



**«Η ΚΙΝΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ
Ο ΧΟΡΟΣ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΚΑΛΗ
ΑΦΟΡΜΗ ΝΑ ΚΙΝΕΙΤΑΙ
ΚΑΝΕΙΣ.
Η «ΧΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ» ΚΑΝΕΙ
ΚΑΛΟ ΣΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ
ΥΓΕΙΑ, ΣΤΗ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ
ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΗΣ
ΚΑΡΔΙΑΣ.»**

«Ας αρχίσουν οι χοροί»

Σχολικό έτος: 2023-2024

Μέρος 2ο

Επιμέλεια

Πολιτιστική ομάδα 9ου Γυμνασίου Καλαμαριάς

Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	2
ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ “ΣΥΜΠΕΘΕΡΑ – ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ”	4
ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ “ΣΥΜΠΕΘΕΡΑ – ΙΚΑΡΙΑ”	5
ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ “ΖΕΡΒΟΔΕΞΟΣ -ΚΡΗΤΗ”	7
ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ “ΙΚΑΡΩΤΙΚΟΣ”	8
ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ “ΤΡΕΧΑΤΟΣ – ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ”	9
ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ “ΜΠΑΛΟΣ”	10
ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟ ΛΑΟΓΡΑΦΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΞΑΝΘΗΣ ΚΑΙ ΑΒΔΗΡΩΝ	8
3ήμερη ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΞΑΝΘΗ.....	9
"Ο ΧΟΡΟΣ" - ΠΟΙΗΜΑ ΤΗΣ ΜΑΘΗΤΡΙΑΣ ΚΑΛΛΙΟΠΗΣ-ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΣ ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ.....	13
ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	14
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	15



εικόνα της μαθήτριας Βάλιας Φωτοπούλου Γ4

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Παραδοσιακοί Χοροί της Ελλάδας

Κατά τους αρχαίους χρόνους, χορός λεγόταν ο χώρος όπου χόρευαν και τραγουδούσαν οι αρχαίοι. Σήμερα, χορός ονομάζεται το σύνολο των ρυθμικών κινήσεων και συσπάσεων του σώματος, αυτό που ονομαζόταν στην αρχαιότητα όρχηση ή χορεία. Ο χορός αποτελεί ένα από τα αρχαιότερα εκφραστικά μέσα και χρονολογικά έπεται του τραγουδιού. Οι ρίζες του χορού στην Ελλάδα εντοπίζονται περίπου το 1000 π. Χ.

Στους σύγχρονους νεοελληνικούς χορούς συναντώνται ρυθμοί και μουσικά μοτίβα της αρχαίας Ελλάδας. Οι νεοελληνικοί χοροί διαιρούνται ουσιαστικά σε δυο κατηγορίες: στους «συρτούς», στους «πηδηκτούς» και στις παραλλαγές αυτών. Η ονομασία του κάθε χορού συνήθως σχετίζεται με τον τόπο καταγωγής του (ο συρτός-καλαματιανός, ο μακεδονικός κ.α) ή έχει την ονομασία κυρίων προσώπων (ο Μενούσης, ο Μανέτας). Επίσης, μπορεί να παίρνει την ονομασία του από τις διάφορες εποχές (ο πασχαλινός χορός), ή να προέρχεται από τις ονομασίες επαγγελματιών (ο χορός των σφουγγαράδων) κ.α. Οι ελληνικοί χοροί παρουσιάζουν αξιοσημείωτη ποικιλία από παραλλαγές και επηρεάζονται μορφολογικά από τον τόπο καταγωγής τους. Είναι γνωστό ότι οι χοροί της ηπειρωτικής Ελλάδας έχουν «βαρύ» ύφος και για αυτό αποκαλούνται συχνά και «λεβέντικοι», σε αντίθεση με αυτούς της νησιωτικής Ελλάδας, οι οποίοι είναι περισσότερο «ανάλαφροι» και λυρικοί.

Στον Ελληνικό παραδοσιακό χορό τα βήματα είναι συνήθως απλά. Η ουσία όμως βρίσκεται στο ύφος, το οποίο διαφέρει σημαντικά από τόπο σε τόπο και είναι δύσκολο να αποδοθεί. Καλός χορευτής δεν θεωρείται από την κλειστή κοινωνία ενός χωριού, κάποιος που απλά δεν χάνει το βήμα. Καλός χορευτής είναι εκείνος που παρατηρώντας τους παππούδες στα γλέντια και στα πανηγύρια του χωριού, έχει αφομοιώσει τον μοναδικό για την περιοχή τρόπο κίνησης και τον αποδίδει χορεύοντας σαν να είναι ένας από αυτούς.

Τα βήματα του ελληνικού χορού μπορούν να διδαχθούν, η αυθεντικότητα και το ύφος όμως όχι. Αυτά περνάνε από γενιά σε γενιά μέσα από τα πανηγύρια, τα εθιμικά δρώμενα και τα γλέντια που ακόμα κρατούν στα χωριά μας.

Οι παραδοσιακοί χοροί στην Ελλάδα παρουσιάζουν μεγάλη ποικιλία. Κάθε περιοχή ή χωριό της Ελλάδας έχει τους δικούς του χορούς, οι οποίοι διαφέρουν από περιοχή σε περιοχή ή ακόμη και από χωριό σε χωριό. Αυτή η διαφορά των χορών οφείλεται σε λόγους όπως το κλίμα, ο τρόπος ζωής των κατοίκων, οι πόλεμοι και οι καταστροφές και άλλοι. Οι παραδοσιακοί ελληνικοί χοροί, λόγω της ποικιλίας που παρουσιάζουν, χωρίζονται σε διάφορες κατηγορίες. Αυτές είναι:

Ανάλογα με το θέμα τους χωρίζονται σε:	Ανάλογα με το σχήμα τους χωρίζονται σε:	Ανάλογα με τον τόπο, χωρίζονται σε:	Ανάλογα με το φύλλο χωρίζονται σε:
<ul style="list-style-type: none">· Θρησκευτικούς· Πολεμικούς ή πυρρήχιους· Ερωτικούς· Πολεμο-ερωτικούς	<ul style="list-style-type: none">· Κυκλικούς· Αντικριστούς	<ul style="list-style-type: none">· Πανελλήνιους ή εθνικούς· Τοπικούς	<ul style="list-style-type: none">· Ανδρικούς· Γυναικείους· Μικτούς

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ	ΘΕΣΣΑΛΙΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	ΧΟΡΟΙ ΗΠΕΙΡΟΥ
Συρτός Καλαματιανός Τσάμικος ή Κλέφτικος	Μπεράτι Θεσσαλίας Λαζόπουλα Τρεις καλοί μου λεβεντάδες Κυρά Βεργιώτισσα Χαραλάμπης Σβανιάρια (Καραγκούνα) Της Γαλανής το φόρεμα Συρτός Πηλίου Πηλιορείτικος Γεωργαλάκης Τασιά μωρέ Τασιά Αηδόνι Καραμπατάκι	Πωγωνίσιος Γιατρός Κοφτός ή Τζιτζιρας Ζαγορίσιος Συρτός στα τρία Μπεράτι Ηπείρου Κλέφτες Φυσούνι

ΧΟΡΟΙ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΡΩΜΥΛΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΑΚΗΣ	ΝΗΣΙΩΤΙΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	ΠΟΝΤΙΑΚΟΙ
Συγκαθιστός Συρτός ή Καστρινός Ποδαράκι ή Καριώτικος ή Ζερβοδέξιος Στις τρεις Σφαρλής Μπαϊντούσκα ή Κουτσός Σουφλιουτούδα Ζωναράδικος	Συρτός Κρήτης Σούστα Κρήτης Πεντοζάλης Καστρινός ή Μαλεβιζιώτικος Χοροί Νησιώτικοι Κερκυραϊκός ή Ρούγα Άη Γιώργης Κορακιανίτικος Καμάρα Σκιάθου Συρτός Σκοπέλου Ικαριώτικος ή Ίσος Μπάλλος Κεφαλλονιάς Συρτός Κεφαλλονιάς Πηδηχτός Ρόδου Θιακός 61. Ζεϊμπέκικος Κύπρου ή Στάμνα	Εμπροπιάς ή Κουτσιχτόν ομάλ Κότσαρι Σερενίτσα Τικ διπλό Διπάτ

ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	ΧΟΡΟΙ ΚΑΠΑΔΟΚΙΑΣ
Κόρη Ελένη Συρτός Πυλαίας ή Καπουτζηδιανός Παναγιώτα Σύρε – Σύρε Τρεχάτος ή φιδίσιος Δημητρούλα Γκάντα Ομορφούλα Λυτός ή Λεβέντικος Πατρούλα ή Πατρώνα	Καγγελευτός Ιερισού Νιζάμικος Μπιλίτικος Της Παρτάλως Ζάμαντας	Κόνιαλης ή Χορός των κουταλιών Σουρουντίνα Στρογγυλός Αντικρυστός Αγιοβασιλιάτικος

Ερευνητική Εργασία Α' Εσπερινού Λυκείου Γρεβενών 2011-2012

ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΥΜΠΕΘΕΡΑ-ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ

Είναι γυναικείος χορός που χορεύεται σ' ανοικτό κύκλο. Γρήγορος πηδηχτός και ζωηρός γαμήλιος χορός που χορεύουν οι συμπεθέρες πριν πάνε από το σπίτι της νύφης στο σπίτι του γαμπρού, πριν τη στέψη. Η λαβή των χεριών είναι από τους καρπούς με τεντωμένους τους αγκώνες. Ο χορός αποτελείται από 16 βήματα και χωρίζεται σε τρία μέρη:

Το πρώτο μέρος είναι το δεύτερο μέρος της «Ομορφούλας» (κινήσεις 5-8) ενώ το δεύτερο μέρος της «Συμπεθέρας» είναι το τρίτο της «Ομορφούλας». Το τρίτο μέρος του χορού χορεύεται με τον εξής τρόπο:

1: Αναπήδηση στο δεξί πόδι με σύγχρονη άρση του αριστερού ποδιού, το οποίο στη συνέχεια εκτελεί κυκλική κίνηση από εμπρός – αριστερά και πίσω.

2: Το αριστερό πόδι πατάει κάτω και πίσω.

3: Αναπήδηση στο αριστερό πόδι με σύγχρονη άρση του δεξιού, το οποίο στη συνέχεια εκτελεί κυκλική κίνηση από εμπρός – δεξιά και πίσω.

4: Το δεξί πόδι πατάει κάτω και πίσω.

5-6 : Όπως οι 1 και 2.

7-8: Το δεξί πόδι χτυπάει κάτω και πίσω – σταμάτημα.

Στο Γ' μέρος, τα χέρια ανεβαίνουν ψηλά σε πλάγια ανάταση τεντωμένα και κατεβαίνουν στο 7^ο βήμα.



Φορεσιά: <https://www.e-vafeiadis.gr/stamco-stoli-paradosiaki-roumeli-fthiotida-gynaikia-p-30869.html>
(Φορεσιά Μακεδονίας κεντητή)

Video χορός: https://www.neapolitia.gr/2020/02/blog-post_11.html

Πηγή: <https://paroutsas.jmc.gr/dances/macedon/sympeth.htm>

ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΥΜΠΕΘΕΡΑ - ΙΚΑΡΙΑΣ

Παραδοσιακός χορός Ικαρίας, "Συμπεθέρα"

Ο παλιός ικαριώτικος ή «Συμπεθέρα» είναι ο μόνος Ικαριώτικος που έχει λόγια.

«Αϊ κακό, βρε συμπεθέρα, που δεν ήρθες τη Δευτέρα,

μόνο ήρθες το Σαββάτο, που ήταν όλα άνω κάτω».

Αυτοί οι στίχοι λέγεται ότι ήταν ταξίμι ενός ζευγαριού

που δεν κατάφερνε ποτέ να συναντηθεί.

Το παρακάτω τραγούδι με δίστιχα στον σκοπό της "Συμπεθέρας" με προέλευση από την Ικαρία. Ο ρυθμός του κομματιού είναι 2/4 και χορεύεται ως «ΑΡΓΟΣ ΙΚΑΡΙΩΤΙΚΟΣ»:

Δώσ' του δώσ' του δώσ' του πέρα δώσ' του φουστανιού αέρα,

δώστε του για να πρεπίσει κι ο χορός να νοστιμίσει.

Νάτος έρχεται από πέρα δώσ' του φουστανιού σου αέρα,

δώσ' του δώσ' του και ας πάει τούτη η γης θα μας εφάει.

Τούτη η γης που την πατούμε ούλοι μέσα θε να μπούμε,

τούτη η γης με τα χορτάρια τρώει νιους και παλικάρια.

Που θα πάμε συμπεθέρα στον γιαλό για στον αθέρα,

στο γιαλό θε να βραχούμε στο βουνό θε να χαθούμε.

Πέρα στον πλατύ αθέρα έχασα μια μπουζουνιέρα,

φύσ' αγέρα φύσ' αγέρα για να βρω τη μπουζουνιέρα.

Πέρα στου χωριού τη βρύση τον Καριώτικο έχω στήσει,

και χορεύουν κοπελούδια σαν τα δροσερά λουλούδια.

Τον Καριώτικο χορό πως τον αγαπώ εγώ,

τον Καριώτικο χορεύω κι όσο (νι)μπορώ σαρτεύω.

Χόρευ(γ)ε καημένη γραι' στων παιδιών μας τις χαρές,

δες και με καημένε γέρο πως πηδώ και πως σαρτεύω.



Φορεσιά:

<https://foresiesparadosi.gr/product/nisia-aigaiou/gynaikeia-paradosiaki-foresia-ikarias/>

Πηγή στίχων: <http://kanellatou.gr>

Video χορός: https://youtu.be/fNGX_BaqsdY

ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΖΕΡΒΟΔΕΞΟΣ - ΚΡΗΤΗ

Είναι χορός της επαρχίας Ιεράπετρας. Χορεύεται από άνδρες και γυναίκες, με τον ένα πίσω από τον άλλον, στην αρχή σε κύκλο και μετά σε ελεύθερη πορεία. Έχει μουσικό μέτρο 2/4, 6 βήματα και ιδιόμορφη λαβή, που γίνεται με τη βοήθεια μαντηλιού. Οι χορευτές τεντώνουν το δεξί τους χέρι και πιάνουν το αριστερό του μπροστινού (μπροστά από τον αριστερό ώμο). Με το ξεκίνημα της μουσικής όλοι χορεύουν πηγαίνοντας προς τα εμπρός. Όταν ο μουσικός, βιολάτορας ή λυράρης, κάνει με το δοξάρι του ένα χαρακτηριστικό και κοφτό ήχο σαν στριγκλιά, τότε όλοι οι χορευτές αλλάζουν φορά. Έτσι ο πρώτος γίνεται τελευταίος και ο τελευταίος πρώτος. Στο χωριό Κρούστας ο ζερβόδεξος έχει 7 βήματα και χορεύεται με λαβή από τις παλάμες με τα χέρια κάτω.

Η ονομασία του χορού οφείλεται στην εναλλασσόμενη φορά του, μία μπροστά μία πίσω ή αλλιώς μία ζερβά (αριστερά) μία δεξιά. Οι παλιοί οργανοπαίχτες συνήθιζαν να παίζουν το χορό αυτό στα γλέντια, τις προχωρημένες ώρες, όταν ήθελαν να τονώσουν το κέφι.

«Ήρθανε πάλι αποκριές κι όλοι κουζουλαθήκαν

κι οι γράδες κι οι μπαμπόγριες σαν κοπελιές ντυθήκαν.

Τσι μυζηθρόπιτες θωρώ απάνω στο τραπέζι

μα η κουλιά μου ειν'αδειανή και σαν τη λύρα παίζει.



Video χορός: <https://youtu.be/m-MuRyEOMs0>

Φορεσιά:

<https://www.paradosiakoergastiri.gr/eidos-paradosiakis-endymasias/foresies-kritis/>

Πηγή:

<https://www.neapolitia.gr/2019/09/blog-post.html>

ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΙΚΑΡΙΩΤΙΚΟΣ

Ο Ικαριώτικος ή Καριώτικος (όπως τον αποκαλούν οι ντόπιοι) ή και Ικαριακός χορός είναι ελληνικός παραδοσιακός (νησιώτικος) χορός, με ρίζες από την Ικαρία. Πρόκειται για έναν από τους δημοφιλέστερους νησιώτικους της Ελλάδας. Ο χορός συνοδεύεται κι από στίχους πολλές φορές, οι οποίοι ποικίλλουν, ανάλογα με την εκδοχή του. Ο παραδοσιακός αυτός χορός έχει ρυθμική αξία 2/4[1].

Υπάρχουν δύο Ικαριώτικοι χοροί:

1. Ο αυθεντικός Ικαριώτικος (στη πραγματικότητα τέσσερα διαφορετικά τραγούδια-σκοποί, που συνολικά ή ξεχωριστά αποτελούν τον Ικαριώτικο χορό), που χορεύουν οι Ικαριώτες στα παραδοσιακά πανηγύρια τους. Συγκεκριμένα οι οργανικοί σκοποί είναι ο τσαμούρικος, ο ραχιώτικος και ο περαμαρίτικος και τα τραγούδια «Πέρα στο χωριού τη βρύση» και «Η συμπεθέρα».

2. Το τραγούδι «Ικαριώτικος» ή «Η αγάπη μου στην Ικαρία» (Κονιτόπουλος, Πάριος κ.α.).

Σύγχυση δημιουργείται συχνά μεταξύ των δύο εκδοχών. Πολύς κόσμος πιστεύει ότι το τραγούδι «Η αγάπη μου στην Ικαρία» είναι ο παραδοσιακός Ικαριώτικος χορός, το οποίο είναι ανακριβές, αν και οι χοροί είναι εξαιρετικά όμοιοι (στη πραγματικότητα ίδια βήματα με διαφορετικό ρυθμό και τρόπο)

Στον Ικαριώτικο χορό οι χορευτές πιάνονται ψηλά από τους ώμους. Τα όργανα που παίζουν τον Ικαριώτικο, παραδοσιακά είναι η τσαμπούνα ή τσαμπουνοφυλάκα, το βιολί και σε πιο σύγχρονες εκδοχές και η κιθάρα.

Στα ικαριώτικα πανηγύρια, η εκδοχή 2 (η αγάπη μου στην Ικαρία) δεν ακούγεται καθόλου από τις παραδοσιακές ορχήστρες του νησιού. Αυτό ερμηνεύεται από αρκετούς ως αποφυγή σύγχυσης του πραγματικού Ικαριώτικου με το τραγούδι. Αντ' αυτού, παίζεται ο Ικαριώτικος (εκδοχή 1), ο οποίος χορεύεται με πάθος αρκετές φορές κατά τη διάρκεια του πανηγυριού από πλήθος κόσμου.

	<p>Πηγή https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CF%8D%CE%BB%CE%B7:%CE%9A%CF%8D%CF%81%CE%B9%CE%B1</p> <p>Φορεσιά: https://foresies-paradosi.gr/product/nisia-aigaiou/gynaikeia-paradosiaki-foresia-ikarias/</p> <p>Χορός: https://www.youtube.com/watch?v=LSvx7GM7oIo&list=PLS4kmbLNrelbn5xNgchgqy1xEZXnvyDow&index=11</p>
---	---

ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΤΡΕΧΑΤΟΥ – ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ

Νεοχωρούδα Θεσσαλονίκης:

Ο Τρεχάτος ή Φιδίσιος είναι μεικτός κυκλικός χορός, με μουσικό μέτρο 7σημο. Αποτελείται από 2 μέρη. Το πρώτο μέρος αποτελείται από 6 βήματα που επαναλαμβάνονται 12 φορές. Το κάθε εξάρι ολοκληρώνεται σε 3 μουσικά μέτρα. Το δεύτερο μέρος αποτελείται από 3 φορές 6 βήματα, που το κάθε εξάρι ολοκληρώνεται σε 3 μουσικά μέτρα. Περιγραφή βημάτων και σχήμα πελμάτων.

	<p>Πηγή: https://www.dancepandect.gr/pds_cosmos/pop/pop_lhmma_gr.php?oid=E-7EB3B&ActionP=Play&mode=Med&Obj=T&eid=E-7EB3B&aa=1</p> <p>Χορός: https://youtu.be/r_4OXkwiQA4</p> <p>Φορεσιά https://yfadi.gr/makedonia/el/</p>
--	---

ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΜΠΑΛΟΣ

Ο Μπάλος είναι ένας παραδοσιακός χορός ελληνικής καταγωγής με πανάρχαια ελληνικά στοιχεία κι ένας από τους πιο γνωστούς λαϊκούς νησιώτικους χορούς στην Ελλάδα. Η λέξη μπάλος προέρχεται από τα λατινικά όπου με την σειρά της είναι δανεισμένη από την ελληνική γλώσσα, προερχόμενη από το ελληνικό ρήμα βαλλίζω.

Η μελωδία του Μπάλου χαρακτηρίζεται ως γενικά χαρούμενη και λυρική το οποίο είναι χαρακτηριστικό της μουσικής των νησιών του Αιγαίου. Αυτός ο χορός χορεύεται συνήθως από ζευγάρια κι ενσωματώνει επίσης όλα τα στοιχεία του φλερτ.

Οι άνδρες παλιότερα δεν μπορούσαν να πλησιάσουν εύκολα τις γυναίκες και με τον Μπάλο μπορούσαν να «φλερτάρουν» μαζί τους. Υπάρχουν διάφορες μορφές του Μπάλου γύρω από τα νησιά. Η απλούστερη είναι εκείνη κατά την οποία ένα ζευγάρι περνά μέσα από μια σειρά από αυθόρμητες μορφές. Σε μιαν άλλη εκδοχή πολλά ζευγάρια χορεύουν ταυτόχρονα σαν μόνα τους επάνω στην πίστα. Μιαν άλλη εκδοχή είναι όταν εισάγεται κι ο Συρτός. Τέλος, στην πιο περίπλοκη μορφή του, όταν ένας αριθμός ζευγαριών κάνουν συγχρονισμένα διάφορες έντονες χορευτικές φιγούρες.

Ένα από τα πιο δημοφιλή τραγούδια του μπάλου και στη Μικρά Ασία είναι το «Τί σε μέλλει εσένανε;».



ΠΗΓΗ: [Μπάλος - Βικιπαίδεια](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%B1%CE%91%CE%9C%CE%9C)
([wikipedia.org](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%B1%CE%91%CE%9C%CE%9C))

Φορεσιές: <https://parola-paros-freepress.gr/paradosiakes-foresies-aigaiou/>

Video χορός:
<https://youtu.be/-eLLMkzkKuw>

ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΣΤΟ ΛΑΟΓΡΑΦΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΞΑΝΘΗΣ ΚΑΙ ΑΒΔΗΡΩΝ 30 - 31.03.2024





3ήμερη ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΞΑΝΘΗ

Τέμνη του Νέστου/Πόρτο Λάγος/Λίμνη Βιστωνίδα/Άβδηρα/Αρχαίο θέατρο Φιλίππων

29-31.03.2024



ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Το πολιτιστικό πρόγραμμα του σχολείου μας, «*As αρχίσουν οι χοροί!*», ήταν μια ευχάριστη και καινούργια εμπειρία για τους μαθητές και τις μαθήτριες της Α' Γυμνασίου και μια γνώριμη συνέχεια για τους υπόλοιπους. Η συμμετοχή μας στο πρόγραμμα, μας βοήθησε και φέτος, να έρθουμε σε επαφή με μαθητές και μαθήτριες όλου του σχολείου, τους και τις οποίες αρχικά δεν γνωρίζαμε και ίσως δεν θα γνωρίζαμε ποτέ. Και όλα αυτά τραγουδώντας και χορεύοντας και μαθαίνοντας την παράδοση και την ιστορία του τόπου μας!

Από τις ωραιότερες στιγμές ήταν τα αστεία που κάναμε στις πρόβες και φυσικά η 3ήμερη εκδρομή στην Ξάνθη (*Καβάλα, Τέμπη του Νέστου, Πόρτο Λάγος, Αβδηρα*), όπου επισκεφτήκαμε το υπέροχο Λαογραφικό Μουσείο της πόλης και το πολύ όμορφο μικρό Λαογραφικό Μουσείο των Αβδήρων.

Στο Λαογραφικό Μουσείο εντυπωσιαστήκαμε με τις παραδόσεις μας. Τα εκθέματα ήταν υπέροχα και η ξενάγηση μοναδική!

Στην εκδρομή της Ξάνθης περάσαμε ονειρεμένα! Επισκεφθήκαμε πολλούς ωραίους και άγνωστους για εμάς τόπους, μάθαμε ιστορία, φάγαμε παραδοσιακά εδέσματα, χαλαρώσαμε, και διασκεδάσαμε με ζωντανή παραδοσιακή μουσική και χορό! Ο καιρός ήταν με το μέρος μας και έτσι χορέψαμε στο αρχαίο θέατρο των Φιλίππων στην Καβάλα, στις όχθες του ποταμού Νέστου και όπου αλλού μας δόθηκε ευκαιρία! Σαν ομάδα ενωθήκαμε ακόμα πιο πολύ και γνωρίσαμε ακόμα καλύτερα τις καθηγήτριές μας!

Οι πρόβες μας ήταν ιδιαίτερες, γιατί δεν έμοιαζαν με μάθημα και μας ξεκούραζαν. Κάθε φορά εξασκούμασταν στους γνωστούς χορούς και έπειτα παίρναμε μια γεύση από έναν νέο χορό. Σε επόμενες πρόβες, τελειοποιούσαμε την προσπάθειά μας! Μέχρι να τους μάθουμε! Και τους μάθαμε!!! Ενοείται πως χορεύαμε και τους χορούς που αναφέραμε στο προηγούμενο έντυπό μας, αυτό της προηγούμενης σχολικής χρονιάς, όπως ο Ράικος, ο Ζάικος, ο Λυτός, ο Μάης, η Σερενίτσα και πολλοί άλλοι φυσικά. Αυτούς τους χορούς του τελειοποιήσαμε φέτος και νιώθαμε σαφώς πιο άνετα.

Η εμπειρία μας την φετινή χρονιά ήταν ξεχωριστή για όλους. Ζήσαμε όμορφες στιγμές με μαθητές, μαθήτριες και τις καθηγήτριές μας, που δεν είχαμε ζήσει ξανά! Κάθε χρόνο και καλύτερα! Και οι καθηγήτριές μας ενθουσιάστηκαν!!!

Και φυσικά... ΕΠΕΤΑΙ ΣΥΝΕΧΕΙΑ!!!

Οι μαθητές και οι μαθήτριες του προγράμματος



Ποίημα της μαθήτριας Καλλιόπης-Αναστασίας Αλεξιάδου

ΤΟ ΠΟΙΗΜΑ ΠΗΡΕ ΤΟ 1^ο ΒΡΑΒΕΙΟ ΣΤΟΝ 2 ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΚΟ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΚΟ
ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΩΝ ΟΡΙΖΟΝΤΩΝ ΛΕΜΕΣΟΥ

Ο Χορός

Χορός μια λέξη αινιγματική,
που σου ξυπνάει
τη ψυχή.
Χορός μια λέξη γοητευτική
που σου δίνει πνοή,
μια κίνηση γεμάτη ζωή
που σου απελευθερώνει
αυτό που 'χεις
σκεφτεί.
Χαλαρώνει το σώμα
και την καρδιά,
σε μεταφέρει στον ουρανό ψηλά,
στα μπαμπακένια σύννεφα
τα μαγικά.
Κάθε κίνηση με τον χορό,
ζωντανεύει το σώμα σου στο λεπτό.
Ακόμα και με ένα βήμα, μικρό,
θα δημιουργηθεί κάτι αρμονικό.
Ένας χορευτής θα πει
«Ο Χορός είναι ρυθμός,
έκφραση κ' αυτοσχεδιασμός.
Δεν είναι μόνο αυτά...
Συμμετέχει κ' η καρδιά!
Το σώμα εκτελεί,
ότι αυτή σκεφτεί.
Το αποτέλεσμα είναι συναρπαστικό
που εντυπωσιάζει το δύσκολο κοινό»
Δεν είναι λόγια
του αέρα αυτά.
Ελάτε κι εσείς μαζί
μας παιδιά,
να χορέψουμε
σαν μια αγκαλιά.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<https://www.e-vafeiadis.gr/stamco-stoli-paradosiaki-roumeli-fthiotida-gynaikia-p-30869.html>

https://www.neapolitia.gr/2020/02/blog-post_11.html

<https://paroutsas.jmc.gr/dances/macedon/sympeth.htm>

<https://foresies-paradosi.gr/product/nisia-aigaiou/gynaikieia-paradosiaki-foresia-ikarias/>

<http://kanellatou.gr>

https://youtu.be/fNGX_BaqsY

<https://youtu.be/m-MuRyEOMs0>

<https://www.paradosiakoergastiri.gr/eidos-paradosiakis-endymasias/foresies-kritis/>

<https://www.neapolitia.gr/2019/09/blog-post.html>

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CF%8D%CE%BB%CE%B7:%CE%9A%CF%8D%CF%81%CE%B9%CE%B1>

<https://foresies-paradosi.gr/product/nisia-aigaiou/gynaikieia-paradosiaki-foresia-ikarias/>

<https://www.youtube.com/watch?v=LSvx7GM7olo&list=PLS4kmbLNrelbn5xNgchgy1xEZXnvyDow&index=11>

https://www.dancepandect.gr/pds_cosmos/pop/pop_lhmma_gr.php?oid=E-7EB3B&ActionP=Play&mode=Med&Obj=T&eid=E-7EB3B&aa=1

https://www.dancepandect.gr/pds_cosmos/pop/pop_lhmma_gr.php?oid=E-7EB3B&ActionP=Play&mode=Med&Obj=T&eid=E-7EB3B&aa=1

https://youtu.be/r_4OXkwlQA4

<https://yfadi.gr/makedonia/el/>

[Μπάλος - Βικιπαίδεια \(wikipedia.org\)](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CF%8D%CE%BB%CE%B7:%CE%9A%CF%8D%CF%81%CE%B9%CE%B1)

<https://parola-paros-freepress.gr/paradosiakes-foresies-aigaiou/>

[Από τη διπλωματική της Μπέρτι - Παπαδημητρίου Σοφία](#)

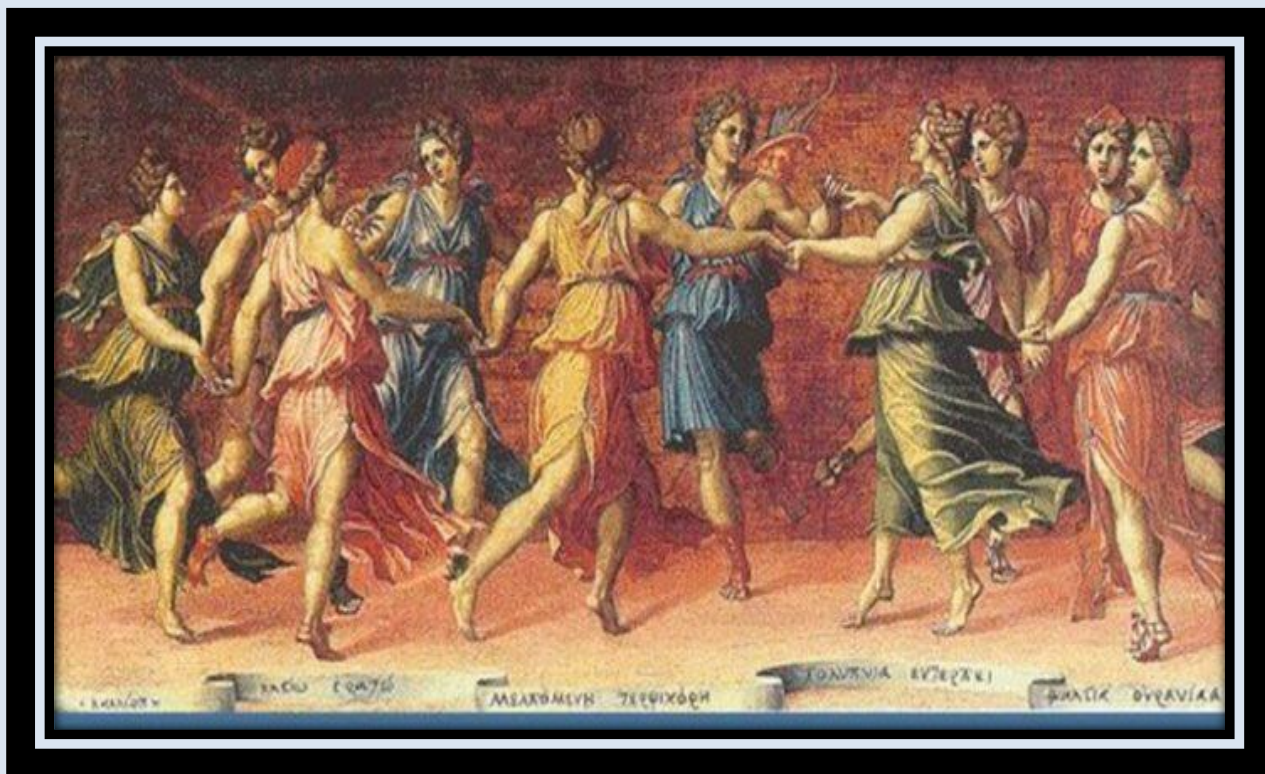
[Φορεσιά της Φλώρινας - Βικιπαίδεια \(wikipedia.org\)](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CF%8D%CE%BB%CE%B7:%CE%9A%CF%8D%CF%81%CE%B9%CE%B1)

http://ethnologic.blogspot.com/2014/11/blog-post_7.html

[Ερευνητική Εργασία Α΄ Εσπερινού Λυκείου Γρεβενών 2011-2012](#)

<https://syllogoi.com/paradosiako-xoroi-greece/>

<https://www.offlinepost.gr/2021/04/29/i-thesi-tou-chorou-stin-archaia-ellada/>



Εργασία μαθητών και μαθητριών του 9^{ου} Γυμνασίου Καλαμαριάς από την Α', Β' και Γ' τάξη
στα πλαίσια του Πολιτιστικού Προγράμματος «Ας αρχίσουν οι χοροί!».

Υπεύθυνες καθηγήτριες

Παπαδοπούλου Μαριάνθη

Λασπά Χριστίνα

Μπουλάκη Ειρήνη

Μπανιά Σοφία

Ευγενική συμμετοχή:

Φαράντου Βίκυ