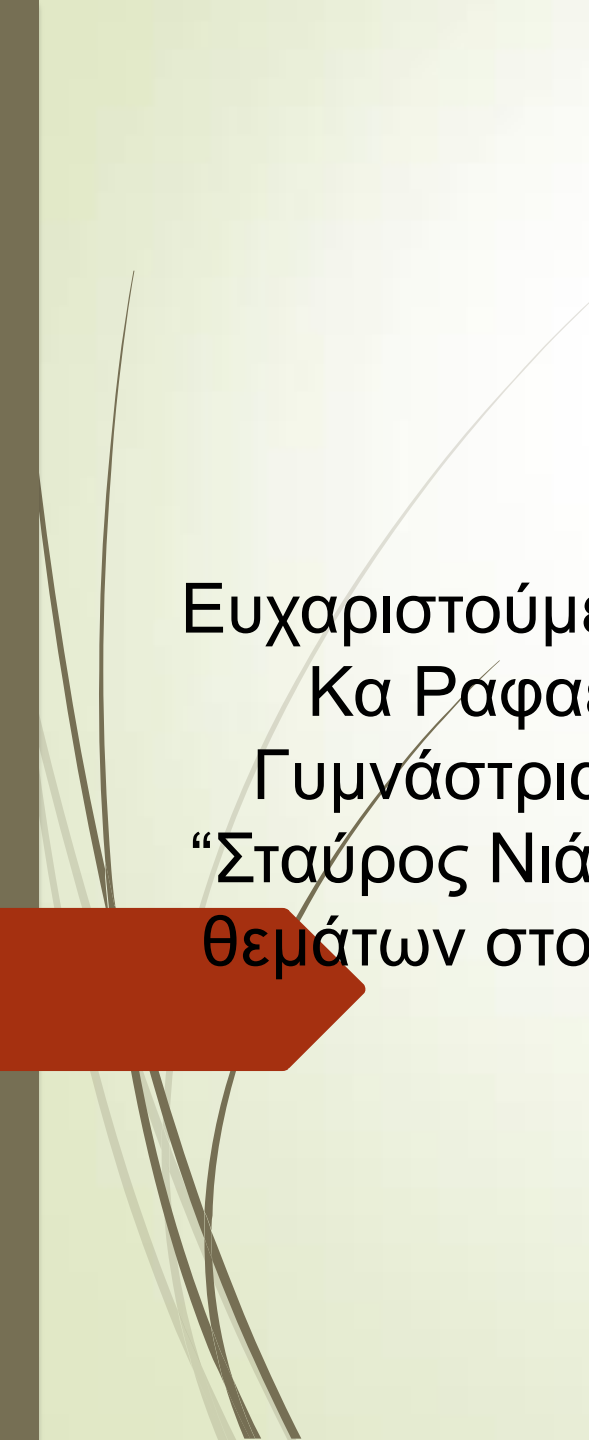


ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΚΑΙ ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ



ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ
ΒΛΗΣΙΔΟΥ ΑΝΝΑ ΠΕ03 ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΟΣ
ΚΑΛΥΒΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ- ΠΕ02 ΦΙΛΟΛΟΓΟΣ
ΣΕΜΠΡΟΥ ΑΓΟΡΗ- ΠΕ03 ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΟΣ



Ευχαριστούμε τις Χοροδιδασκάλους του Πολιτιστικού Συλλόγου “Νόστος”,
Κα Ραφαέλλα και Ισιδώρα Γρύλλη, την Κα Μαργαρίτα Καμπούρη,
Γυμνάστρια του προγράμματος “Αθλητικά Μονοπάτια” του Ιδρύματος
“Σταύρος Νιάρχος” και την Κα Ισιδώρα Κλάψη, Αντιδήμαρχο πολιτιστικών
θεμάτων στο Δήμο Λειψών, για την αγαστή συνεργασία και την πολύτιμη
βοήθειά τους.

Περιεχόμενα

- * Παιδαγωγικοί Στόχοι του Προγράμματος
- * Πεδία Σύνδεσης με τα Προγράμματα Σπουδών
- * Συνεργασίες που αναπτύχθηκαν
- * Οι κυριότερες δράσεις που πραγματοποιήθηκαν
- * Είδη Χορού

Παιδαγωγικοί Στόχοι

- Ιστορική διάσταση του χορού: ήθη, έθιμα και πολιτισμική κληρονομιά.
- Οι κοινωνικοί και γεωμορφολογικοί παράγοντες που διαμορφώνουν έναν χορό.
- Εκμάθηση χορογραφιών.
- Έκφραση του συναισθήματος.
- Εκμάθηση της χορογραφίας.
- Τόνωση της αυτοπεποίθησης.
- Εκτόνωση των εντάσεων.
- Αποδοχή των μελών της ομάδας.
- Αλληλεγγύη και Αλληλοσεβασμός.
- Αυτοπειθαρχία στους κανόνες και τις δεσμεύσεις της ομάδας.
- Βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων

Πεδία Σύνδεσης με τα προγράμματα σπουδών

Διασύνδεση των στόχων του προγράμματος με τα παρακάτω γνωστικά αντικείμενα:

1. Μουσική – ρυθμός
2. Ιστορία - τοπική ιστορία
3. Λογοτεχνία - ποίηση
4. Νεοελληνική Γλώσσα
5. Φυσική αγωγή
6. Μαθηματικά
7. Εικαστικά

Συνεργασίες που αναπτύχθηκαν

- Δήμος Λειψών Δωδεκανήσου
- Πολιτιστικός Σύλλογος “ΝΟΣΤΟΣ”
- ΜΚΟ Αναγέννηση και Πρόοδος του Ιδρύματος ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ: “ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ”
- Οργανοπαίκτες-Τραγουδιστές παραδοσιακής μουσικής κάτοικος Λειψών
- Χοροδιδάσκαλοι κάτοικοι Λειψών

Οι κυριότερες δράσεις που πραγματοποιήθηκαν

ΜΕΡΟΣ Α

- Πραγματοποιήθηκαν προβολές βίντεο με διάφορες χορευτικές ομάδες από χορευτικούς συλλόγους Κρητών Ποντίων, Κυκλάδων, Δωδεκανήσου κλ.π. Καθώς και παρουσίαση ταινιών μιούζικαλ όπως Fame (1980) , Flashdance (1983) , Footloose (1984) ,Step Up (2006) κλπ.
- Το σχολείο επισκέφθηκαν έμπειροι χοροδιδάσκαλοι της τοπικής κοινωνίας και του τοπικού πολιτιστικού συλλόγου, οι οποίοι με συνοδεία μουσικών οργάνων, δίδαξαν στους μαθητές παραδοσιακούς χορούς από όλη την χώρα.
- Επισκεφθήκαμε το γυμναστήριο του δήμου, όπου καθηγητής φυσικής αγωγής του δήμου μας δίδαξε χορούς λάτιν (πραγματοποιήθηκαν δύο επισκέψεις).
- Οι καθηγητές που συμμετείχαν στο πρόγραμμα και παλαιοί μαθητές δίδαξαν στους μαθητές παραδοσιακούς και μοντέρνους χορούς.
- Συνδεθήκαμε διαδικτυακά με σχολή χορού και πραγματοποιήσαμε 3 επισκέψεις στον τοπικό πολιτιστικό σύλλογο Λειψών.
- Οι μαθητές του Γυμνασίου Λυκείου χόρεψαν με μαθητές του Δημοτικού και αποτέλεσαν πρότυπα για τους μικρότερους μαθητές.
- Το χορευτικό τμήμα συμμετείχε στις εορταστικές εκδηλώσεις της 25ης Μαρτίου, το τμήμα χόρεψε στην κεντρική πλατεία του νησιού με τοπικές παραδοσιακές στολές.

Οι κυριότερες δράσεις που πραγματοποιήθηκαν

ΜΕΡΟΣ Β

- Μας επισκέφθηκαν στο σχολείο οργανοπαίχτες παραδοσιακών μουσικών οργάνων της τοπικής κοινωνίας και οι μαθητές χόρεψαν παραδοσιακούς χορούς, παρουσιάζοντας τα είδη χορών που έμαθαν .
- Οι μαθητές παρουσίασαν το πρόγραμμα του χορού στην αίθουσα εκδηλώσεων του σχολείου προβάλλοντας παρουσίαση power point και διάχυση αποτελεσμάτων του προγράμματος.
- Το τμήμα παρουσίασε χορευτικές επιδείξεις κατά την υποδοχή των ιατρών της ΜΚΟ “Σύμπλευση”(+πλεύση) και συμμετείχε σε χορευτικές εκδηλώσεις πριν το κλείσιμο των σχολείων για τις διακοπές του Πάσχα, που οργάνωσε η ΜΚΟ Αναγέννηση κ Πρόοδος “ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ” του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος.
- Όλες οι εκδηλώσεις της ομάδας του χορευτικού, που πραγματοποιήθηκαν με διάφορες αφορμές (εθνικές εορτές, υποδοχή συλλόγων και σωματίων κλπ) αποτέλεσαν την διάχυση του προγράμματος προς την τοπική κοινωνία, αλλά, ταυτόχρονα και την αποτίμησή του.

Συμπεράσματα/ Παρατηρήσεις από την υλοποίηση του προγράμματος

- Βελτιώθηκαν οι σχέσεις μεταξύ των μαθητών που συμμετείχαν στο πρόγραμμα.
- Γνωστικά αδύναμοι μαθητές ή μαθητές ιδιαίτερα εσωστρεφείς βρήκαν χώρο να εκφράσουν το ταλέντο τους και να ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή τους.
- Το άνοιγμα του σχολείου προς την τοπική κοινωνία μέσω της συμμετοχής του χορευτικού τμήματος στις διάφορες εκδηλώσεις του δήμου αγκαλιάστηκε ένθερμα από το σύνολο των πολιτών.

Λίγα λόγια για τον Χορό

- ❶ Κατά τους αρχαίους χρόνους, χορός λεγόταν ο χώρος όπου χόρευαν και τραγουδούσαν οι αρχαίοι.
- ❷ Σήμερα, χορός ονομάζεται το σύνολο των ρυθμικών κινήσεων και συσπάσεων του σώματος, αυτό που ονομαζόταν στην αρχαιότητα όρχηση ή χορεία.
- ❸ Ο χορός αποτελεί ένα από τα αρχαιότερα εκφραστικά μέσα και χρονολογικά έπεται του τραγουδιού.
- ❹ Οι ρίζες του χορού στην Ελλάδα εντοπίζονται περίπου το 1000 π. Χ.
- ❺ Στους σύγχρονους νεοελληνικούς χορούς συναντώνται ρυθμοί και μουσικά μοτίβα της αρχαίας Ελλάδας.
- ❻ Οι νεοελληνικοί χοροί διαιρούνται ουσιαστικά σε δυο κατηγορίες: στους «συρτούς», στους «πηδηκτούς» και στις παραλλαγές αυτών.
- ❼ 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).
- ❽ 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.
- ❾ Οι ελληνικοί χοροί παρουσιάζουν αξιοσημείωτη ποικιλία από παραλλαγές και επηρεάζονται μορφολογικά από τον τόπο καταγωγής τους.
- ❿ 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.
- ⓫

Παραδοσιακοί Χοροί

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:

- Θρησκευτικούς
- Πολεμικούς ή πυρρήχιους
- Ερωτικούς
- Πολεμο-ερωτικούς χορούς
- Ανάλογα με το σχήμα τους χωρίζονται σε:
 - Κυκλικούς
 - Αντικριστούς χορούς

Τους κυκλικούς χορούς τους συναντάμε σε ανοικτό κύκλο και πιο σπάνια σε κλειστό.


Αντικριστοί χοροί ή καρσιλαμάδες λέγονται οι χοροί, όπου οι χορευτές στέκονται αντικριστά σε δυο σειρές απέναντι-αντικριστά.

Υπάρχουν βέβαια και οι χοροί, όπως το ζειμπέκικο, που χορεύεται από ένα άτομο, ή ο χορός των μαχαιριών που χορεύεται από δύο άτομα.

Ικαριώτικος

- Προέρχεται από την Ικαρία, αλλά χορεύεται σε όλα τα νησιά του Αιγαίου
- Χορεύεται από άνδρες και γυναίκες με λαβή κυρίως από τους ώμους
- Στο πρώτο μέρος έχουμε περπατητά βήματα, ενώ στο δεύτερο που ζωντανεύει ο ρυθμός έχουμε γρήγορα βήματα και κινητικότητα τόσο των ποδιών όσο και του σώματος.
- Το πιο γνωστό τραγούδι που συνοδεύει τον Ικαριώτικο, λέγεται «Η αγάπη μου στην Ικαριά», σε στίχους και μουσική του Γιώργου Κονιτόπουλου. (συρτός).

<https://www.youtube.com/watch?v=mdhWxL7zqZI>



Μπάλος (ά μέρος)

- Νησιώτικος αντικρυστός χορός
- Δημοτικός χορός που δέχτηκε δυτικές επιδράσεις στα χρόνια της φραγκοκρατίας
- Χορός παντομίμας που εκφράζει την ερωτική έλξη, γι' αυτό δεν έχει απότομες χορευτικές κινήσεις
- Υπάρχει αρκετή ελευθερία στις κινήσεις και στις φιγούρες

Μπάλος (β' μέρος)

- Οι κινήσεις του χορού είναι κομψές.
- Οι δύο χορευτές κρατούν μαντήλια.
- Ο καβαλιέρος προσπαθεί να εντυπωσιάσει τη ντάμα με διάφορες χορευτικές φιγούρες
- Εκείνη τον αποφεύγει κάνοντας νάζια.

<https://www.youtube.com/watch?v=zuz0Yp-9yVg>



Σούστα (ά μέρος)

- Κρητικός πηδηχτός χορός, από τους επιζώντες στην εποχή μας και θεωρούμενους πλέον ως «παγκρήτιους».
- Προέρχεται από το νομό Ρεθύμνης, γι' αυτό συχνά χαρακτηρίζεται ως ρεθεμνιώτικη σούστα
- Έχει τρία βήματα, που μοιάζουν με πηδηματάκια
- Τα σώματα των χορευτών μοιάζουν σαν να ωθούνται από κάποιο ελατήριο (να «σουσταρίζουν»).
- Αυτός είναι ο λόγος που ονομάστηκε την περίοδο της Ενετοκρατίας σε «σουστα», από την ιταλική λέξη *susta* (=ελατήριο).

Σούστα (β' μέρος)

- Ζευγαρωτός χορός , ιδιαίτερα ερωτικός με πολλές φιγούρες των χεριών.
- Τα βήματα των ποδιών παραμένουν σχεδόν πάντα ίδια.(ή γίνονται σταυρωτά για λίγη ώρα, ως φιγούρα).
- Η σούστα έχει απλά βήματα (αναπηδήσεις μία φορά εναλλάξ στο κάθε πόδι, ακολουθώντας το ρυθμό).

<https://www.youtube.com/watch?v=THD0kcZWvE>



Συρτός χανιώτικος (Χανιώτης)

- Από τους πιο δημοφιλείς χορούς στην Κρήτη σήμερα.
- Αποκαλείται και Χανιώτης, γιατί προέρχεται από το νόμο Χανίων και ειδικότερα στην περιοχή της Κισσάμου.
- Ο συρτός είναι χορός στρωτός, με μικρά βήματα τα οποία εκτελούν ταυτόχρονα όλοι οι χορευτές, άντρες και γυναίκες.
- Οι χορευτές σχηματίζουν κύκλο με μέτωπο προς το κέντρο και κρατιούνται με τις παλάμες και τα χέρια λυγισμένα στους αγκώνες.

Συρτός χανιώτικος (Χανιώτης)

- Τα βήματα είναι έντεκα και το τελευταίο εκτελείται σε δύο χρόνους.
- Παλαιότερα, όταν ένας άντρας αναλάμβανε να χορέψει μια ομάδα γυναικών, χόρευε με την καθεμία με τη σειρά.
- Αυτός που χόρευε πρώτος άφηνε τη θέση του μετά από λίγο στον δεύτερο και εκείνος πιανόταν στο τέλος και έτσι με τη σειρά χόρευαν όλοι ως πρώτοι.

<https://www.youtube.com/watch?v=nYTiUI0-Pjw>

Ροδίτικος πηδηχτός

- Από τους πιο αντιπροσωπευτικούς χορούς στη Ρόδο, αλλά χορεύεται σε όλα τα Δωδεκάνησα
- Χορεύεται από άνδρες και γυναίκες
- Είναι χαρούμενος, ερωτικός χορός, όπου ο πρωτοχορευτής καλεί τη ντάμα του να χορέψουν στο κέντρο του κύκλου.
- Χορευτές και χορεύτριες τοποθετημένοι συνήθως εναλλάξ, σχηματίζουν κύκλο ανοικτό με μέτωπο προς το κέντρο.
- Τα χέρια συνδέονται από τις παλάμες, με τους αγκώνες λυγισμένους.
- Ο χορός αποτελείται από δύο στροφές, κάθε μια από τις οποίες αποτελείται από δώδεκα βήματα.

<https://www.youtube.com/watch?v=ojzfeqSldbQ>

Καλυμνιώτικος

- Ο χορός του μηχανικού, είναι ο δημοφιλέστερος χορός της Καλύμνου (γνωστός χορός επίσης και η σούστα Καλύμνου)
- Χορεύεται σε διάφορες εκδηλώσεις είτε έχουν σφουγγαράδικο περιεχόμενο είτε όχι (γάμους, γλέντια, πανηγύρια) και είναι πολύ αγαπητός.
- Είναι καθαρά αντρικός χορός. Αποτελεί αναπαράσταση του «πιασμένου» μηχανικού, δηλαδή του δύτε που βουτούσε με σκάφανδρο κι έχει πιαστεί, δηλαδή έχει πάθει τη νόσο των δυτών (ημιπαράλυση).

<https://www.youtube.com/watch?v=FXd42QxoM3U>

Συρτός (Καλαματιανός)

- Ο πλέον διαδεδομένος τύπος χορού στην Ελλάδα, με αρχαία καταγωγή.
- Έχει αποτελέσει τη βάση πολλών παραλλαγών, από τις οποίες πιο γνωστές είναι των Χανίων και του Ηρακλείου στην Κρήτη, της Χίου, της Κεφαλλονιάς, της Ζακύνθου, της Κέρκυρας, της Ρόδου, των Σερρών και της Θράκης.
- Ο δημοφιλέστερος συρτός χορός είναι ο Καλαματιανός με καταγωγή την Πελοπόννησο.
- Αρχικά αποτελούσε δεύτερο τύπο του συρτού, αλλά επειδή -καθαρά από σύμπτωση- τα περισσότερα τραγούδια του χορεύονταν με το μέτρο των 7/8 του συρτού αυτού.
- Επειδή είχαν αναφορά στην πόλη της Καλαμάτας, επικράτησε η ονομασία συρτός Καλαματιανός ή απλά Καλαματιανός.

Συρτός (Καλαματιανός)


- Στη βασική του μορφή έχει δώδεκα βήματα, από τα οποία τα επτά πρώτα είναι προς τα εμπρός και τα υπόλοιπα πέντε επί τόπου.
- Υπάρχουν αρκετές θεωρίες – ορισμένες αρκετά υπερβολικές – όσον αφορά την αρχική καταγωγή του Καλαματιανού (και του συρτού γενικότερα).
- Το βέβαιο όμως είναι ότι χαρακτηριστικά του συρτού Καλαματιανού απεικονίζονται σε πολλά αγγεία, αναθηματικές στήλες και πήλινα ειδώλια.

https://www.youtube.com/watch?v=zWhpnwqT_9U



Πεντοζάλης (Πεντοζάλι)

- Ο πεντοζάλης, ένας χορός ιδιαίτερα διαδεδομένος σε ολόκληρη την Κρήτη.
- Χορεύεται από άνδρες και γυναίκες.
- Συνοδεύεται από πλήθος μελωδιών, τις γνωστές κοντυλιές.
- Πήρε τ' όνομά του από τα πέντε ζάλα του (βήματα).
- Καθαρά πολεμικός χορός διαδηλώνει τον ξεσηκωμό, τη λεβεντιά, τον ηρωισμό και την ελπίδα.
- Το μαύρο κρουσάτο μαντήλι (σαρίκι) που φορά στο κεφάλι ο χορευτής μαρτυρά τις θυσίες του κρητικού λαού.



Πεντοζάλης (Πεντοζάλι)

- Αποτελείται από την Εισαγωγή (Σιγανός) και τα ήρεμα βασικά βήματα.
- Ο Σιγανός χορεύεται (πολλές φορές με τη συνοδεία μαντινάδων), με αργά βήματα (αργό τέμπο) είτε προς τη φορά, είτε προς το κέντρο του κύκλου
- Στη συνέχεια καθώς ο ρυθμός γίνεται πιο γρήγορος, τα βήματα γίνονται κι αυτά πιο γρήγορα και πηδηχτά.

https://www.youtube.com/watch?v=TPb_I0hUkoc



Μαλεβιζιώτικος (Κασρινός)

- Πηδηχτός χορός της κεντρικής Κρήτης.
- Χορεύεται από άντρες και γυναίκες, οι οποίοι σχηματίζουν κύκλο και πιάνονται από τους καρπούς με τους αγκώνες λυγισμένους.
- Αρχική θέση είναι η προσοχή.
- Το όνομά του δηλώνει προέλευση από το Κάστρο (Ηράκλειο) ή από την επαρχία Μαλεβιζίου του νομού Ηρακλείου.
- Σε ορισμένα χωριά του νομού Ρεθύμνου έχει καταγραφεί και ως Κουγίτης.

<https://www.youtube.com/watch?v=tt44q-nYIEs>

Ποντιακός

- Οι ποντιακοί χοροί χορεύονται σε κύκλο από άντρες και γυναίκες.
- Κρατούν το σώμα στητό, τα πόδια λίγο ανοιχτά, πιάνονται από τους καρπούς και έχουν τα χέρια άλλοτε υψωμένα κι άλλοτε με λυγισμένους αγκώνες προς τα κάτω.
- Τα μικρά βήματα των χορευτών τα ακολουθούν πιστά ρυθμικές και συγχρονισμένες κινήσεις των μελών του σώματος, ιδίως των γλουτών.
- Οι χοροί συνοδεύονται με την ποντιακή λύρα (κεμεντζέ), που συνήθως την παίζει ένας από τον όμιλο χορεύοντας και τραγουδώντας δίστιχα, αλλά μερικές φορές στέκεται και στη μέση του κύκλου.
- Στις υπαίθριες γιορτές μεταχειρίζονται το τουλούμ ή ασκί (γκάιντα) και ζουρνά-νταούλι ή κεμεντζέ-ντέφι. Οι ποντιακοί χοροί είναι ομαδικοί (συνήθως και κυκλικοί, εκτός του Κοτσαγκέλ), γι' αυτό η έναρξη δεν γινόταν από ένα συγκεκριμένο άτομο αλλά από ομάδα ατόμων.



Ποντιακός

- Ο αντιπροσωπευτικότερος ποντιακός χορός είναι η «Σέρα» (ή Τρομαχτόν ή Λάζικον) –από το όνομα ενός ποταμού κοντά στην Τραπεζούντα- που πολλοί τον ταυτίζουν με τον αρχαίο πυρρίχιο.
- Πρόκειται για πολεμικό ανδρικό χορό, που τον χόρευαν με την παραδοσιακή μαύρη στολή τους, με το κεφάλι σκεπασμένο με ένα μαύρο μαντήλι χαρακτηριστικά δεμένο.

<https://www.youtube.com/watch?v=LN3TejyAmmo>

Χασάπικος

- ▶ Ο χασάπικος έχει πολιτική καταγωγή και ανάγεται στον βυζαντινό χορό των μακελάρηδων.
- ▶ Δεν είναι τυχαίο που υπάρχει και σιφναϊκός χασάπικος, προφανώς γιατί στη Σίφνο μετοίκησαν πολλοί Κωνσταντινουπολίτες.
- ▶ Οι χασάπικοι χορεύονται με τα χέρια πιασμένα από τους ώμους και με πόδια που κάνουν τέσσερα βήματα επί γης και ένα πέμπτο στον αέρα.
- ▶ Ο χασάπικος είναι ένας χορός σε 2/4 που χορεύεται από δυο-τρία άτομα, άντρες και γυναίκες, με βήματα και φιγούρες που απαιτούν συγχρονισμό, πειθαρχία και ακρίβεια, αντίθετα με τον αυτοσχεδιαστικό και ελευθεριάζοντα ζεϊμπέκικο.

<https://www.youtube.com/watch?v=LrXqbpzAG5Y>

Ζερβός καρπάθου

- Κυκλικός χορός με κίνηση προς τα αριστερά, από την οποία προκύπτει και η ονομασία του.
- Αποτελείται από δύο μέρη. Το αργό, το οποίο τραγουδιέται και το γρήγορο που παίζεται μόνο από τα λυροτσάμπουνα.
- Ο τραγουδιστής αρχίζει και οι άλλοι επαναλαμβάνουν τα λόγια του. Στο τραγούδι συμμετέχουν χορευτές, οργανοπαίχτες και παρευρισκόμενοι.

*Στην Κάρπαθο γενικά αποφεύγουν να χορεύουν Ζερβό στους γάμους και στις βαπτίσεις λόγω προκαταλήψεων σχετικά με την ονομασία του, από φόβο ότι θα επηρεάσει αρνητικά την πορεία του αντρόγунου ή του νεοφώτιστου.

<https://www.youtube.com/watch?v=ab2suCCG6b0>

<https://laikoergastiri.gr/dodekanisa/>



«Ντιρλαντά» Καλύμνου

- ▶ Το παραδοσιακό κομμάτι «Ντιρλαντά» Καλύμνου είναι το πιο γνωστό διεθνώς ελληνικό τραγούδι.
- ▶ Έχει ένα ρυθμό που σε ξεσηκώνει.
- ▶ Στα μεταπολεμικά χρόνια στην Κάλυμνο, η μελωδία του Ντιρλαντά ξεκίνησε να χορεύεται σε ζευγάρια, αλλά ελεύθερα - σαν ένα είδος αντικριστού χορού με γρήγορο και πηδηχτό βήμα.
- ▶ Οι γυναίκες κρατούν μαντήλι.
- ▶ Το τραγούδι είναι τσιμάρισμα, δηλαδή τραγουδά ένας και επαναλαμβάνουν ένα τσάκισμα (τσιμάρουν) οι υπόλοιποι.

<https://www.youtube.com/watch?v=Sz6b2fy5jf0>

Ζερβοδεξός Σύμης

- Βασικό χαρακτηριστικό η εναλλαγή της φοράς του κύκλου από τους χορευτές στο τέλος κάθε μουσικής φράσης από δεξιόστροφα σε αριστερόστροφα και το αντίθετο.

<https://www.youtube.com/watch?v=WWD9YdRaVa8>



Λέρικός ή ίσσος

- Ο ΙΣΣΟΣ είναι ένας αυθεντικός Λέρικός χορός, ήρεμος και ομαλός με ελαφρό λίκνισμα.

<https://www.youtube.com/watch?v=kLzcNrJoAqE>

Μπαϊντούσκα

- ▶ Η μπαϊντούσκα είναι κυκλικός χορός σε εξάσημο ρυθμό.
- ▶ Απαντάται στη Θράκη, στη Μακεδονία και σε άλλα μέρη της νότιας Βαλκανικής.
- ▶ Ο χορός έχει δέκα βήματα, τα οποία τα χωρίζουμε σε τρία μέρη: Αντίθετα από τη φορά, επιτόπου και προς τη φορά.
- ▶ Η Μπαϊντούσκα είναι συμβολικός χορός. Κατά την πιθανότερη εκδοχή αναπαριστά με τους βηματισμούς της μια τακτική της μάχης.

<https://www.youtube.com/watch?v=zTwFO8Ur484>

Ζούμπα (Μέρος Α)

Την δεκαετία του '80 ήταν το αερόμπικ.

Ακολούθησε το step, η yoga, το pilates και πολλά άλλα.

Η Zumba αποτελεί την τελευταία μόδα στη γυμναστική, έχοντας κερδίσει τις καρδιές και τα σώματα εκατομμύρια ανθρώπων ανά τον κόσμο.

Η Zumba αποτελεί ένα πρόγραμμα γυμναστικής που περιλαμβάνει στοιχεία από αερόμπικ και χορούς.

Στις χορογραφίες ενσωματώνονται στοιχεία από: χιπ χοπ, σάμπα, σάλσα, μάμπο, πολεμικές τέχνες, λάτιν ακόμα και χορό της κοιλιάς και Bollywood.

Περίπου 14 εκατομμύρια άνθρωποι παρακολουθούν μαθήματα Zumba σε περισσότερες από 150 χώρες.

Το 1986 ο δάσκαλος αερόμπικ Alberto "Beto" Perez είχε ξεχάσει την κασέτα μουσικής για το μάθημά του.

Έτσι, για να ανταπεξέλθει στις ανάγκες του μαθήματος, χρησιμοποίησε τις κασέτες που είχε μαζί του εκείνη την ημέρα, μεταξύ των οποίων σάλσα και merengue και αυτοσχεδίασε, προσαρμόζοντάς το σε αυτή τη μουσική.

Η τάξη του το λάτρεψε και έτσι γεννήθηκε το Zumba Fitness.

Στη συνέχεια καθιέρωσε τέτοιου είδους μαθήματα στην Κολομβία και το 2001 μετακόμισε στις ΗΠΑ, όπου έκανε γνωστή την μέθοδό του.

Ζούμπα (Μέρος Β)

Η Zumba δεν είναι μόνο μάθημα χορού, αλλά και πρόγραμμα γυμναστικής.

Το Zumba Fitness είναι η πιο διασκεδαστική μορφή άσκησης, διότι πραγματικά ο ασκούμενος έχει την αίσθηση ότι βρίσκεται σε ένα πάρτι. Χορός και άσκηση μαζί.

Αποτελέσματα

Η ευχάριστη φύση του μαθήματος δεν το καθιστά λιγότερο αποτελεσματικό προσθέτοντας ότι πρόκειται για ένα είδος διαλειμματικής προπόνησης, όπου εναλλάσσονται αργοί και γρήγοροι ρυθμοί, καθιστώντας το ιδιαίτερα δυνατό στην καύση θερμίδων, με πολλαπλά οφέλη:

Γυμνάζει ταυτόχρονα όλο το σώμα με έμφαση, λόγω των λάτιν ρυθμών, στους γλουτούς και τους κοιλιακούς.

Συμβάλλει σημαντικά στη βελτίωση της αντοχής του μυϊκού συντονισμού, της ευλυγισίας και του κυκλοφορικού, ενδυναμώνοντας την καρδιά και τους πνεύμονες.

Η Zumba δεν δρα μόνο στην υγεία του σώματος αλλά και της ψυχής.

«Αυτό που καθιστά το Ζούμπα τόσο δημοφιλές και απαραίτητο, ειδικά στην εποχή μας, είναι η ικανότητα να δημιουργεί ευχάριστη διάθεση στον ασκούμενο και να μειώνει το στρες, καθιστώντας το ένα είδος ψυχοθεραπείας.