

Υλικό επιμορφωτικών συναντήσεων
Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής Π.Ε. Δυτ. Θεσσαλονίκης και
1^{ης} επιμορφωτικής συνάντησης του Τοπικού Δικτύου Λαϊκής Παράδοσης Π.Ε. Αν.
Θεσσαλονίκης «Παίζω και χορεύω στα χνάρια της παράδοσης»

Χαρίκλεια Τερζητάνου

Υπεύθυνη Πολιτιστικών Θεμάτων Διεύθυνσης Π.Ε. Αν. Θεσσαλονίκης

Σχολ. Έτος 2016-2017

Η διδασκαλία του χορού μέσα από ιστορίες

1. Καμάρες

Στοιχεία, που χρησιμοποιήθηκαν για τη δημιουργία της ιστορίας:

- Μεγάλο χωριό, Λιβάδια, Έριστος (καταγωγή γαμπρού και νύφης, τόπος συνάντησης)
- Οι δυο οικογένειες: Μαγγαφάς και Κάτρης (Δήμαρχοι Τήλου 1945-1959)
- Προξενιό, παλιά βεντέτα
- Γάμος
- Τα επαγγέλματα των καλεσμένων: Μελισσοκόμοι – κτηνοτρόφοι – ψαράδες...
- Δεύτερη μέρα του γάμου, η κουμπάρα κουράστηκε. Σκαρφίστηκε έναν χορό, για να οδηγήσει τους καλεσμένους στα σπίτια τους:

Περπάτημα επί τόπου στο ρυθμό του τραγουδιού σε ζευγάρια, το ένα πίσω από το άλλο, με τους κουμπάρους να είναι το πρώτο ζευγάρι. Σήκωμα χεριών και πέρασμα κάτω από τις καμάρες με την κουμπάρα να δίνει την οδηγία «Κάνε ό,τι κάνω». Μετά το δεύτερο πέρασμα, συνέχιση των βημάτων έξω από το χώρο του γλεντιού.

2. Ζερβόδεξος

Σε ένα γλέντι στην Ιεράπετρα οι καλεσμένοι άρχισαν να βαριούνται. Ο λυράρης τους κάλεσε να παίξουν ένα παιχνίδι. Θα προχωρούσαν κυκλικά προς τα δεξιά στο ρυθμό της μουσικής και κάθε φορά που θα άκουγαν έναν διαφορετικό οξύ ήχο από τη λύρα, θα έπρεπε να αλλάξουν κατεύθυνση. Αρχικά, «έπαιξαν» το παιχνίδι με πιάσιμο των χεριών από τις παλάμες και τους αγκώνες τεντωμένους και στη συνέχεια, κατόπιν διαμαρτυρίας ενός παίχτη για πόνο στο αριστερό του χέρι, με λαβή του δεξιού χεριού (πάνω από τον ώμο) του μπροστινού παίχτη με το αριστερό χέρι του πίσω.

Ένας συμμετέχοντας, μετανάστης στην Αμερική, πρότεινε να παίξουν το παιχνίδι όχι με τη χρήση της λύρας, αλλά με τη χρήση του τραγουδιού «Io no speak Americano». Η αλλαγή κατεύθυνσης πραγματοποιούνταν κάθε φορά, που ξεκινούσε ή σταματούσε να τραγουδά το συγκρότημα.

3. Ίσσος

Δυο φίλοι, ο Δέξιας(δεξί πόδι) και η Αριστερά (αριστερό πόδι), ταξίδευαν σε ένα καράβι (κίνηση κορμού πάνω-κάτω). Έπειτα από αρκετές ώρες ενασχόλησης με τα κινητά τους, βαρέθηκαν. Ο Δέξιας πρότεινε στην Αριστερά να παίξουν κυνηγητό (δεξί πόδι πλάγια και πίσω). Η Αριστερά διαφώνησε και πρότεινε να παίξουν κρυφτό κι έτρεξε να κρυφτεί (αριστερό πόδι πλάγια και

πίσω από το δεξί). Ο Δέξιας επέμενε στο κυνηγητό (δεξί πόδι πλάγια και πίσω από το αριστερό), γιατί το πλοίο είχε πολλά μέρη για να κρυφτεί κάποιος και αυτό θα τους δυσκόλευε. «Όχι» του είπε η Αριστερά, «Ναι» απάντησε ο Δέξιας (πάτημα αριστερού και δεξιού ποδιού επί τόπου). Στο τέλος, η Αριστερά υποχώρησε και ξεκίνησε να τρέχει (αριστερό πόδι προς το κέντρο του κύκλου). Ο Δέξιας την κυνήγησε και την έπιασε (δεξί πόδι προς το κέντρο του κύκλου κολλητά με το αριστερό).

4. Σαντανίσιος

Σε έναν μακρινό πλανήτη, τον Σαντάν, οι κάτοικοι μετακινούνταν «τρέχοντας» με συγκεκριμένο τρόπο σε περιορισμένο χώρο:

Ενήλικες: 13 βήματα εμπρός και 2 χτυπήματα με το αριστερό πόδι (ή 15 και άρση του αριστερού με λυγισμένο το πόδι) και 13 βήματα πίσω και 2 χτυπήματα με το δεξί πόδι (ή 15 και άρση του δεξιού με λυγισμένο το πόδι)

Παιδιά: 3 βήματα εμπρός και άρση του αριστερού (σαν κλωτσιά), 3 βήματα πίσω και άρση του δεξιού (σαν κλωτσιά)

Στο ετήσιο γλέντι του πλανήτη, χόρευαν εναλλάξ ενήλικες (εξωτερικός κύκλος) και παιδιά (εσωτερικός κύκλος) σύμφωνα με τα δυο μουσικά μοτίβα της μουσικής «Γιάνγκα». Τα παιδιά διαμαρτύρονταν κάθε χρόνο, καθώς οι ενήλικες χόρευαν πολύ περισσότερο από αυτά, αλλά ο βασιλιάς του πλανήτη δεν τα έδινε σημασία, καθώς δεν ήθελε να αλλάξει το ετήσιο έθιμο του πλανήτη. Μέχρι που απέκτησε έναν γιο, ο οποίος διαμεσολάβησε στον πατέρα του και τότε ο βασιλιάς άλλαξε τη μουσική (Σαντανίσιος). Μάλιστα, επέτρεψε σε μικρούς και μεγάλους να χορεύουν στον ίδιο κύκλο και να εναλλάσσουν τα βήματα (το πρώτο μέρος της μουσικής ως ενήλικες και το δεύτερο ως παιδιά).

ΦΙΛΑΝΑΓΝΩΣΙΑ
ΙΣΤΟΡΙΑ
ΜΥΘΟΛΟΓΙΑ
ΤΟΠΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ
ΛΑΟΓΡΑΦΙΑ
ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ
ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ
ΕΙΚΑΣΤΙΚΑ
ΘΕΑΤΡΟ
ΜΟΥΣΙΚΗ
ΧΟΡΟΣ
ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΣ
ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ

ΣΧΟΛΕΙΟ & ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

ΤΟΜΟΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΩΝ ΘΕΜΑΤΩΝ

Διεύθυνση Π.Ε. Αν. Θεσσαλονίκης

Θεσσαλονίκη 2016

Συγγραφική ομάδα:

Κατερίνα Ανθρακοπούλου
Δέσποινα Βαλσαμούλη
Φανή Βλαχάβα
Μαρία Βλαχάκη
Ευθυμία Βλάχου
Ανδρονίκη Γακούδη
Αικατερίνη Γεροφώτη
Ελένη Γεωργιάδου
Σοφία Γραμματικοπούλου
Γιώργος Δημούδης
Βαΐα Διαμαντίδου
Αργύρης Δρούγκας
Μαρία Εμμανουηλίδου
Αικατερίνη Θεοδωράκη
Ουρανία Ιατροπούλου
Άρτεμις Καραγιώργου
Ηλέκτρα Καρακατσάνη
Σουλτάνα Καρακώττα
Θεοφάνης Καρύδας
Αικατερίνη Κατσιούρα
Παρασκευή - Αικατερίνη Κολοκυθά
Καλλιόπη Κυνηγοπούλου
Μαρία Κυριάκου
Ιορδανία Λιάκου
Στυλιανή Λιούφα
Ζωή Μακρή
Ειρήνη Μανουσάκη
Έλενα Μαραγκουδάκη
Σουλτάνα Ματζόλη

Αναστασία Μαυρίδου
Άννα Μελίδου
Ελευθερία Μπινιατίδου
Παρασκευή Νασιάρα
Ευαγγελία Παπαθανασίου
Γεώργιος Παπαλεωνίδας
Πάυλος Πασίνης
Άννα Παυλίδου
Αθανασία Πολυζωίδου
Δέσποινα Πουρσανίδου
Κατερίνα Σακελλαρίου
Βασιλική Σίμηνα
Μαρία Σούρβαλου
Πεφκούλα Σταγιά
Ιφιγένεια Σταυρίδου
Άννα Συμεωνίδου
Σουζάνα Συμεωνίδου
Χαρίκλεια Τερζητάνου
Σοφία Τζήκα
Φωτεινή Τσίρλη
Αικατερίνη Τσίτα
Αγαθονίκη Τσολάκη
Ευαγγελία Τύμπα
Ζωή Υψηλού
Αγγελική Φαναριώτου
Δέσποινα Φελέκη
Αγγελική Φερβελή
Ελένη Χαραλαμπίδου

Επιμέλεια έκδοσης: Χαρίκλεια Τερζητάνου

Έτος έκδοσης: 2016

ISBN: 978-618-82743-1-0

Αναρτημένο στο:

http://dipe-a.thess.sch.gr/dipea/images/docs_2015/politistika/diktya/tomos_politistikwn.pdf

Απαγορεύεται η με οποιοδήποτε τρόπο αναπαραγωγή των κειμένων. Επιτρέπεται η χρήση των κειμένων για επιστημονικούς και διδακτικούς λόγους με αναφορά/παραπομπή στην πηγή ως εξής: Ονοματεπώνυμο συγγραφέα (2016) Τίτλος εισήγησης. Στο Τερζητάνου, Χ. (επ.) (2016). *Σχολείο και Πολιτισμός – Τόμος Προγραμμάτων Πολιτιστικών Θεμάτων*. Θεσσαλονίκη: Διεύθυνση Π.Ε. Ανατολικής Θεσσαλονίκης.

Ταξιδεύοντας στην Ελλάδα μέσα από τον παραδοσιακό χορό

Το πρόγραμμα σχεδιάστηκε το 2010, παρουσιάστηκε σε ποικίλες βιωματικές επιμορφωτικές συναντήσεις και υλοποιείται από δεκάδες εκπαιδευτικούς, κυρίως ΠΕ11 και ΠΕ60, κάθε έτος.

Σκοπός - Στόχοι:

Οι μαθητές

- να αναπτύξουν τρόπους σωματικής και προφορικής έκφρασης
- να γνωρίσουν παραδοσιακούς χορούς της Ελλάδας
- να τους συνδέσουν με κοινωνικά και ιστορικά γεγονότα
- να κατανοήσουν τις ιδιαιτερότητες κάθε περιοχής σε σχέση με την ενδυμασία και τα μουσικά όργανα
- να συλλέξουν πληροφορίες από διαφορετικές πηγές
- να εκφραστούν και να λειτουργήσουν δημιουργικά
- να εργαστούν συλλογικά

Τα βήματα:

Μεθοδολογία

Συνδυασμός μουσικοκινητικής, μερικής, μιμητικής και κινητικών μοτίβων

Χοροί

- Θράκη: Καστρινός ή Κοκονίτικος, Κυνηγητός ή Σαντανίσιος
- Μακεδονία: Καγκελευτός, Τσουράπια
- Ήπειρος: Νεραντζιά, Μπαζαργκάνια
- Θεσσαλία: Συρτός Γιούργια, Πηλιορείτικος
- Στερεά Ελλάδα: Ελεύθερο Καγκέλι, Καμακάκι
- Πελοπόννησος: Ανασηκωτός
- Ιόνιο: Μέρμηγκας, Κορακιανίτικος
- Κρήτη: Ζερβόδεξος, Αγκαλιαστός
- Δωδεκάνησα: Ίσος, Καμάρες
- Κυκλάδες: Αγέρανος
- Σποράδες: Καμάρα
- Αν. Αιγαίο: Κουκιά
- Β. Αιγαίο: Σταυρωτός
- Μ. Ασία: Καρσιλαμάς
- Πόντος: Ομάλ

Ταξινόμηση χορών σε ομάδες, βάσει κινητικών μοτίβων:

- Ζερβόδεξος Κρήτης, Καμάρες Τήλου, Κυνηγητός ή Σαντανίσιος Θράκης, Αγκαλιαστός Κρήτης
- Καστρινός ή Κοκονίτικος Θράκης, Αγέρανος Πάρου, Το καμακάκι Σαλαμίνας, Ομάλ Πόντου, Ανασηκωτός Πελοποννήσου, Νεραντζιά Ηπείρου, Σταυρωτός Σαμοθράκης, Κουκιά Μυτιλήνης
- Μπαζαργκάνα Ηπείρου, Καρσιλαμάς Μικ. Ασίας, Κορακιανίτικος Κέρκυρας
- Μέρμηγκας Κεφαλλονιάς, Καγκελευτός Ιερισσού, Ίσος Καλύμνου
- Γιούργια Θεσσαλίας, Ελεύθερο Καγκέλι Στερ. Ελλάδας
- Τσουράπια Μακεδονίας, Καμάρα Σκιάθου, Πηλιορείτικος Θεσσαλίας

Αρχικά παιχνίδια και ενδεικτικά ποιηματάκια για βηματισμούς και λαβές

- Παιχνίδια ρυθμού (αργός-γρήγορος, τονισμένος-άτονος...)
Πηγαίνω αργά, τότε θα φτάσω πια;
Τρέχω γρήγορα και φτάνω μια χαρά!
- Παιχνίδια κατεύθυνσης (μπρος-πίσω, δεξιά-αριστερά)
Σηκώνουμε το δεξί και είμαστε κουτσοί,
δεν πέφτουμε... γερά, κουτσαίνουμε μπροστά (δεν το 'κανες σωστά)!
Τώρα το αριστερό, για δέστε έναν κουτσοί!
Πηδάω προς τα πίσω, προσέχω μη χτυπήσω.
- Παιχνίδια χώρου και σχηματισμών (ημικόκλιο, κύκλος, ευθεία, ζευγάρια...)
Δuo δυο στην παρέα, στον κύκλο είναι ωραία! (όλα τα ζευγάρια μαζί σχηματίζουν κύκλο)
Κι αν θα γίνουμε τρία, πάμε για ευθεία! (σχηματισμός τριάδων και στήσιμο σε ευθεία)
- Παιχνίδια βασικών λαβών (σταυρωτά, από τους ώμους...)
Πιανόμαστε σταυρωτά, το αριστερό από μπροστά!
Μη με πιάνεις από πίσω, δως μου το δεξί να σου το φιλήσω! (μεσαία λαβή)

Σχεδιασμός διδασκαλίας χορού για εκπαιδευτικούς

- Ακρόαση μουσικής/τραγουδιού.
- Ενημέρωση για το χορό (τόπος προέλευσης, ιστορία, ενδυμασία, μουσικά όργανα, βήματα).
- Προσωπική εκμάθηση του χορού.
- Διαχωρισμός των μουσικών και χορευτικών μερών (π.χ. αργά και γρήγορα).
- Απόφαση για τις λέξεις ή φράσεις «κλειδιά» των κινήσεων (λαβή, ομαδική ή σε ζευγάρια, δεξιά ή αριστερά, αργή ή γρήγορη, αριθμός βημάτων, σταματήματα, χτυπήματα κ.λπ.).
- Σχεδιασμός για κάθε λέξη μουσικοκινητικών δραστηριοτήτων ή παιχνιδιών κι επιλογή σχετικών μουσικών.

- Σύνδεση των δραστηριοτήτων, εάν προσφέρονται, σε μια φανταστική ιστορία και απόφαση για απόδοση αυτής μέσω κινήσεων και με τη χρήση μουσικής (του χορού ή άλλης).
- Απόφαση για περιγραφή βημάτων (ποιημάκι).

Διδασκαλία χορού

- Υλοποίηση επιλεχθέντων μουσικοκινητικών δραστηριοτήτων/παιχνιδιών. Αφήγηση της φανταστικής ιστορίας και εκτέλεση κινήσεων.
- Σύνδεση των κινήσεων σε ένα σύνολο.
- Ακρόαση της μουσικής του χορού και εισαγωγή του χορού με ποιημάκι.
- Έρευνα για πληροφορίες για το χορό, παρουσίαση, εξαγωγή συμπερασμάτων και επανεκτέλεση του χορού, εμπερικλείοντας στο ύφος και στο στιλ των κινήσεων τις συλλεχθέντες πληροφορίες. Για παράδειγμα, ο Ζερβόδεξος είναι χορός της χαράς και τα όποια λάθη στην αλλαγή κατεύθυνσης, που εμπερικλείει, είναι ζητούμενα. Τα Κουκιά από τη Μυτιλήνη είναι σκωπτικός χορός, συνεπώς χορεύεται με γελαστό και σατιρικό τρόπο.

Ένα παράδειγμα: Κυνηγητός ή Σαντανίσιος Θράκης

- **Διαχωρισμός των μουσικών και χορευτικών μοτίβων:**
Α' μέρος: 4Χ13 βήματα γρήγορα με δυο χτυπήματα προς τα δεξιά και προς τα αριστερά εναλλάξ.
Β' μέρος: 4Χ3 βήματα και 1 άρση προς τα δεξιά και προς τα αριστερά εναλλάξ.
- **Λέξεις-κλειδιά**
γρήγορος βηματισμός, αριστερά-δεξιά, αλλαγή κατεύθυνσης, 13 και 2 χτυπήματα, 3 και άρση, χέρια κάτω-χέρια πάνω, κυνηγητό
- **Σχεδιασμός μουσικοκινητικών δραστηριοτήτων για τα κινητικά μοτίβα και τις λέξεις-κλειδιά:**
 - Οι μαθητές παρατηρούν τον τρόπο που περπατούν (δεξι-αριστερό). Κάθε μαθητής επιλέγει να περπατήσει μια συγκεκριμένη απόσταση όπως θέλει, ξεκινώντας με το δεξί, ενώ οι υπόλοιποι μετρούν και ακολουθούν τα βήματα. Τα παιδιά σχηματίζουν ομάδες των 5-6-7... βημάτων, βάσει του αριθμού των βημάτων που επέλεξαν.
 - Κάθε μαθητής έχει 10 πόντους. Οι μαθητές εκτελούν ελεύθερους βηματισμούς στο χώρο πάνω σε διαφορετικές μουσικές (Η Μαργαρίτα η Μαργαρώ, Americano, Γιάνγκα, Σαντανίσιος). Με το κλείσιμο της μουσικής, τρέχουν όλοι δεξιά ή αριστερά (π.χ. στον τοίχο ή στα κάγκελα). Ο τελευταίος χάνει έναν πόντο από τους 10. Νικητής/ές είναι όποιος/οι έχει/ουν τους περισσότερους πόντους στο τέλος.
 - Σε χαρτί του μέτρου σε δυο ομάδες ή και σε Α4 ατομικά, οι μαθητές σχεδιάζουν μια γραμμή, ακούγοντας και ακολουθώντας μια μουσική (Γιάνγκα, Σαντανίσιος), χωρίς να σηκώσουν το μαρκαδόρο από το χαρτί. Η ομάδα, που θα σηκώσει το μαρκαδόρο, χάνει. Τα σχέδια μπορούν να «ολοκληρωθούν» σε άλλη ώρα, όπως των Εικαστικών, ή στο σπίτι.

- Στον κύκλο, δυο ομάδες μαθητών χτυπούν ρυθμικά παλαμάκια, μετρώντας μέχρι το 13 και μετά 2 κοφτά μεταξύ τους. Το ρυθμό τον δίνει ο εκπαιδευτικός. Χάνει πόντους η ομάδα, από την οποία θα ακουστούν παλαμάκια στο τέλος.
- Οι μαθητές χτυπούν παλαμάκια στο ρυθμό της μουσικής: α) ατομικά - πάνω από το κεφάλι, πίσω από την κοιλιά, στους μηρούς, στο στήθος, στα οπίσθια κλπ., β) σε ζευγάρια ή ομάδες - πλάτη με πλάτη, γόνατο με γόνατο, γοφό με γοφό, δάχτυλο με δάχτυλο, ανόμοια μέρη του σώματος κλπ.
- Κάθε ομάδα έχει ένα φωνήεν, ένα σύμφωνο ή ένα σύμπλεγμα φθόγγων και ακολουθεί με αυτό, βηματίζοντας επί τόπου πρώτα, το ρυθμό που δίνει ο εκπαιδευτικός και μετά τη μουσική.
- Οι μαθητές μεταμορφώνονται σε φύλλα δέντρων που στροβιλίζονται, μετρώντας μια φορά δυνατά και μετά από μέσα τους μέχρι το 5, 9, 13, ενώ τη στιγμή που πέφτουν στο έδαφος, χτυπούν δυο φορές δυνατά το αριστερό τους πόδι.
- Τρέχουν πιασμένοι στον κύκλο ανάποδα με τα γόνατα ψηλά, με τις φτέρνες ψηλά, με το πλαϊνό της πατούσας ή/και κανονικά, μετρώντας μια φορά δυνατά και μετά από μέσα τους μέχρι το 5,9,13 και στη συνέχεια χτυπούν δυο φορές το δεξί τους πόδι.
- Όλοι τρέχουν με τα χέρια ψηλά, ο ένας πίσω από τον άλλον. Κάθε φορά, μετά τα δυο χτυπήματα (παλαμάκια, κρουστό όργανο κλπ.) του εκπαιδευτικού, αλλάζουν κατεύθυνση και κατεβάζουν τα χέρια στη μεσαία λαβή. Αυτός που αλλάζει πιο αργά, χάνει.

• Η φανταστική ιστορία

Μια φορά κι έναν καιρό, τα φύλλα των δέντρων κατοικούσαν σε δυο χώρες: τη Γρηγορούπολη και την Αργούπολη (η τάξη χωρίζεται σε δυο ομάδες). Οι δυο χώρες αυτές συνόρευαν μεταξύ τους (σκοινί στο πάτωμα ως σύνορο), αλλά κανένας δεν είχε περάσει ποτέ του αυτά τα σύνορα.

Οι κάτοικοι των δυο χωρών δεν είχαν καθόλου καλές σχέσεις, καθώς όλα τα έκαναν διαφορετικά. Οι Γρηγοροπουλάνοι έτρωγαν πολύ γρήγορα, ενώ οι Αργουπολάνοι πολύ αργά. Οι Γρηγοροπουλάνοι έπαιζαν πολύ γρήγορα, ενώ οι Αργουπολάνοι πολύ αργά... (αναφέρονται ποικίλες καθημερινές δραστηριότητες και οι δυο ομάδες εκτελούν).

Όμως, οι κάτοικοι της Γρηγορούπολης ήταν πολύ περίεργοι και κάθε πρωί πλησίαζαν κρυφά στα σύνορα, για να δουν τι κάνουν οι κάτοικοι της Αργούπολης (εκτέλεση), αλλά και οι κάτοικοι της Αργούπολης ήταν περίεργοι και κάθε απόγευμα, πήγαιναν κι έβλεπαν τι έκαναν οι κάτοικοι της Γρηγορούπολης (εκτέλεση).

Πολύ σύντομα διαπίστωσαν, ότι είχαν ένα κοινό σημείο εκτός από την περιέργειά τους. Περιπατούσαν και πετούσαν με τον ίδιο περίεργο τρόπο: 1,2,3 και χοπ (άρση ποδιού) οι Αργουπολάνοι, 1,2,3 και στοπ, στοπ (διπλό χτύπημα ποδιού) οι Γρηγοροπουλάνοι. Οι

Γρηγοροπουλάνοι, όμως, με πολύ γρήγορο ρυθμό (εκτέλεση) και οι Αργουπολάνοι με πολύ αργό (εκτέλεση).

Μια μέρα, οι Αργουπολάνοι αποφάσισαν να διοργανώσουν ένα πάρτι και να καλέσουν τους γείτονές τους. Έστειλαν, λοιπόν, τις προσκλήσεις και περίμεναν. Οι Γρηγοροπουλάνοι χάρηκαν πολύ. Φόρεσαν τα καλά τους, πέρασαν τα σύνορα κι έφτασαν στην Αργούπολη. Εκεί, ο κάθε Γρηγοροπουλάνος έγινε αμέσως φίλος με έναν Αργουπολάνο (εκτέλεση όλης της παραγράφου).

Είχαν όμως ένα βασικό πρόβλημα. Ποιο; - Τα παιδιά διαπιστώνουν, ότι δεν μπορούν να κάνουν κοινά πράγματα, όπως π.χ. να γυρίσουν ένα σκοινάκι, καθώς ακολουθούν δυο διαφορετικούς ρυθμούς. Πώς θα το λύσουν; - Τα παιδιά βρίσκουν έναν «μέσο» κοινό ρυθμό και προσαρμόζονται σε αυτόν.

Στο τέλος, αποφάσισαν να παίξουν όλα μαζί ένα παιχνίδι: Σε ζευγάρια (ένας από κάθε χώρα), έτρεχαν στη σειρά και υπό τους ήχους της μουσικής του χορού, ξεκινώντας με το δεξί πόδι, από τον τοίχο της μιας χώρας (τοίχος αίθουσας) μέχρι τα σύνορα (το σκοινί) των δυο χωρών, με 13 βήματα μετρώντας μέχρι το 13, χτυπούσαν δυο φορές το αριστερό τους πόδι και συνέχιζαν με αυτό στην άλλη χώρα, πάλι μέχρι το 13. Μόλις έφταναν στον τοίχο της άλλης χώρας (ο απέναντι τοίχος από τον αρχικό), χτυπούσαν το δεξί τους πόδι δυο φορές και γυρνούσαν πίσω, στο σημείο εκκίνησης με τον ίδιο πάλι τρόπο, σύμφωνα με τη μουσική (στο αργό μέρος του χορού γίνεται η αλλαγή κατεύθυνσης ή η αλλαγή των ζευγαριών).

• Σύνθεση του χορού

- Η ομάδα μπαίνει σε κύκλο με λαβή χεριών στην κάτω θέση.
- Στο πρώτο κινητικό μοτίβο του χορού, το γρήγορο, τα παιδιά λειτουργούν ως Γρηγοροπουλάνοι.
Ποιηματάκι χορού – α' μέρος:
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, στοπ – στοπ ή χτύπημα, χτύπημα (ή αντί για το 1 = δεξί)
Πίσω, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, χτύπημα, χτύπημα (ή αντί για το πίσω = αριστερό)
- Στο δεύτερο κινητικό μοτίβο του χορού, το αργό, λειτουργούν ως Αργουπολάνοι, που δεν κάνουν τόσα πολλά βήματα όσα οι Γρηγοροπουλάνοι, γιατί αργούν και δε χτυπούν το πόδι τους κάτω, αλλά το σηκώνουν επάνω. Επίσης, σηκώνουν και τα χέρια στη μεσαία λαβή.
Ποιηματάκι χορού – β' μέρος:
1, 2, 3, χοπ ή σηκώνω ή επάνω. Εναλλακτικά: δεξί, 2, 3, χοπ - αριστερό, 2, 3, χοπ

Τα παιδιά λένε το ποιηματάκι του χορού μαζί με τον εκπαιδευτικό. Διαπιστώνεται, ότι τα παιδιά θυμούνται πιο εύκολα τα ποιηματάκια, τα οποία τους βοηθούν να θυμηθούν τα βήματα.

- **Σύντομες πληροφορίες για το χορό**

Χορός στη Βόρεια Θράκη με ρίζες από τη Μεσήμβρια. Είναι μεικτός κυκλικός χορός, με λαβή των χεριών από τις παλάμες και με τεντωμένους τους αγκώνες στο πιο γρήγορο μέρος και με κίνηση των χεριών μπρος-πίσω ή με τα χέρια λυγισμένα στο πιο αργό μέρος. Συναντάται και στη Μελίκη Ημαθίας και στον Κίτρο Πιερίας (πρόσφυγες από Βόρεια Θράκη). Κατά μια παράδοση συμβολίζει το «κυνηγητό» των προσφύγων.

- **Θέαση του χορού** στο διαδίκτυο ή σε βίντεο, συζήτηση και επανεκτέλεση του χορού.

Υλικά:

Όλο το υλικό του Προγράμματος (άρθρα, οδηγίες, πληροφορίες για τους χορούς, τραγούδια και μουσικές των χορών, βίντεο, ιστοσελίδες και βιβλιογραφία) δανείζονται από τη συγγράφουσα σε μορφή cd στους ενδιαφερόμενους εκπαιδευτικούς.

Βιβλιογραφία

- Βαβρίτσας, Ν. (2008). *Οι ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί και η διδασκαλία τους*. Θεσσαλονίκη: Salto.
- Βενετσάνου, Φ., & Λεβέντης, Χ. (2010). *Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός για παιδιά προσχολικής ηλικίας*. Αθήνα: Αθλότυπο.
- Καρφής, Β., & Ζιάκα, Μ. (2009). *Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός στην εκπαίδευση*. Αθήνα: Διάπλους
- Κόκκινος, Γ. (1993), *Ελληνικοί χοροί. Ιστορική εξέλιξη και μουσικοκινητική ανάλυση*. Θεσσαλονίκη: Salto.
- Ράφτης, Α. (1995). *Εγκυκλοπαίδεια του ελληνικού χορού*. Αθήνα: Θέατρο Ελληνικών Χορών «Δώρα Στράτου».

Σχόλια - Παρατηρήσεις:

Η μεθοδολογία του προγράμματος προέκυψε από την εικοσαετή εργασία της Υπεύθυνης ως δασκάλας παραδοσιακών χορών σε παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας σε Πολιτιστικούς Συλλόγους και Συλλόγους Γονέων και Κηδεμόνων. Το κριτήριο για την επιλογή των χορών του προγράμματος ήταν οι εύκολοι και εντυπωσιακοί βηματισμοί και σχηματισμοί τους.

Παρακάτω παρατίθενται σύντομες πληροφορίες και το ποιηματάκι των βηματισμών για τον κάθε χορό, καθώς και οι στίχοι των τραγουδιών για τους χορούς, που δε συνοδεύονται μόνο από μουσική.

ΘΡΑΚΗ

ΚΑΣΤΡΙΝΟΣ ή ΣΥΡΤΟΣ

Χορός στη Βόρεια Θράκη με ρίζες από το Καβακλί. Είναι μεικτός κυκλικός χορός, με λαβή των χεριών από τις παλάμες, με τεντωμένους τους αγκώνες ή λυγισμένους (μεσαία λαβή) και με κίνηση των χεριών μπρος-πίσω. Κάθε κίνηση των χεριών αντιστοιχεί σε ένα βήμα. Λέγεται και Ανδριανουπολίτικος, επειδή η Ανδριανούπολη λεγόταν Κάστρο. Στο Μοναστήρι λέγεται Κοκκονίτικος και σε όλη τη Θράκη σήμερα τον συναντούμε σαν Συρτό. Ο χορός

Κοκονίτικος, που χορεύεται στα Τρίκαλα Ημαθίας και που πήρε το όνομά του από τη λέξη κοκκώνα (παντρεμένη γυναίκα), επειδή χορευόταν μόνο από γυναίκες (παλιότερα λέγεται ότι ήταν μεικτός), ο χορός Παλικαρίσιος από το Πολύκαστρο, που χορεύεται μόνο από παλικάρια (άντρες) κι ο χορός Μπαμπαϊτικός, μεικτός χορός από το Βαφειοχώρι του Κυλίκις, έχουν τα ίδια βήματα με τον Καστρινό της Θράκης (στις περιοχές αυτές ζουν πρόσφυγες από τη Βόρεια Θράκη), αλλά διαφέρουν στο ύφος (στυλ).

Το ποιηματάκι του χορού είναι:

1, 2, 3, 4, πατάω, γυρίζω, πατάω, γυρίζω ή

1, 2, 3, 4, κέντρο, γυρίζω, κέντρο, γυρίζω ή

1, 2, 3, 4, πατάω, μύτη, πατάω, μύτη ή

1, 2, 3, 4, πατάω, τεντώνω, πατάω, τεντώνω

Αντί του 1,2,3,4 μπορεί να χρησιμοποιηθεί το δεξί, αριστερό, δεξί, αριστερό

Στο κούνημα των χεριών μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την εξής παραλλαγή:

Από το 1 μέχρι το 4 τα χέρια κάτω τεντωμένα και στις υπόλοιπες 4 κινήσεις σηκωμένα με λυγισμένους τους αγκώνες (μεσαία λαβή).

ΣΑΝΤΑΝΙΣΙΟΣ Ή ΚΥΝΗΓΗΤΟΣ

(βλ. παράδειγμα)

ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ

ΚΑΓΚΕΛΕΥΤΟΣ ΙΕΡΙΣΣΟΥ ή ΓΑΓΚΙΛΕΥΤΟΣ ή ΒΕΡΓΟΛΥΓΙΤΗΣ ή ΚΑΓΚΕΛΙ

Χορός στην Ιερισσό Χαλκιδικής. Είναι μεικτός χορός, με λαβή των χεριών αγκαζέ, με το δεξί το χέρι και το αριστερό λυγισμένο στον αγκώνα και φερμένο ελεύθερα στο ύψος της μέσης. Τον χορό τον αρχίζουν οι γεροντότεροι και σιγά-σιγά μπαίνουν οι νεότεροι στον κύκλο, σχηματίζοντας το σχήμα του σαλιγκαριού. Ο Καγκελευτός συνδέεται με ένα ιστορικό γεγονός. Το 1821 οι Τούρκοι κατέστρεψαν και πυρπόλησαν την πόλη, που είχε εξεγερθεί εναντίον τους. Τα γυναικόπαιδα πρόλαβαν, πριν από την καταστροφή, να φύγουν και να βρουν καταφύγιο στο Άγιο Όρος (πρώτη φορά που επιτράπηκε η είσοδος σε γυναίκες). Μετά από 7-8 μήνες επήλθε συμφωνία με τους Τούρκους, οι οποίοι δέχτηκαν την επιστροφή των γυναικόπαιδων, αλλά τους ανάγκασαν, σε ένδειξη υποταγής, να περάσουν κάτω από δυο διασταυρωμένα σπαθιά (σαν αψίδα). Ένα παλικάρι αντέδρασε και οι Τούρκοι τον έσφαξαν μπροστά στο πλήθος. Σύμφωνα με μια άλλη εκδοχή, αναπαριστά τη σφαγή άνω των 400 κατοίκων της Ιερισσού από τους Τούρκους. Εξαιτίας της προσπάθειας των κατοίκων της Ιερισσού να επαναστατήσουν, οι Τούρκοι τους μετέφεραν όλους στην τοποθεσία «Μαύρο Αλώνι» και, βάζοντάς τους να σχηματίσουν μια αλυσίδα χορού, τους αποκεφάλισαν. Από τότε, την τρίτη ημέρα του Πάσχα, οι κάτοικοι μεταβαίνουν στο «Μαύρο Αλώνι», στην τοποθεσία όπου έγινε η σφαγή, και χορεύουν τον Καγκελευτό. Οι δυο κορυφαίοι του χορού υψώνουν τα χέρια και με ένα μαντίλι σχηματίζουν αψίδα, κάτω από την οποία περνούν οι υπόλοιποι χορευτές τραγουδώντας.

Το ποιηματάκι του χορού είναι:

Αριστερό/δεξί, αριστερό, δεξί, κύκλος, φτέρνα

Στη «φτέρνα», το σώμα και το κεφάλι στρέφονται προς το κέντρο του κύκλου.

Οι στίχοι του τραγουδιού:

Ν' ακούς ισύ προυτουσυρτή
κ' ισύ προυτουκαγκιλευτή,
για βιργουλύγα του χουρό,
για βιργουκαγκιλέψτι τουν.

Για βιργουκαγκιλέψτι τουν
να δγιω ψηλές, να δγιω λιγνές,
να δγιω την κόρη π' αγαπώ,
του ποιος κρατεί του χέρι της,
του ποιος στην αρραβώνα της.

Ένας εχθρός μου γείτονας
ας του κρατεί κι ας χαίριτι,
ως την αϊπάνου Κυριακή,
ώσπου ν' αρραβουνιάσουμε
κι ύστιρα να βλουγήσουμε.

ΤΣΟΥΡΑΠΙΑ ή ΧΡΩΜΑΤΙΣΤΑ ΤΣΟΥΡΑΠΙΑ ή ΠΑΡΔΑΛΑ ΤΣΟΥΡΑΠΙΑ ή ΠΑΡΔΑΛΕΣ ΚΑΛΤΣΕΣ ή ΣΑΡΕΒΕ ΤΣΟΥΡΑΠΙΑ ή ΣΕΡΕΝΙΝ ΤΣΟΥΡΑΠ

Χορός που συναντάται στη Μακεδονία, από τη Φλώρινα μέχρι τη Δράμα. Είναι κυκλικός χορός, που χορευόταν παλιότερα με τους άνδρες μπροστά και τις γυναίκες να ακολουθούν ή σε ξεχωριστό κύκλο, ενώ σήμερα είναι μεικτός, με λαβή των χεριών από τις παλάμες και με τους αγκώνες τεντωμένους (σε ελάχιστες περιοχές χορεύεται με λυγισμένους αγκώνες). Παρόλο που σήμερα χορεύεται με οργανική μουσική, πήρε το όνομά του από το συνοδευτικό τραγούδι, που λεγόταν «Σέρανι ή Σάριανι Τσουράπ» (Παρδαλά Τσουράπια). Πολλοί χοροί της Μακεδονίας, ενώ κάποτε συνοδεύονταν από τραγούδια, στην πορεία έμειναν μόνο με την οργανική μελωδία, λόγω των σχετικών με τη γλώσσα απαγορεύσεων. Στην Αγριανή Σερρών, οι κάτοικοι του χωριού, όταν χόρευαν, έβγαζαν τα παπούτσια κι έμεναν με τις κάλτσες. Στον Προμαχώνα, η ονομασία του χορού λέγεται ότι οφείλεται στα πολύχρωμα τσουράπια, που φορούσαν οι Προμαχιώτες ως βασικό εξάρτημα της φορεσιάς τους. Οι χοροί «Θοδώρα, καλό κορίτσι» από τον Ξηρότοπο Σερρών και «Καμπάνα μωρέ Μήτηρο» από τον Ξηρότοπο και την Ορεινή Σερρών είναι συγγενικές φόρμες του χορού.

Το ποιηματάκι του χορού είναι:

1, 2, 3, χοπ - κάτω, 5, 6, άνοιγμα - κλείσιμο (ή αντί για το 1 = δεξί)

1, 2, 3, χοπ - κάτω, 5, 6, άνοιγμα - κλείσιμο (ή αντί για το 1 = αριστερό)

Στο «κλείσιμο» το σώμα στρέφεται προς την αντίθετη φορά.

ΗΠΕΙΡΟΣ

ΝΕΡΑΝΤΖΙΑ

Χορός της Ηπείρου, που πήρε το όνομά του από το ομώνυμο τραγούδι. Είναι μεικτός κυκλικός χορός με λαβή των χεριών από τους ώμους.

Το ποιηματάκι του χορού είναι:

1, 2, 3, σηκώνω, πατάω, σηκώνω ή

1, 2, 3, χοπ, πατάω, χοπ

Οι στίχοι του τραγουδιού:

Νεραντζιά, νεραντζιά,
νεραντζιά μου ανθισμένη σ' αγαπώ,
χρόνια σ' αγαπώ.

Αχ βρε νεραντζιά, κοντούλα και γιομάτη,
αχ εσένα ε-έβαλα στο μάτι.

Αχ βρε νεραντζιά, κοκκινοφορεμένη,
Αχ εσύ με τρε-με τρέλανεσ καημένη.

Νεραντζιά, νεραντζιά,
βάλε με στους κλώνους και μες στον ανθό,
και μες στον ανθό.

Αχ βρε νεραντζιά, λουλούδι ανθισμένο,
πως μοσχο-μοσχοβολάς καημένο.

Αχ βρε νεραντζιά, εσύ θα με τρελάνεις,
με τα να-τα νάζια που μου κάνεις.

ΜΠΑΖΑΡΓΚΑΝΑ ή ΜΠΑΖΑΡΚΑΝΑ ή ΜΠΑΖΑΡΓΑΝΑ

Χορός Φυσούνι περιοχής Ζαγορίου. Είναι κυκλικός χορός, που χορευόταν κυρίως από γυναίκες, ενώ σήμερα χορεύεται μεικτά, με λαβή από τις παλάμες και λυγισμένους τους αγκώνες. Το όνομα Φυσούνι το πήρε από κάποιον αέρα που φυσούσε στην περιοχή της Πρέβεζας ή από την ταχύτητα γενικά του ανέμου, καθώς είναι πολύ πιο «γρήγορος» χορός συγκριτικά με άλλους Ηπειρώτικους, ενώ το όνομα Μπαζαργκάννα από το ομώνυμο τραγούδι. Η μουσική του είναι πολύ χαρακτηριστική και θεωρείται από τις πιο ωραίες μελωδίες των ελληνικών παραδοσιακών χορών.

Το ποιηματάκι του χορού είναι:

1, 2, 3, χοπ / πίσω, πίσω, γυρίζω, χοπ / 1 (ή δεξι), χοπ, 2 (ή αριστερό), χοπ / 1, χοπ, 2, χοπ
Αντί για «χοπ» μπορώ να πω «σηκώνω»

Αχ να σκάσεις Μπαζαρκάνα, Μπαζαρκάνα,
εγώ είμ' ασίκης σου, αμάν αμάν,
που 'ρχομαι κάθε βράδυ, κάθε βράδυ
έξω απ' το σπίτι σου.

Αχ εσύ είσ' αρχοντοπού-αρχοντοπούλα
κι εγώ σκλαβάκι σου, αμάν αμάν,
πάρε με να σου στρώνω Μπαζαρκάνα
το κρεβατάκι σου.

Αχ χέρι να μην απλώ-να μην απλώσεις
στο φουστανάκι μου, αμάν αμάν,
γιατί ειμ' αρχοντοπού-αρχοντοπούλα

βαρύ το τζάκι μου.

Ωρέ εσύ είς' αρχοντοπού-αρχοντοπούλα,
κι εγώ φτωχό παιδί, αμάν αμάν,
εγώ θα σε φιλή-θα σε φιλήσω
κι ας μπω στη φυλακή.

Εσύ κι αν δεν με θέ-κι αν δεν με θέλεις
εγώ παντρεύομαι, αμάν αμάν,
και παίρνω μαύρα μάτια, μαύρα φρύδια
παίζω και χαίρομαι.

ΘΕΣΣΑΛΙΑ

ΣΥΡΤΟΣ ΓΙΟΥΡΓΙΑ (ΣΤΑ ΠΑΛΙΟΥΡΓΙΑ)

Χορός στη Θεσσαλία, κυρίως στην περιοχή του Τυρνάβου, που πήρε το όνομά του από το ομώνυμο τραγούδι. Είναι μεικτός κυκλικός χορός με τα χέρια πιασμένα από τις παλάμες στη μεσαία λαβή, αλλά συναντάται και ως χορός αντικριστών ζευγών. Χορεύεται και με τα βήματα του συρτού.

Το ποιηματάκι του χορού είναι:

1 / πίσω, 3, 4, 5, 6 ή δεξί / 1 / πίσω, 3, 4, 5, 6

Οι στίχοι του τραγουδιού:

Άιντε θέλησα, να κάνω γιούργια,
ωρέ στην ποδιά σου την καινούρια.

Γιούργια, γιούργια, γιούργια στα παλιούρια,
γιούργια, καλέ γιούργια, αγάπη μου καινούρια.

Άιντε θέλησα, για να περάσω,
ωρέ απ' τη γειτονιά σου να σε σκάσω.

Γιούργια, γιούργια, γιούργια στα παλιούρια,
Γιούργια, πω πω γιούργια, στα βλάχικα ταμπούρια.

Άιντε απ' τη γει-, τονιά σ' διαβαίνω,
τράβα την κουρτίνα σου, δε σε καταλαβαίνω.

Γιούργια, γιούργια, γιούργια στα παλιούρια,
γιούργια, καλέ γιούργια, αγάπη μου καινούρια.

Άιντε με τη μια, και με την άλλη,
ωρέ μου 'ρθε ζάλη στο κεφάλι.

Ώπαλα, ώπαλα, μου 'σπασες τα κόκκαλα,
ώπαλα, ώπαλα, με ξύλα και με ρόπαλα.

ΠΗΛΙΟΡΕΙΤΙΚΟΣ

Χορός στη Θεσσαλία με ρίζες από την περιοχή του Πηλίου. Είναι κυκλικός χορός με κουλούριασμα και ξεκουλούριασμα, που χορευόταν κυρίως από γυναίκες, αλλά απαντάται και ως μεικτός χορός, με λαβή από τις παλάμες και τους αγκώνες τεντωμένους. Κατά μία παράδοση, ο χορός αναπαριστά την καταδίωξη των Νηρηίδων από τον Αυγερινό κι αυτές, κατά διαστήματα, γυρίζουν πίσω το κεφάλι, για να δουν εάν πράγματι καταδιώκονται.

Το ποιηματάκι του χορού είναι:

Δεξί – δυο - τρία (ή τριαράκι), αριστερό – δυο - τρία, κέντρο – δύο - τρία, πίσω (ή πατάω),
πηδάω (ή κουτσό)

ΣΤΕΡΕΑ ΕΛΛΑΔΑ

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ή ΑΝΤΙΚΡΙΣΤΟ ΚΑΓΚΕΛΙ ή ΚΑΓΓΕΛΙ

Χορός της Ανατολικής Ρούμελης με ρίζες αρβανίτικες. Είναι ζευγαρωτός αντικριστός, απαντάται όμως και ως κυκλικός, με τα χέρια ελεύθερα. Χορευόταν ανάλογα με την περίπτωση από άντρες και γυναίκες ή μόνο από άντρες (Βλάχοι και τσελιγγάδες). Τα Καγγέλια των Αρβανιτών είναι δυο ειδών, το μικρό και το μεγάλο. Το μικρό χορευόταν με την αγγελία των αρραβώνων σε κύκλο, χωρίς να πιάνονται οι χορευτές από το χέρι, ενώ το μεγάλο χορευόταν με την αναγγελία του γάμου και τις γυναίκες αντικριστά με τους άντρες, κρατώντας στα δυο τους χέρια ένα διακοσμητικό μαντίλι (Καλαμάτα) στο ύψος του κεφαλιού και λίγο πιο πάνω.

Το ποιηματάκι του χορού είναι:

1 / 2, 3 ή δεξί / αριστερό, δεξί, αριστερό / δεξί, αριστερό

ΚΑΜΑΚΑΚΙ

Χορός από τη Σαλαμίνα. Πήρε το όνομά του από το ομώνυμο τραγούδι. Χορεύεται σε όλες τις περιστάσεις. Είναι μεικτός κυκλικός χορός (ανήκει στην κατηγορία των σταυρωτών χορών στα τρία), με λαβή από τις παλάμες και τα χέρια σταυρωμένα χιαστί. Συνήθως τραγουδιέται ταυτόχρονα από τους χορευτές αντιφωνικά (ένας λέει τον πρώτο στίχο και οι υπόλοιποι επαναλαμβάνουν).

Το ποιηματάκι του χορού είναι:

1, 2, 3, μύτη, πατάω, μύτη ή
1, 2, 3, τεντώνω, πατάω, τεντώνω ή
1, 2, 3, σταυρώνω, πατάω, σταυρώνω ή
Δεξί, αριστερό, δεξί αντί για 1,2,3

Οι στίχοι του τραγουδιού:

Παίρνω το καμακάκι μου και πάω στο βαρκάκι μου,
παίρνω το καμακάκι μου και πάω στο βαρκάκι μου,
ωχ και πά... ωχ και πάω να ψαρέψω, μαύρα μά... μαύρα μάτια να διαλέξω,
ωχ και πά... ωχ και πάω να ψαρέψω, μαύρα μά... μαύρα μάτια να διαλέξω.

Και με την πρώτη καμακιά, έλα Χριστέ και Παναγιά,
και με την πρώτη καμακιά, έλα Χριστέ και Παναγιά,
ωχ και πιά... ωχ και πιάνω ένα ψαράκι, τύχη μου τύχη μου να 'ταν λαυράκι,
ωχ και πιά... ωχ και πιάνω ένα ψαράκι, τύχη μου τύχη μου να 'ταν λαυράκι.

Και σχίζω την κοιλίτσα του, καημό που 'χει η καρδίτσα του,
και σχίζω την κοιλίτσα του, καημό που 'χει η καρδίτσα του,
ωχ και βρί... ωχ και βρίσκω τρεις σαρδέλες, τρεις μελα... τρεις μελαχρινές κοπέλες,
ωχ και βρί... ωχ και βρίσκω τρεις σαρδέλες, τρεις μελα... τρεις μελαχρινές κοπέλες.

Η μια ήταν του Γαλατά, βαστά το νου της δυνατά,
η μια ήταν του Γαλατά, βαστά το νου της δυνατά,
ωχ κι η ά... ωχ κι η άλλη του Μποχώρη, του Χατζη... του Χατζηκυργιάννη η κόρη,
ωχ κι η ά... ωχ κι η άλλη του Μποχώρη, του Χατζη... του Χατζηκυργιάννη η κόρη.

Η τρίτη η μικρότερη κι απ' όλες η ωραιότερη,
η τρίτη η μικρότερη κι απ' όλες η ωραιότερη,
ήτανε, ήτανε από την Πάρο, ποιον να στεί... ποιον να στείλω να την πάρω,
ήτανε, ήτανε από την Πάρο, ποιον να στεί... ποιον να στείλω να την πάρω.

Να στείλω μήλο θειάζεται κι η κόρη αραθιάζεται,
να στείλω μήλο θειάζεται κι η κόρη αραθιάζεται,
ωχ να στεί... ωχ να στείλω παλικάρι, μα φοβά... μα φοβάμαι μην την πάρει,
ωχ να στεί... ωχ να στείλω παλικάρι, μα φοβά... μα φοβάμαι μην την πάρει.

Παίρνω το δρόμο το στρατί, τρέχουν τα μάτια μου βροχή,
παίρνω το δρόμο το στρατί, τρέχουν τα μάτια μου βροχή,
το στρατί, το στρατί το μονοπάτι, βάσανα, βάσανα που 'χει η αγάπη,
το στρατί, το στρατί το μονοπάτι, βάσανα, βάσανα που 'χει η αγάπη.

ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ

ΑΝΑΣΗΚΩΤΟΣ Ή ΑΝΑΣΚΟΥΜΠΩΤΟΣ

Χορός από τη Μεσσηνία που χορεύεται συνήθως με το τραγούδι «Απ' τη χώρα κατεβαίνω». Είναι μεικτός κυκλικός χορός (συνήθως οι άντρες μπροστά και οι γυναίκες ακολουθούν ή σε ξεχωριστό κύκλο), στα τρία, με πιάσιμο από τους ώμους, στο πρώτο του μέρος περπατητό και στο δεύτερο πηδηχτό. Προέρχεται κυρίως από την περιοχή της Τσακωνιάς και χορεύτηκε στην κάτω Μεσσηνία από Τσάκωνες, που εγκαταστάθηκαν στην περιοχή μετά την καταστροφή που προκάλεσαν οι ορδές του Ιμπραήμ στα χωριά της καταγωγής τους στην προέλασή τους προς το κέντρο του Μοριά και στην προσπάθεια κατάπνιξης της επανάστασης. Ο χορός ονομαζόταν «ανασηκωτός», επειδή τα πόδια στα σταυρώματα δεν ακουμπούν στο έδαφος, αλλά βρίσκονται σε άρση ή και «ανασκουμπωτός» κατά άλλη εκδοχή γιατί, για να τον χορέψουν οι γυναίκες, ανασκούμπωναν τα μακριά τους τα φουστάνια.

Το ποιηματάκι του χορού είναι:

1^ο μέρος: 1, 2, 3, σηκώνω ή χοπ, πατάω, σηκώνω ή χοπ

2^ο μέρος: 1, χοπ-κάτω, 3, σηκώνω ή χοπ, πατάω, σηκώνω ή χοπ

ΙΟΝΙΟ

ΜΕΡΜΗΓΚΑΣ ή ΚΟΥΤΣΟΣ ή ΚΟΥΤΣΟΣΤΑΜΑΤΙΣΤΟΣ ή ΜΑΝΕΤΑΣ

Χορός από την Κεφαλλονιά, που πήρε το όνομά του από το ομώνυμο τραγούδι. Χορεύεται από άντρες και γυναίκες σε δυο κύκλους (σήμερα χορεύεται σε έναν κύκλο μεικτά), με λαβή από τις παλάμες και τους αγκώνες τεντωμένους ή με λαβή από τους ώμους.

Το ποιηματάκι του χορού είναι:

1^ο μέρος: 1, 2, 3, μύτη, πατάω, μύτη

2^ο μέρος: 1, 2, χοπ / εν-δυο-τρία, μύτη ή 1, 2, χοπ/ αριστερό-δυο-τρία, μύτη

Οι στίχοι του τραγουδιού:

Πού πας καημένε Μέρμηγκα, καλέ μέρμηγκα,
βρε πού πας, βρε πού πας κατακαημένε,
με τ' αλέ - με τ' αλέτρι φορτωμένε.

Μα εγώ έχω αμπέλια στη Βλαχιά, στη Βλαχοπουρναριά,
έχω αμπέ - έχω αμπέλια να τρυγήσω
και να τα - και να τα μουστοπατήσω.

Τα τρύγησα, τα πάτησα, καλέ τα πάτησα,
και γεμί- και γεμίζω τρεις βαρέλες,
σα τρεις ε- σα τρεις έμμορφες κοπέλες.

Με ρόγιασεν η μάνα μου, καλή μανούλα μου,
σ' αρχοντό- σ' αρχοντόπουλου τα χέρια,
σε σπαθιά- σε σπαθιά και σε μαχαίρια.

Δως μου κυρά το ρήγι μου, καλέ το ρήγι μου,
δώσε μου, δώσε μου τη δουλεψή μου,
σε βαρέ- σε βαρέθηκε η ψυχή μου.

Πού πας καημένε Μέρμηγκα, καλέ μέρμηγκα,
βρε πού πάς - βρε πού πας και είσαι ιδρωμένος
με τ' αλέ- με τ' αλέτρι φορτωμένος.

ΚΟΡΑΚΙΑΝΙΤΙΚΟΣ

Χορός από τα Κορακιανά της Κέρκυρας. Είναι γυναικείος χορός με πιάσιμο των χεριών από τις παλάμες και τους αγκώνες λυγισμένους. Αποτελείται από ένα αργό κι ένα γρήγορο μέρος. Το μουσικό μέτρο είναι 2σημο κι αποτελείται από 8 βήματα (4δεξιά και 4 αριστερά), που ολοκληρώνονται σε 4 μουσικά μέτρα.

Το ποιηματάκι του χορού είναι:

1^ο μέρος: 1, 2, 3, μύτη ή πατάω ή γέρνω ή

Δεξί, αριστερό, δεξί, μύτη ή πατάω ή γέρνω και

Αριστερό, δεξί, αριστερό, μύτη ή πατάω ή γέρνω

2^ο μέρος: 1, 2, 3, χοπ ή πηδάω ή δεξί, αριστερό, δεξί, χοπ ή πηδάω

ΚΡΗΤΗ

ΖΕΡΒΟΔΕΞΟΣ

Χορός στην Κρήτη, κυρίως στα χωριά της περιοχής της Ιεράπετρας. Είναι μεικτός χορός, με πιάσιμο των χεριών από τις παλάμες και τους αγκώνες τεντωμένους ή με λαβή του δεξιού χεριού (πάνω από τον ώμο) του μπροστινού χορευτή με το αριστερό χέρι του πίσω χορευτή ή με το αριστερό χέρι πίσω στη μέση και με το δεξί να πιάνει το αριστερό του προηγούμενου. Πραγματοποιείται αλλαγή μετώπου, κάθε φορά που ακούγεται ο οξύς και διαπεραστικός ήχος της λύρας, που μοιάζει με στριγκλιά. Χορεύεται στα γλέντια, κυρίως όταν έχει πέσει ο τόνος της ευθυμίας ή στο τελείωμα του γλεντιού, διότι δημιουργεί πολύ κέφι, καθώς οι χορευτές είναι δυνατόν να πέσουν ο ένας πάνω στον άλλον ή πάνω σε μια ομάδα θεατών ή και να βγουν έξω από την αίθουσα.

Το ποιηματάκι του χορού είναι:

Δεξί - δυο-τρία, αριστερό - δυο-τρία (τριαράκια) ή

περπατητά: δεξί, αριστερό, δεξί, αριστερό... με έμφαση στο δεξί και κλίση του σώματος ανάλογη με το πόδι.

ΑΓΚΑΛΙΑΣΤΟΣ

Χορός στην Κρήτη, περιοχής Λασιθίου. Συνοδεύεται από το τραγούδι «Αγκαλιαστό θα κάμουμε...». Είναι μεικτός κυκλικός χορός, με πλέξιμο και ξεπλέξιμο χεριών και με πιάσιμο χεριών από τις παλάμες και τεντωμένους τους αγκώνες στην αρχή, ενώ στη συνέχεια, μόλις περάσει ο κάθε χορευτής κάτω από την καμάρα, το αριστερό χέρι τοποθετείται πάνω από τον δεξιό ώμο και πιάνει το δεξί χέρι του πίσω χορευτή. Όταν ολοκληρωθεί το πλέξιμο, το αριστερό χέρι περνάει πάνω από το κεφάλι και τεντώνει κάτω. Στο Λασιθί, στην κεφαλή του χορού ήταν η πλουμίστρα, γυναίκα με πείρα στον χορό αυτό, η οποία πλούμιζε κάθε χορευτή με στίχους για τα προτερήματα και τα ελαττώματά του. Κάθε ένας, αφού άκουγε τη μαντινάδα του, έδινε το χέρι του στον μεθεπόμενο σταυρωτά κι έτσι πλεκόταν ο χορός. Οι γυναίκες έδιναν τα χέρια πάνω από τους ώμους. Μετά την πλοκή του χορού, κάθε χορευτής απαντούσε στην πλουμίστρα κι έτσι ξεπλεκόταν ο χορός. Στο Μεσελέρι του Λασιθίου, μετά από το γλέντι κι όταν μένουν μόνο οι στενοί συγγενείς (προς αποφυγή παρεξηγήσεως), χορεύουν ή περπατούν τον αγκαλιαστό, όπως περιγράφηκε στην αρχή. Στην επαρχία Μεραμβέλλου, ο χορός Σιγανός καλείται Αγκαλιαστός, γιατί οι χορευτές πλέκουν τα χέρια τους δια των ώμων και του αυχένα.

Το ποιηματάκι του χορού είναι:

Δεξί, αριστερό, δεξί, αριστερό...

Οι στίχοι του τραγουδιού:

Αγκαλιαστό θα κάμουμε
κι έλα ν' αγκαλιαστούμε
και κράτα και στα χέρια σου
ρόδα να μυριστούμε.

ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΣΑ

ΚΑΜΑΡΕΣ

Χορός στην Τήλο, στη Νίσυρο και στην Κω. Είναι χορός της γαμήλιας διαδικασίας, ζευγαρωτός (άντρας-γυναίκα), με πέρασμα κάτω από καμάρα, που σχηματίζουν τα ζευγάρια με τα χέρια τους ή κρατώντας μαντίλια. Στην Τήλο, οι καμάρες συσχετίζονται με τις καντρίλιες και χορεύονται στο γαμήλιο χορευτικό δρώμενο του ψεύτικου γάμου, όταν προσκληθούν από τους κουμπάρους να επισκεφτούν το νιόπαντρο ζευγάρι. Στη Νίσυρο, στο τέλος του χορού, μερικοί νεαροί άρχιζαν τις καρπαζιές στους άλλους κι έτσι, σε μια εύθυμη αναταραχή, τελείωνε ο χορός και οι κουμπάροι και οι συγγενείς συνόδευαν το αντρόγυνο στο σπίτι του γάμου. Στην Κω, ο χορός σήμερα χορεύεται πολύ σπάνια.

Το ποιηματάκι του χορού είναι:

Δεξί, αριστερό, δεξί, αριστερό...

ΙΣΣΟΣ ή ΙΣΟΣ ή ΙΣΙΟΣ

Χορός στην Κάλυμνο, που απαντάται όμως και σε άλλα νησιά των Δωδεκανήσων με παραλλαγές. Είναι μεικτός κυκλικός χορός, με τα χέρια πιασμένα από τις παλάμες σταυρωτά και τους αγκώνες ελαφρώς λυγισμένους. Τα Καλύμνια γλέντια ξεκινούν σχεδόν πάντοτε με τον Ίσσο. Ενώ οι χορευτές εκτελούν τα βασικά βήματα του χορού, ο πρωτοχορευτής ή ο μπροστελάτης, όπως τον λένε οι Καλύμνιοι, χορεύει διαφορετικά, με φιγούρες που αυτοσχεδιάζει. Η κίνηση γενικά των χορευτών έχει ένα «ανεβοκατέβασμα» - «σουστάρισμα», που μιμείται την κίνηση των κυμάτων. Ο Ίσσος συνήθως δεν τραγουδιέται στην Κάλυμνο.

Το ποιηματάκι του χορού είναι:

1^η παραλλαγή: Πίσω, πίσω, πίσω, πατάω, πατάω, αριστερό (ή μέσα) και κλείνω ή

Δεξί, αριστερό, δεξί, πατάω, πατάω, αριστερό (ή μέσα) και κλείνω

2^η παραλλαγή: Δεξί, πίσω, πίσω, αριστερό-δεξί, αριστερό (ή μέσα), δεξί-αριστερό

ΚΥΚΛΑΔΕΣ

ΑΓΕΡΑΝΟΣ

Χορός στην Πάρο. Είναι είδος συρτού χορού, μεικτός, κυκλικός, με τα χέρια πιασμένα από τις παλάμες σταυρωτά ή από τους ώμους, που κουλουριάζει και ξεκουλουριάζει. Χορευόταν τις Απόκριες, όπως στην αρχαιότητα, γύρω από το βωμό για τον όμορφο θεό Απόλλωνα, στη Δήλο, από νέους και νέες, με έναν αρχηγό, που τραγουδούσε χωρίς μουσική υπόκρουση και το σύνολο των χορευτών επαναλάμβανε. Κατάγεται από τον αρχαίο χορό «Γέρανο». Ο «Γέρανος» ήταν ένας από τους αρχαιότερους χορούς των Ελλήνων. Σύμφωνα μ' αυτά που διηγείται ο Πλούταρχος, όταν ο Θησέας σκότωσε τον Μινώταυρο, καθώς γύριζε από την Κρήτη με την Αριάδνη, σταμάτησε στη Δήλο κι αφιέρωσε εκεί το άγαλμα, την Αφροδίτη, που είχε φέρει μαζί του από την Κρήτη. Ο Θησέας αγκάλιασε τα παλικάρια, που είχε σώσει από τον Μινώταυρο, και χόρεψε μαζί τους το «Γέρανο». Ο χορός, που χορεύτηκε γύρω από το βωμό με τα καθαγιασμένα κέρατα, ήταν μια μίμηση με τα γυρίσματα και τις στροφές του λαβύρινθου κι ακολουθούσε ένα δύσκολο και περιπλεγμένο ρυθμό. Χορευόταν από χορευτές που έμπαιναν σε μια σειρά, μ' έναν «αρχηγό» στην άκρη σε κάθε σειρά, όπως τα πουλιά γερανοί, όταν πετούν. Η λέξη, όμως, Αγέρανος (στην Ήπειρο ονομάζεται "γεράνι" και στον Πόντο "αερανός" ή "αέρανος"), δεν

έχει καμιά σχέση με το πουλί γερανός. Προέρχεται από τη ρίζα «γερ», που σημαίνει στρέφομαι γύρω από ένα κέντρο, κουλουριάζομαι.

Το ποιηματάκι του χορού είναι:

1, 2, 3, μύτη, πατάω, μύτη ή

1, 2, 3, χοπ, πατάω, χοπ

Στο δεύτερο μέρος απλά χτυπώ λίγο το 3.

Οι στίχοι του τραγουδιού:

Άρχισε, γλώσσα μου, άρχισε
τραγούδια ν' αραδιάζεις
και την καλή παρέα μας
να τη διασκεδάζεις.

Τούτη η γη που την πατούμε
όλοι μέσα θε να μπορούμε.

Και το αηδόνι που λαλεί
στην πέρα πρασινάδα
και λέει τα τραγούδια του
με τόση νοστιμάδα.

Να' μouna στην γης βελόνι
να πατάς να σ' αγκυλώνει.

Αυτό το αχ δεν το' ξερα
πότες να το φωνάξω
και τώρα δεν περνά στιγμή
να μην αναστενάξω.

Άχου βάρχου μέρα νύχτα
μ' έφαγε ο καημός και η πίκρα.

Παναγιά μου από την Πάρο
κείνον που αγαπώ θα πάρω.
Παναγιά μου από την Τήνο
μήνυσέ μου τι θα γίνω.

ΣΠΟΡΑΔΕΣ

ΚΑΜΑΡΑ ή ΚΑΜΑΡΑΧΤΗ

Χορός στη Σκιάθο και στην Εύβοια, που συνοδεύεται από το τραγούδι «Σαράντα πέντε μάστοροι...» στη Σκιάθο και «Της Άρτας το γεφύρι» στην Εύβοια. Είναι κατά βάση γυναικείος χορός, με σταυρωτή λαβή στη Σκιάθο κι αγκαζέ στην Εύβοια. Χορευόταν ύστερα από τη Δεύτερη Ανάσταση στη Σκιάθο από γυναίκες, με έναν ιδιαίτερο τρόπο σύμπλεξης των χεριών, σχηματίζοντας μια σφιχτά δεμένη αλυσίδα, ενώ στην Εύβοια χορευόταν τη δεύτερη μέρα της Λαμπρής, με τη συμμετοχή όλου του χωριού και με τραγούδι σε

αντιφωνία (ένας τραγουδούσε μια στροφή κι οι άλλοι επαναλάμβαναν), ενώ κρατούσε μέχρι το βράδυ.

Το ποιηματάκι του χορού είναι:

1^ο μέρος: Δεξί - δυο-τρία, αριστερό - δυο-τρία

2^ο μέρος: Δεξί - κουτσό, αριστερό – κουτσό

Οι στίχοι του τραγουδιού:

Σαράντα πέντε μάστοροι κι εξήντα μαθητάδες
γιοφύριν εθεμέλιωναν στης Άρτας το ποτάμι.
Ολημερίς το χτίζανε, το βράδυ εγκρεμιζόταν.
Μοιρολογούν οι μάστοροι και κλαιν' οι μαθητάδες:
«Αλίμονο στους κόπους μας, κρίμα στις δούλεψές μας,
ολημερίς να χτίζουμε, το βράδυ να γκεμιέται».
Πουλάκι εδιάβη κι έκατσεν αντίκρυ στο ποτάμι.
Δεν εκελάηδει σαν πουλί, μηδέ σα χιλιδόνι,
παρά εκελάηδει κι έλεγε ανθρωπινή λαλίτσα:
«Ά' δε στοιχειώσετε άνθρωπο, γιοφύρι δε στεριώνει.
Και του πρωτομάστορα την όμορφη γυναίκα,
πο' ρχεται αργά τ' αποταχύ και πάρωρα το γιόμα».
Τ' άκουσ' ο πρωτομάστορας και του θανάτου πέφτει.
Πιάνει, μηνάει της λυγερής με το πουλί τ' αηδόνι,
αργά να πάει και να διαβεί της Άρτας το γιοφύρι.
Και το πουλί παράκουσε, κι αλλιώς επήγ' κι είπε:
«Γοργά ντύσου, γοργά άλλαξε, γοργά να πας το γιόμα,
γοργά να πας και να διαβείς της Άρτας το γιοφύρι».
Να τηνε κι εξανάφανεν από την άσπρη στράτα.
Την είδ' ο πρωτομάστορας, ραγίζεται η καρδιά του.
Από μακριά τους χαιρετά κι από κοντά τους λέει:
«Γεια σας, χαρά σας, μάστοροι και σεις οι μαθητάδες,
μα τι έχει ο πρωτομάστορας κι είναι βαργωμισμένος;»
«Μάστορα, μην πικραίνεσαι, κι εγώ να πα' σ' το φέρω,
εγώ να μπω κι εγώ να βγω, το δαχτυλίδι να βρω».
Μηδέ καλά κατέβηκε, μηδέ στη μέσ' επήγε:
«Τράβα, καλέ μ', τον άλυσο, τράβα την αλυσίδα,
'τι όλον τον κόσμο ανάγειρα και τίποτες δεν ήβρα».
Ένας πιχάει με το μυστρί κι άλλος με τον ασβέστη,
παίρνει κι ο πρωτομάστορας και πίχνει μέγα λίθο.
«Αλίμονο στη μοίρα μας, κρίμα στο ριζικό μας!
Τρεις αδερφάδες ήμαστε κι οι τρεις κακογραμμένες.
Η μια 'χτισε το Δούναβη κι η άλλη τον Άφράτη,
κι εγώ η πλιό στερνότερη της Άρτας το γιοφύρι.
'Ως τρέμει το καρυόφυλλο, να τρέμει το γιοφύρι,
κι ως πέφτουν τα δεντρόφυλλα, να πέφτουν οι διαβάτες»
«Κόρη, το λόγον άλλαξε κι άλλη κατάρα δώσε,
πο' 'χεις μονάκριβο αδερφό, μη λάχει και περάσει».

Κι αυτή το λόγον άλλαξε κι άλλη κατάρα δίνει:
«Αν τρέμουν τ' άγρια βουνά, να τρέμει το γιοφύρι,
κι αν πέφτουν τ' άγρια πουλιά, να πέφτουν οι διαβάτες,
’τι έχω αδερφό στην ξενιτιά, μη λάχει και περάσει».

ΑΝΑΤΟΛΙΚΟ ΑΙΓΑΙΟ

ΚΟΥΚΙΑ

Χορός στη Μυτιλήνη, αλλά και σε διάφορες περιοχές της Ελλάδας (Σητεία, Νάξο, Ήπειρο, Αρκαδία κλπ.) με παραλλαγές. Είναι ανδρικός μιμητικός-σκωπτικός κυκλικός χορός, με πιάσιμο των χεριών από τις παλάμες και λυγισμένους τους αγκώνες. Χορεύεται τις Απόκριες ή σε γλέντια, με σκωπτική διάθεση και περιέχει μίμηση της σποράς, του βοτανίσματος, του θερίσματος, του αλωνίσματος, του λιχνίσματος και στο τέλος του σακιάσματος των κουκιών.

Το ποιηματάκι του χορού είναι:

1^ο μέρος: δεξί, αριστερό, δεξί, χοπ ή σηκώνω, αριστερό, χοπ ή σηκώνω ή
1, 2, 3, χοπ, αριστερό, χοπ

2^ο μέρος: μίμηση

Οι στίχοι του τραγουδιού:

Απ’ τα Τελώνια πέρασα, τα κουκιά εσπέρνανε. (δισ)
Έτσι κι έτσι τα εσπέρναν, Τελωνιάτες τα κουκιά,
δεν σας λέω χωρατά,
μαυροματούσα και γλυκιά.
Εεεεεεεεεεεεεεεεε!

Πάλι ξαναπέρασα, τα κουκιά ποτίζανε. (δισ)
Έτσι κι έτσι τα ποτίζαν, Τελωνιάτες τα κουκιά,
δεν σας λέω χωρατά,
μαυροματούσα και γλυκιά.
Εεεεεεεεεεεεεεεεε!

Πάλι ξαναπέρασα, τα κουκιά εβγάζανε. (δισ)
Έτσι κι έτσι τα εβγάζαν κι από πίσω τους τα βάζαν
Τελωνιάτες τα κουκιά,
δεν σας λέω χωρατά,
μαυροματούσα και γλυκιά.
Εεεεεεεεεεεεεεεεε!

Πάλι ξαναπέρασα, τα κουκιά λουνίζανε. (δισ)
Έτσι κι έτσι τα λουνίζαν, Τελωνιάτες τα κουκιά,
δεν σας λέω χωρατά,
μαυροματούσα και γλυκιά.
Εεεεεεεεεεεεεεεεε!

Πάλι ξαναπέρασα, τα κουκιά κουσκνίζανε. (δισ)
Έτσι κι έτσι τα κουσκνίζαν, Τελωνιάτες τα κουκιά,
δεν σας λέω χωρατά,
μαυροματούσα και γλυκιά.
Εεεεεεεεεεεεεεεεε!

Πάλι ξαναπέρασα, τα κουκιά τσβαλιάζανε. (δισ)
Έτσι κι έτσι τα τσβαλιάζαν, Τελωνιάτες τα κουκιά,
δεν σας λέω χωρατά,
μαυροματούσα και γλυκιά.
Εεεεεεεεεεεεεεεεε!

Πάλι ξαναπέρασα, τα κουκιά φουρτώνανε. (δισ)
Έτσι κι έτσι τα φουρτώναν, Τελωνιάτες τα κουκιά,
δεν σας λέω χωρατά,
μαυροματούσα και γλυκιά.
Εεεεεεεεεεεεεεεεε!

ΒΟΡΕΙΟ ΑΙΓΑΙΟ

ΣΤΑΥΡΩΤΟΣ

Χορός στη Σαμοθράκη, που συνοδεύεται από το τραγούδι «Συρτής, που σέρνεις το χορό».
Ανήκει στους χορούς της γαμήλιας διαδικασίας και είναι μεικτός κυκλικός χορός, με πιάσιμο των χεριών από τις παλάμες και σταυρωτά.

Το ποιηματάκι του χορού είναι:

1^ο μέρος: δεξί, αριστερό, δεξί, χοπ ή σηκώνω, αριστερό, χοπ ή σηκώνω ή

1, 2, 3, χοπ, αριστερό, χοπ

2^ο μέρος: το ίδιο σε πιο γρήγορο ρυθμό

Οι στίχοι του τραγουδιού:

Συρτής που σέρνει- αμάν, αμάν, αμάν
συρτής που σέρνει το χορό
σέρνει και τα τραγούδια
σέρνει και τα τραγούδια.

Σέρνει και στην – αμάν, αμάν, αμάν
σέρνει και στην αράδα του
ωραία κοπελούδια
ωραία κοπελούδια.

Γελάς και πέφτουν τ' άνθη
φουντώνουν οι ελιές
ανθούν τα κυπαρίσσια
κι οι κιτρολεμονιές.

Όσα κορί- αμάν, αμάν, αμάν
όσα κορίτσια είστε εδώ

γιατί δεν τραγουδάτε
γιατί δεν τραγουδάτε.

Σαν ποιον να περί- αμάν, αμάν, αμάν
σαν ποιον να περιμένετε
σαν ποιον να καρτεράτε
σαν ποιον να καρτεράτε.

Ο ήλιος βασιλεύει
στα παραθύρια σου
και συ παλιά μου αγάπη
βάφεις τα φρύδια σου.

ΜΙΚΡΑ ΑΣΙΑ

ΚΑΡΣΙΛΑΜΑΣ

Χορός (ή καλύτερα χοροί) στη Μικρά Ασία, αλλά και σε διάφορες περιοχές της Ελλάδας (Θράκη, Ήπειρος, Κύθνος, Σύρος, Ίμβρος, Λέσβος, Κύπρο...). Είναι ζευγαρωτός, αντικριστός (άντρας με άντρα και γυναίκα με γυναίκα, άντρας με γυναίκα μόνο εάν ήταν αντρόγυνο) με «κροτάλισμα» του μεσαίου δάχτυλου και του αντίχειρα. Η ονομασία του προέρχεται από την τούρκικη λέξη «καρσί», που σημαίνει αντίκρυ, απέναντι. Υπάρχουν αργοί και γρήγοροι καρσιλαμάδες. Το στιλ και η διάθεση διαφοροποιούνται από περιοχή σε περιοχή. Το ζευγάρι χορεύει αντικριστά με τα χέρια στο ύψος των ματιών και οι κινήσεις είναι σαν καθρέφτης: όταν ο ένας φεύγει προς τα έξω κι ο άλλος φεύγει προς τα έξω, όταν ο ένας έρχεται προς τα μέσα κι ο άλλος έρχεται προς τα μέσα. Το ίδιο συμβαίνει και με τις κυκλικές κινήσεις, τις στροφές κλπ. Τα δυο από τα δάχτυλα χτυπούν μεταξύ τους ενωμένα, κατά μία εκδοχή, ως θρησκευτικός συμβολισμός.

Το ποιηματάκι του χορού είναι:

Δεξί, 2, 3, στοπ (ή μπροστά, 2, 3, στοπ)

Αριστερό, 2, 3, στοπ (ή πίσω, 2, 3, στοπ)

ΠΟΝΤΟΣ

ΟΜΑΛ ή ΟΜΑΛΙ ή ΟΜΑΛΙΣΤΟΝ

Χορός στον Πόντο. Είναι μεικτός κυκλικός χορός, με συνοδεία μουσικών οργάνων στη μέση του κύκλου, με πιάσιμο των χεριών από τις παλάμες και με λυγισμένους τους αγκώνες. Η ονομασία του χορού σημαίνει «ομαλό» και καταδεικνύει έναν απλό και ήρεμο χορό. Υπάρχουν πλήθος παραλλαγές του Ομάλ ανάλογα με την περιοχή καταγωγής, όπως το Μονόν, το Διπλόν, το Γαρασαρέικον, το Κερασουντέικον, το Καρς κ. ά..

Το ποιηματάκι του χορού είναι:

Δεξί, αριστερό, δεξί, σταμάτημα, αριστερό, σταμάτημα ή

1, 2, 3, πατ, αριστερό, πατ