

**ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ ΚΡΗΤΗΣ**

***από τον Τίτο Μετοχιανάκη, α’γυμ/σίου ΚΣΗ***

Οι Παραδοσϊακοί χοροί είναι οι χοροί που χορεύουμε στην πατρίδα μας ή από την περιοχή της καταγωγής μας και όπως το <<λέει>> και το όνομα προέρχονται από την παράδοσή μας.

Στα σημερινά γλέντια της Κρήτης οι χοροί όπου χορεύονται είναι :

η Σούστα, ο Σιγανός, ο Μαλεβιζώτης, ο Πεντοζάλης, ο Χανιώτης και ο Ανωγειανός.

Σιγανός

Όπως το λέει και το όνομά του είναι αργός χορός. Χορεύεται σε κύκλο με τα χέρια στους ώμους. Έχει 6 βήματα.

<https://www.youtube.com/watch?v=JutXpBqu5T8>

Χανιώτικος ή Χανιώτης

   Ανήκει στην κατηγορία συρτών. Έχει 12 βήματα και η λαβή του είναι από τις παλάμες στο ύψος των ώμων. Η παλαιότερη μορφή του εντοπίζεται στην επαρχία Κισσάμου Χανίων.

<https://www.youtube.com/watch?v=38AcD40WjDk>

   Σούστα

Είναι χορός του νομού Ρεθύμνου. Είναι πηδηχτός χορός. Χορεύεται σε ζευγάρια. Έχει 6 βήματα.

<https://www.youtube.com/watch?v=AQ-A6WVv1Qg>

   Μαλεβιζώτης ή Καστρινός πηδηχτός

Ανήκει στην κατηγορία πηδηχτών χορών. Έχει 16 βήματα . Είναι χορός της επαρχίας του Μαλεβιζίου του νομού Ηρακλείου. Η λαβή του είναι από τις παλάμες στο ύψος των ώμων.

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

  Πεντοζάλης

Ανήκει στην κατηγορία των πηδηχτών χορών. Έχει 10 βήματα. Χαρακτηρίζεται ως <<Χορός του Πολέμου>>. Είναι αντρικός χορός.

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

      Λαζώτης

Είναι γυναικείος χορός. Έχει 8 βήματα και η λαβή του είναι από τις παλάμες στο ύψος των ώμων. Ο χορός αυτός προέκυψε από την επαφή των Κρητών με τους Ποντίους περίπου στον Α' Παγκόσμιο Πόλεμο.

<https://www.youtube.com/watch?v=Sd4memBrE_s>

     Απανωμερίτης

Όπως το λέει το όνομα του χορεύεται προς τα απάνω μέρη. Είναι χορός της Κεντρικής Κρήτης και κυριότερα των νομών Ρεθύμνου και Ηρακλείου. Έχει 10 βήματα και η λαβή του είναι από τις παλάμες με τα χέρια κάτω. Είναι γυναικείος χορός.

<https://www.youtube.com/watch?v=rwmonzAiQ3M>

      Ζερβόδεξος

Είναι χορός της επαρχίας Ιεράπετρας. Χορεύεται από άνδρες και γυναίκες με τον ένα πίσω από τον άλλον. Έχει 6 βήματα και ιδιόμορφη λαβή που γίνεται με την βοήθεια ενός μαντηλιού.

<https://www.youtube.com/watch?v=SFFlBuqtEw8>

      Αγκαλιαστός

Είναι χορός της επαρχίας Ιεράπετρας. Είναι απλός και περπατητός χορός.

<https://www.youtube.com/watch?v=qwxNur6lmVs>

     Πρινιώτης ή Πρινιανός

Είναι χορός της επαρχίας Ιεράπετρας. Έχει 14 βήματα και η λαβή του είναι διπλή σταυρωτή.

<https://www.youtube.com/watch?v=u4YqaPdhmz4>

Μικρό Μικράκι

Είναι χορός των νομών Ρεθύμνου και Ηρακλείου. Ανήκει στην κατηγορία των συρτών. Είναι γυναικείος χορός. Ο χορός αυτός έχει 2 εκδοχές βημάτων. Η πρώτη είναι 10 βήματα και η δεύτερη 18 βήματα. Η λαβή του είναι από τις παλάμες στο ύψος των ώμων.

<https://www.youtube.com/watch?v=vJvR614NslY>

  Τριζάλης

Είναι χορός της επαρχίας Αμαρίου Ρεθύμνου. Ανήκει στην κατηγορία των πηδηχτών χορών. Είναι γυναικείος χορός. Έχει 7 βήματα και η λαβή του είναι από τις παλάμες στο ύψος των ώμων.

<https://www.youtube.com/watch?v=l-2DtE8kHWc>

Εθιανός πηδηχτός

Είναι χορός της Εθιάς του νομού Ηρακλείου. Έχει 8 βήματα  και η λαβή του είναι από τις παλάμες με τα χέρια κάτω. Ανήκει στην κατηγορία πηδηχτών χορών.

<https://www.youtube.com/watch?v=88P83WHnANs>

      Γιτσικιά ή Ρουματιανή σούστα

Είναι χορός της επαρχίας Κισσάμου του νομού Χανίων. Ανήκει στην κατηγορία των πηδηχτών χορών. Είναι ανδρικός χορός. Έχει 6 βήματα και η λαβή του είναι από τις παλάμες στο ύψος των ώμων.

<https://www.youtube.com/watch?v=N5G45IoTPTw>

    Ανωγειανός ή Μυλοποταμίτικος πηδηχτός

Είναι ανδρικός χορός. Έχει 12 βήματα. Ανήκει στην κατηγορία των πηδηχτών χορών και η λαβή του είναι χιαστί (δηλαδή σχηματίζει ένα Χ).

<https://www.youtube.com/watch?v=ckDz32T_3fE>

    Ρόδο

Είναι γυναικείος χορός. Είναι χορός της επαρχίας Κισσάμου Χανίων. Έχει 17 βήματα και η λαβή του είναι από τις παλάμες στο ύψος των ώμων.

<https://www.youtube.com/watch?v=4RbFRRdrLjU>

     Κατσαμπαδιανός ή Κουτσιστός

Είναι χορός της επαρχίας Αμαρίου Ρεθύμνου. Είναι ανδρικός χορός. Έχει 10 βήματα και η λαβή του είναι από τις παλάμες στο ύψος των ώμων.

<https://www.youtube.com/watch?v=gdGU-FyVWoo>

*Αγαπητοί αναγνώστες,*

*Σας ευχαριστώ που αφιερώσατε λίγο χρόνο για να διαβάσετε τους Παραδοσϊακούς Χορούς της Κρήτης.*