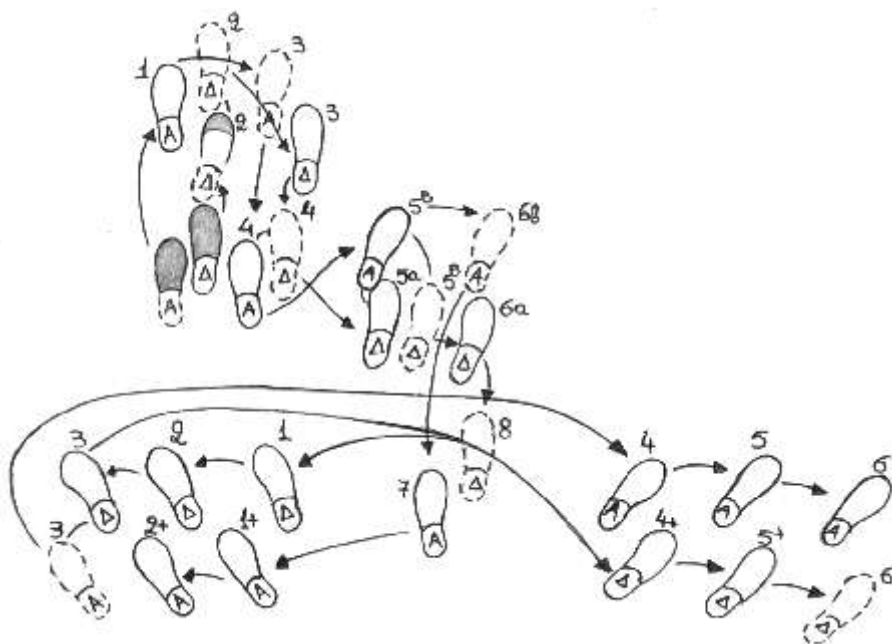
Στο 4 το αριστερό σταυρώνει μπροστά από το δεξί και πατάει δεξιά στο 4+ το αριστερό πατάει δεξιά πίσω από το αριστερό.

Στο 5 το αριστερό πατάει δεξιά μπροστά από το δεξί.

Στο 5+ το δεξί πατάει πίσω από το αριστερό.

Στο 6 το αριστερό πόδι πατάει δεξιά μπροστά από το δεξί και συγχρόνως σηκώνεται το δεξί πόδι ελαφρά λυγισμένο δίπλα στο αριστερό.

ΣΧΗΜΑΤΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΒΗΜΑΤΩΝ



ΣΥΝΕΧΕΙΑ Β

Στο 1 το δεξί πόδι σταυρώνει αριστερά μπροστά από το αριστερό και πατάει, στο 1+ το αριστερό πόδι πατάει στη αριστερά πίσω από το δεξί πόδι.

Στο 2^α το δεξί πόδι πατάει αριστερά μπροστά από το αριστερό και στο 2β το αριστερό σηκώνεται ελαφρά λυγισμένο δίπλα στο δεξί.

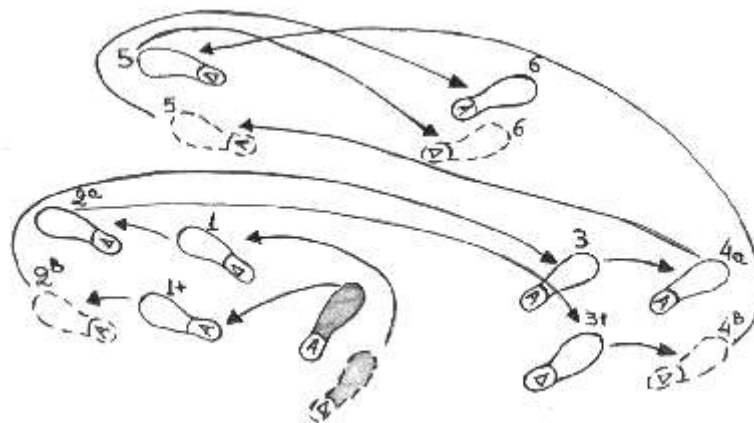
Στο 3 το αριστερό σταυρώνει μπροστά από το δεξί και πατάει δεξιά, στο 3+ το δεξί πόδι πατάει πίσω από το αριστερό πόδι.

Στο 4^α το αριστερό πατάει δεξιά μπροστά από το δεξί πόδι, στο 4β το δεξί πόδι σηκώνεται ελαφρά λυγισμένο δίπλα από το αριστερό πόδι.

Στο 5 το δεξί πόδι σταυρώνει αριστερά μπροστά από το αριστερό και πατάει ενώ συγχρόνως σηκώνεται το αριστερό πόδι ελαφρά λυγισμένο δίπλα στο δεξί.

Στο 6 το αριστερό πόδι σταυρώνει δεξιά μπροστά από αριστερό και πατάει ενώ συγχρόνως σηκώνεται ελαφρά λυγισμένο δίπλα στο αριστερό πόδι.

ΣΧΗΜΑΤΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΒΗΜΑΤΩΝ



ΣΥΝΕΧΕΙΑ Γ

Στο 1 σταυρώνει το δεξί πόδι αριστερά μπροστά από αριστερό και πατάει.

Στο 2 το αριστερό πόδι σταυρώνει δεξιά μπροστά από δεξί και πατάει.

Στο 3 το δεξί πόδι σταυρώνει μπροστά από το αριστερό και πατάει ενώ κάνουμε ένα βαθύ κάθισμα και σηκώνουμε το αριστερό πόδι στα δάκτυλα.

Στο 4 σηκώνόμαστε πατώντας στο αριστερό πόδι και σηκώνοντας το δεξί πόδι μπροστά από το αριστερό.

Στο 5 το δεξί πόδι πατάει λυγισμένο αρκετά πίσω και σηκώνουμε τα δάκτυλα του αριστερού ποδιού, πατάμε μόνο στη φτέρνα.

Στο 6 πατάμε στο αριστερό πόδι και σηκώνουμε το δεξί στα πλάγια λυγισμένο.

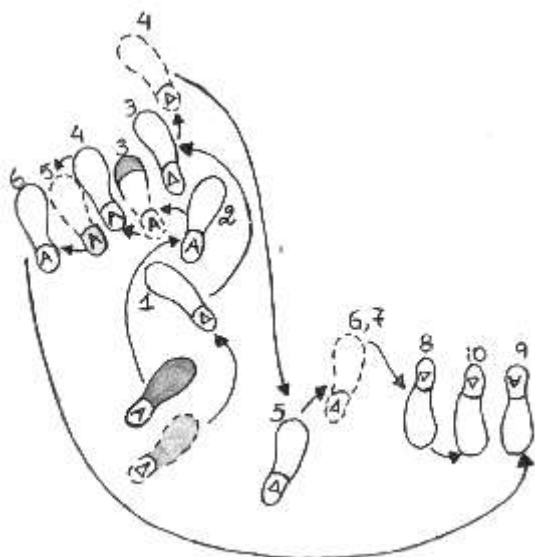
Στο 7 χτυπάμε τα χέρια πρώτα πάνω από το κεφάλι και μετά χτυπάμε την εξωτερική πλευρά του δεξιού ποδιού.

Στο 8 γυρίζουμε μέτωπο και πατάει το δεξί πόδι στην αντίθετη κατεύθυνση.

Στο 9 το αριστερό πόδι πατάει στη διάσταση δίπλα στο δεξί.

Στο 10 το δεξί πόδι έρχεται στην προσοχή κοντά στο δεξί πόδι.

ΣΧΗΜΑΤΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΒΗΜΑΤΩΝ



ΣΥΝΕΧΕΙΑ Δ

Στο 1 το αριστερό πόδι πατάει μπροστά, στο 1+ το δεξί πόδι χτυπάει το έδαφος δίπλα στο αριστερό πόδι.

Στο 2 σηκώνουμε το δεξί πόδι μπροστά από το αριστερό ελαφρά λυγισμένο.

Στο 3^α πατάει το δεξί πόδι, στο 3β σηκώνουμε το αριστερό ελαφρά μπροστά.

Στο 4^α πατάει το αριστερό πόδι πίσω, στο 4β σηκώνουμε το δεξί πόδι.

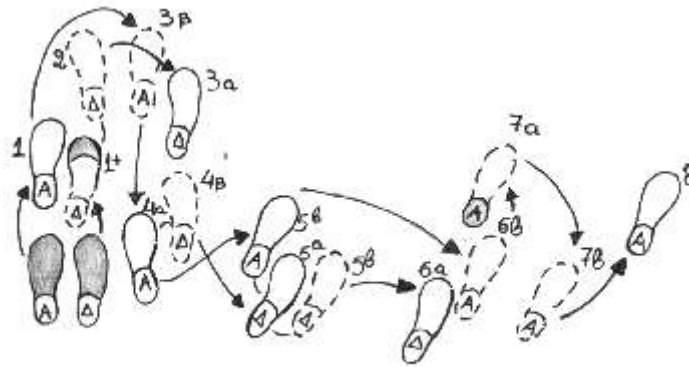
Στο 5^α πατάει το δεξί πόδι στη διάσταση δεξιά, στο 5β πατάει το αριστερό μπροστά από το δεξί και συγχρόνως σηκώνουμε το δεξί πόδι ελαφρά λυγισμένο δίπλα στο αριστερό πόδι.

Στο 6^α πατάει το δεξί πόδι στη διάσταση δίπλα στο αριστερό, στο 6β σηκώνουμε το αριστερό πόδι λυγισμένο κοντά στο γόνατο του δεξιού ποδιού.

Στο 7^α πατάει η φτέρνα το αριστερού ποδιού μπροστά από το δεξί, στο 7β λυγίζει το αριστερό πόδι πάλι κοντά στο γόνατο του δεξιού ποδιού.

Στο 8 πατάει το αριστερό πόδι μπροστά από το δεξί.

ΣΧΗΜΑΤΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΒΗΜΑΤΩΝ



ΣΥΝΕΧΕΙΑ Ε

Στο 1 φέρνουμε το δεξί πόδι σταυρωτά μπροστά από το αριστερό.

Στο 2 πατάει το αριστερό πόδι πίσω από το δεξί.

Στο 3 πατάει το δεξί πόδι σταυρωτά πίσω από αριστερό.

Στο 4 πατάει το αριστερό αριστερά δίπλα στο δεξί πόδι.

Στο 5 πατάει το δεξί σταυρωτά μπροστά από αριστερό πόδι.

Στο 6 σταυρώνει το αριστερό μπροστά από το δεξί και πατάει δεξιά.

Στο 7 το δεξί πόδι έρχεται πίσω από το αριστερό.

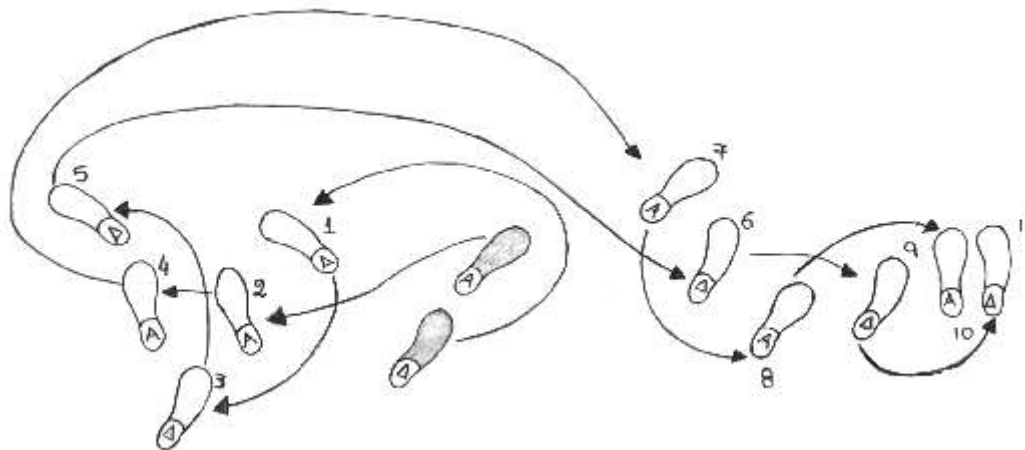
Στο 8 το αριστερό σταυρώνει πίσω από δεξί και πατάει προς τα δεξιά.

Στο 9 το δεξί έρχεται δεξιά στη διάσταση δίπλα στο αριστερό.

Στο 10 σταυρώνει το αριστερό μπροστά από το δεξί και πατάει δεξιά στη διάσταση.

Στο 11 το δεξί έρχεται πίσω από το αριστερό και πατάει στην προσοχή δίπλα στο αριστερό.

ΣΧΗΜΑΤΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΒΗΜΑΤΩΝ



ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΤ

Στο 1 έρχεται το αριστερό πόδι μπροστά και πατάει, στο 1+ το δεξί πόδι χτυπάει με τα δάκτυλα το έδαφος δίπλα στο αριστερό πόδι.

Στο 2 το δεξί πόδι σηκώνεται ελαφρά λυγισμένο μπροστά από το αριστερό.

Στο 3 το δεξί πόδι σταυρώνει αριστερά μπροστά από το αριστερό πόδι.

Στο 3+ το αριστερό πόδι πατάει πίσω από το δεξί.

Στο 4 το δεξί πόδι πατάει αριστερά μπροστά από το αριστερό πόδι.

Στο 4+ το αριστερό πόδι πατάει πίσω από το δεξί.

Στο 5 το αριστερό πόδι πατάει αριστερά μπροστά από το αριστερό και συγχρόνως σηκώνεται το αριστερό πόδι λυγισμένο δίπλα στο δεξί.

Στο 6 το αριστερό σταυρώνει μπροστά από το δεξί και πατάει δεξιά.

Στο 6+ το αριστερό πατάει δεξιά πίσω από το αριστερό.

Στο 7 το αριστερό πατάει δεξιά μπροστά από το δεξί, στο 7+ το δεξί πατάει πίσω από το αριστερό.

Στο 8 το αριστερό πόδι πατάει δεξιά μπροστά από το δεξί και συγχρόνως σηκώνεται το δεξί πόδι ελαφρά λυγισμένο δίπλα στο αριστερό.

Στο 1 το δεξί πόδι σταυρώνει αριστερά μπροστά από το αριστερό και πατάει, στο 1+ το αριστερό πόδι πατάει στη αριστερά πίσω από το δεξί πόδι.

Στο 2 το δεξί πόδι πατάει αριστερά μπροστά από το αριστερό και συγχρόνως το αριστερό πόδι σηκώνεται ελαφρά λυγισμένο δίπλα στο δεξί.

Στο 3 το αριστερό σταυρώνει μπροστά από το δεξί και πατάει δεξιά, στο 3+ το δεξί πόδι πατάει πίσω από το αριστερό πόδι.

Στο 4 το αριστερό πατάει δεξιά μπροστά από το δεξί πόδι και συγχρόνως το δεξί πόδι σηκώνεται ελαφρά λυγισμένο δίπλα στο αριστερό πόδι.

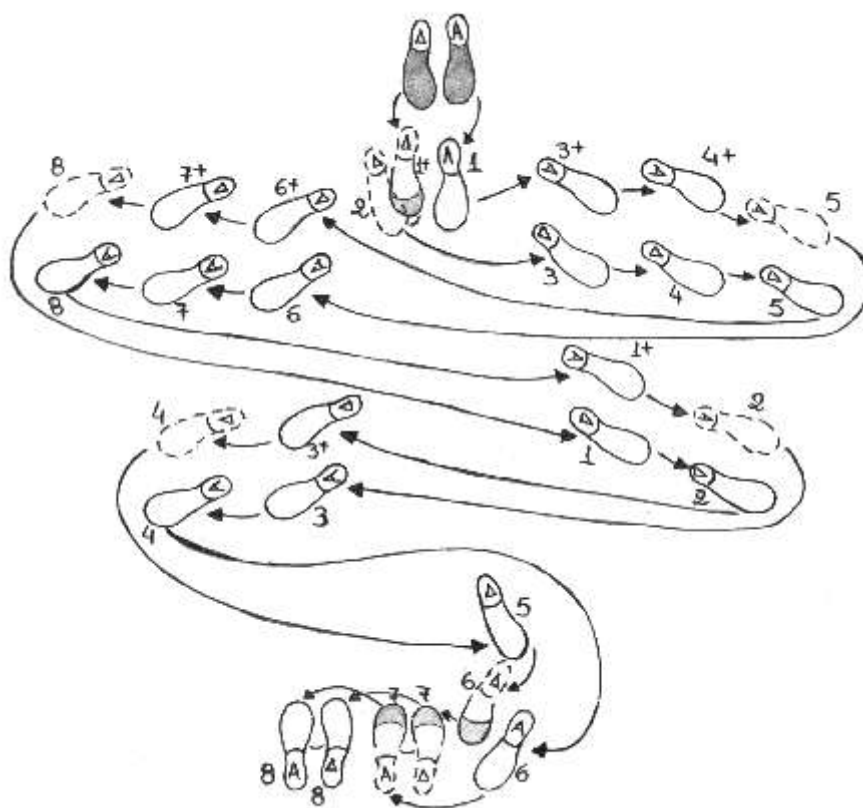
Στο 5 το δεξί πόδι σταυρώνει αριστερά μπροστά από το αριστερό και πατάει

Στο 6 το αριστερό πόδι σταυρώνει μπροστά από αριστερό και πατάει σε βαθύ κάθισμα.

Στο 7 στρίβουμε προς τα δεξιά πάνω στα δάκτυλα των ποδιών.

Στο 8 σηκωνόμαστε στην προσοχή, με μέτωπο πάλι μπροστά.

ΣΧΗΜΑΤΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΒΗΜΑΤΩΝ



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΧΟΡΟΙ – Μαλκογιώργος Α., Μαυροβουνιώτης Φ., Αργυριάδου Ε.

ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ – Δήμας Η.

ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΕΥΤΙΚΟΙ ΡΥΘΜΟΙ – Τυροβόλα Β.

ΜΟΥΣΙΚΕΣ ΚΑΙ ΧΟΡΟΙ ΑΝΑΤΟΛΙΚΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ – Πρακτικά Συνεδρίου

ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΙ ΑΠΟ ΤΑ ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΑ – Βουλή των Ελλήνων

ΑΝΘΟΛΟΓΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ – Καπνουλλάς Ι.

ΟΙ ΛΑΪΚΟΙ ΧΟΡΟΙ – Στράτου Δ.

ΕΜΕΙΣ ΟΙ ΕΛΛΗΝΕΣ- ΜΟΡΦΕΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑΣ ΤΟΥ ΛΑΪΚΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ – Ρωμαίος Κ.

ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΧΟΡΟΙ - ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ – ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ - ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ – Ρούμπης Γ.

