

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 τρόπο 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 τρόπο 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.

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 πυρρίχιους
- 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 ζεϊμπέκικο, που χορεύεται από ένα άτομο, ή ο χορός των μαχαιριών που χορεύεται από δύο άτομα.

Ανάλογα με το φύλλο χωρίζονται σε:

- Ανδρικούς
- Γυναικείους
- Μικτούς

Ανάλογα με τον τόπο, χωρίζονται σε:

- Πανελλήνιους ή εθνικούς
- Τοπικούς

Οι πανελλήνιοι χοροί είναι ο συρτός-καλαματιανός και ο τσάμικος ή κλέφτικος. Τοπικοί χοροί είναι οι ηπειρώτικοι, οι θρακιώτικοι, οι νησιώτικοι, οι κρητικοί, οι χοροί της Μακεδονίας, οι ποντιακοί και άλλοι.

Ο κάθε χορός χορεύεται διαφορετικά, έχει τη δική του μουσική και το όνομά του έχει κάποια σημασία.

Υπάρχουν βέβαια και κάποιοι χοροί, όπως της βόρειας Ελλάδος, οι οποίοι φέρουν αλληλεπιδράσεις με χορούς των γειτονικών λαών (βαλκανικών) και χορεύονται με διάφορες κατά τόπους παραλλαγές σε όλη την βαλκανική περιοχή. Σε άλλες περιπτώσεις, όπως σε μερικά νησιά, η αλληλεπίδραση προέρχεται από την ύπαρξη της εκάστοτε δύναμη κατοχής (Ενετοκρατία, Φραγκοκρατία, Τουρκοκρατία).

Οι αναφορές που ακολουθούν, γίνονται με τυχαία σειρά κι όπου εστάθη δυνατόν, προσετέθη και οπτικό υλικό (βίντεο).

Συρτάκι

Το συρτάκι είναι ένας δημοφιλής ελληνικός χορός. Παρά τη διαδεδομένη πεποίθηση, δεν είναι αυθεντικός παραδοσιακός ελληνικός χορός. Στην πραγματικότητα, δημιουργήθηκε το 1964 για την κινηματογραφική ταινία

Ζορμπάς ο Έλληνας (Zorba the Greek) από αργές και γρήγορες κινήσεις του χασάπικου.

Η μουσική για το συρτάκι γράφτηκε από τον Μίκη Θεοδωράκη. Κύριο χαρακτηριστικό του χορού αυτού και της μουσικής του είναι η επιτάχυνση στο ρυθμό. Το όνομα συρτάκι προέρχεται από την λέξη συρτός, ένα κοινό όνομα για μια ομάδα παραδοσιακών ελληνικών χορών στους οποίους οι χορευτές «σέρνουν» τα πόδια τους σε αντιδιαστολή με τους πηδηχτούς χορούς. Το όνομα συρτάκι ενσωματώνει και τον συρτό (στο πιο αργό μέρος του) και στοιχεία πηδηχτού (στο γρηγορότερο μέρος του).

Το συρτάκι χορεύεται με σχηματισμό γραμμών ή κύκλων από τους χορευτές, οι οποίοι κρατιούνται με τα χέρια από τους ώμους των διπλανών τους. Ο σχηματισμός γραμμών είναι πιο συνηθισμένος. Το μέτρο είναι 4/4, αυξάνεται σταδιακά και φτάνει στα 2/4 στο γρηγορότερο μέρος. Συνεπώς, ο χορός αρχίζει με πιο αργές, ομαλότερες κινήσεις οι οποίες βαθμιαία γίνονται γρηγορότερες, ζωηρές, συμπεριλαμβάνοντας συχνά και μικρά πηδήματα.

Ζεϊμπέκικος

Πρόκειται για ένα χορό εννιάσημο (9/8) με πολλές παραλλαγές, που χόρευαν αρχικά οι Ζεϊμπέκηδες, απ' όπου και πήρε και το όνομά του. Οι Ζεϊμπέκηδες ήταν Έλληνες από την Θράκη που μετανάστευσαν στην Προύσα και τ' Αϊδίνι. Αποτελούσαν επίλεκτη κοινωνική τάξη από την οποία οι Τούρκοι «Δερεβέηδες» στρατολογούσαν μια ένοπλη δύναμη που αποτελούσε την τοπική χωροφυλακή (βασιβουζούκοι). Οι Τούρκοι τους αποκαλούσαν γκιαούρηδες (άπιστους). Είναι αλήθεια ότι οι Ζεμπέκηδες σιγά σιγά εξισλαμίστηκαν. Όμως δεν ξέχασαν ποτέ την καταγωγή τους και τις παραδόσεις του τόπου τους και διατήρησαν την τοπική Θρακική λαϊκή τους ενδυμασία μέχρι το 1883, οπότε ο σουλτάνος Μαχμούτ ο Β τους διέταξε ή να παραδώσουν τα όπλα ή να εναρμονιστούν με την ενιαία στολή της χωροφυλακής. Οι περίπου 40.000 Ζεϊμπέκηδες επαναστάτησαν και στην άνιση αναμέτρηση με τον τακτικά στρατό αποδεκατίστηκαν. Όμως από τα έθιμα της μακρινής πατρίδας τους επέζησε και εξακολουθεί να επιζεί θριαμβευτικά ως τις μέρες μας ο Ζεϊμπέκικος χορός. Διατηρούσαν δικές τους συνήθειες και φορούσαν μια εθνική ενδυμασία που τόνιζε τη θεματολογία του χορού τους.

Ο άγριος χορός τους μοιάζει με εκείνους των Ποντίων. Ένας ιδιότυπος ζεϊμπέκικος καταγράφεται ότι το 1856 χορευόταν από τους Ζεϊμπέκηδες ή μάηδες

της Μακρυνίτσας Βόλου. Το χαρακτηριστικό του ζεϊμπέκικου είναι ότι είναι μονήρης χορός και δεν έχει βήματα, αλλά μόνο φιγούρες. Κάθε χορευτής κάνει τις προσωπικές του φιγούρες και χορεύει ένα συγκεκριμένο τραγούδι, συνήθως μόνο μία φορά. Αλίμονο σε όποιον διακόψει το χορευτή.

Από δω ξεκίνησε ο «θεσμός» της παραγγελιάς, σύμφωνα με τον οποίο οι μουσικοί προαναγγέλλουν το όνομα του ιδιοκτήτη του χορού που θα επακολουθήσει για ν' αποφευχθούν τα «νταηλίκια». Η χρονική δομή αυτού του 9/8 παραλλάζει από ζεϊμπέκικο σε ζεϊμπέκικο. Μέσα στην απειρία των ρυθμικών αγωγών του 9/8 προστίθεται κάθε φορά ένας άλλος ηχοχρωματισμός, μια άλλη χρονική ταχύτητα και μια διαφορετική ψυχική ατμόσφαιρα. Έτσι, ο χορευτής διάνθιζε τους περίτεχνους αυτοσχέδιους βηματισμούς του πηδώντας πάνω από καρέκλες, κραδαινοντας μαχαίρια. Ενίοτε, όπως αναφέρει ο Ηλίας Πετρόπουλος, τελείωνε την επίδειξη του με μια ανάλια (λέξη της τουρκικής αργκό), μια τελετουργία, σύμφωνα με την οποία ο ερωτευμένος άνδρας, κάτω από το παράθυρο της καλής του, έσκιζε χορεύοντας τα μπράτσα του με μαχαίρι. Το έθιμο, που έχει εκλείψει σήμερα, πέρασε και στην Ελλάδα, όπου κάθε βαρύμαγκας κάρφωνε την κάμα στη φτέρνα του και συνέχιζε απτόητος το χορό.

Ο Εβλιά Τσελεμπή αναφέρει ότι ο ζεϊμπέκικος ευχερώς συνάπτεται προς τον τσάμικο. Το σίγουρο είναι ότι στο ζεϊμπέκικο κρύβεται μια σειρά αδελφών χορών. Τα 9/8 αναλύονται σε $2/8+2/8+2/8+3/8$, κι αυτό, σύμφωνα με ορισμένους, παρουσιάζει ομοιότητα με την αντίστροφη ανάλυση του καλαματιανού ($3/8+2/8+2/8=7/8$).

Ο τουρκικός ζεϊμπέκικος χορεύεται ομαδικά, ενώ ο κυπριακός μόνο από γυναίκες. Υπάρχουν ζεϊμπέκικο που χορεύονται με γοργό βάδισμα περιμετρικά της πίστας. Οι μόρτηδες προτιμούν το γιουρούκικο (βαρύ ζεϊμπέκικο), που το χορεύουν σέρτικα, σχεδόν ακίνητοι. Δεν είναι ο ρυθμός που διαφοροποιεί τα είδη ζεϊμπέκικου, αλλά το ύφος. Αφού δεν υπάρχει τυποποιημένος βηματισμός, οι φιγούρες αποκτούν εξέχουσα σημειολογική θέση και εναλλάσσονται με ευκολία. Ο χορευτής απαγορεύεται να σκύψει να μαζέψει ό,τι του πέσει από την τσέπη. Ενίοτε σηκώνει με το στόμα ένα τσιγάρο αναμμένο ή ένα ποτήρι κρασί που του ακουμπά στο δάπεδο συνομωτικά ένας φίλος που τον συνοδεύει, χτυπώντας παλαμάκια γονατιστός. Μια θεαματικότατη φιγούρα είναι αυτή όπου ο χορευτής σηκώνει με τα δόντια τραπέζι με πιάτα και ποτήρια, σκηνή που έχει απαθανατίσει ο Αλέξης Δαμιανός στην ταινία Ευδοκία. Όσο για το χτύπημα μηρού με την παλάμη, δηλώνει έκπληξη στο άκουσμα λυπηρής είδησης.

Χασάπικος

Ο χασάπικος έχει πολιτική καταγωγή και ανάγεται στον βυζαντινό χορό των μακελάρηδων, ο οποίος συνηθιζόταν σε συνοικία της Κωνσταντινούπολης. Δεν είναι τυχαίο που υπάρχει και σιφναίικος χασάπικος, προφανώς γιατί στη Σίφνο μετοίκησαν πολλοί Κωνσταντινουπολίτες. Τον χόρευαν κυρίως χασάπηδες στις γιορτές των συντεχνιών τους (esnaf). Οι περισσότεροι ήταν αρβανίτες, που κυκλοφορούσαν επιδεικνύοντας προκλητικά τα όπλα τους και τους έτρεμαν ως και οι γενίτσαροι. Επί τουρκοκρατίας χασάπικο βέβαια χόρευαν κι αυτοί καθώς και οι αρναούτηδες γι' αυτό τον χασάπικο τον έλεγαν και αρναούτικο. Οι χασάπικοι χορεύονται με τα χέρια πιασμένα από τους ώμους και με πόδια που κάνουν τέσσερα βήματα επί γης και ένα πέμπτο στον αέρα. Στην Κούλουρη, με βάση μια μαρτυρία, χόρευαν τον χασάπικο ομαδικά, σε παράταξη. 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. Ένας βλάχικος χασάπικος, με φανερές σλαβικές επιδράσεις, χορεύεται στο Συρράκο της Ηπείρου.

Χασαποσέρβικος

Το χασαποσέρβικο αποτελεί μετασχηματισμένο και διευρυμένο χορευτικό μοτίβο τού ήδη γηγενούς χασάπικου και διαμορφώθηκε από τις επιδράσεις άλλων λαών της βαλκανικής και της Ανατολικής Ευρώπης. Οι λαοί αυτοί έφταναν στα μεγάλα αστικά κέντρα και στα λιμάνια της Μικράς Ασίας και της Ανατολικής Οράκης για λόγους εμπορικούς ή βιοποριστικούς. Οι περιπλανώμενοι μουσικοί, πολλοί από τους οποίους ήταν τσιγγάνοι και έπαιζαν στα καφέ-αμάν, διαδραμάτισαν καθοριστικό ρόλο στις αναμφισβήτητες μουσικοχορευτικές αλληλεπιδράσεις που ακολούθησαν.

Ο τύπος αυτού του χασάπικου μοιάζει δομικά με τον χασάπικο, αποδίδεται σε δίσημο μέτρο 2/4 και πολύ γρήγορη ρυθμική αγωγή 145 beat (χτυπήματα μετρονόμου). Το βασικό χορευτικό μοτίβο του κατά διαστήματα παρουσιάζεται παραλλαγμένο, αλλά ταυτόχρονα συντονισμένο απ' όλη τη χορευτική ομάδα όπου παρατηρούνται μοτίβα που μοιάζουν σε αυτά των χορών των Σέρβων, των

Ρουμάνων και των Σλάβων της Ανατολικής Ευρώπης. Οι χασαποσέρβικοι είναι αναμφισβήτητα χοροί σλαβικής προέλευσης. Δεν είναι τυχαίο που ο πεταχτός χασαποσέρβικος γυρίζει εύκολα σε καζάσκα (κοζάκιος χορός). Μέχρι την καταστροφή του 1922 χόρευαν παρεμφερείς χορούς, όπως το αλέγρο. Ο πιο δύσκολος σέρβικος είναι ο τακουνάτος, που σήμερα τον θυμούνται μόνο ελάχιστοι υπερήλικοι, χωρίς να μπορούν να τον χορέψουν.

Καρσιλαμάς, καμηλιέρικο, απτάλικο

Συνηθίζεται ιδιαίτερα στις γαμήλιες τελετές και διασκεδάσεις. Στην παραδοσιακή εκτέλεση του χορού, οι γυναίκες κρατούν μαντίλι από δύο διαγώνιες άκρες, με τεντωμένες ή λυγισμένα τα χέρια στους αγκώνες, και κινούν τα χέρια δεξιά κι αριστερά, ή περιστρέφουν το μαντίλι κυκλικά στη μία κατεύθυνση, ώσπου να διπλωθεί και μετά, αυτό ξεδιπλώνεται στην αντίθετη κίνηση. Ο καρσιλαμάς είναι ένας εννιάσημος επίσης χορός σε 9/8. Χορεύεται αντικριστά και παίρνει το όνομα του από αυτή την ιδιαιτερότητα, αφού καρσί στα τουρκικά σημαίνει απέναντι. Χορεύεται από ζευγάρι, ενώ στη Ρόδο από δύο γυναίκες, οι οποίες παριστάνουν ότι κεντούν. Ο καρσιλαμάς, εκτός από τα παράλια της Μικράς Ασίας, χορευόταν στη Θράκη και στη Λέσβο. Το ίδιο μοτίβο συναντιέται με το όνομα βαρύς καρσιλαμάς στην Αγιάσο της Λέσβου και με την προσωνυμία καμηλιέρικο. Ο καρσιλαμάς διαφοροποιείται ελάχιστα έως καθόλου δομικά με τον ζεϊμπέκικο, με τον οποίο διατηρεί άμεση συγγένεια ρυθμικών, μελωδικών και κινητικών δομών. Εδώ η κατηγοριοποίηση γίνεται βάσει του χορευτικού σχήματος (ως προς τη χρήση του χώρου), βάσει της ρυθμικής αγωγής – του τέμπο, της ταχύτητας και της μετρικής υποδιαίρεσης. Η παραπάνω ταξινόμηση ξεκαθαρίζει τη σύγχυση που επικρατεί σχετικά με το ρυθμό των 9/4 και 9/8 για το χαρακτηρισμό των ζεϊμπέκικων και καρσιλαμάδων. Στην πραγματικότητα, όλοι οι αντικριστοί χοροί των 9/8, ανεξάρτητα από την εσωτερική υποδιαίρεση του μέτρου, ανήκουν στην οικογένεια των καρσιλαμάδων, ενώ όλοι οι μονήρεις και κυκλικοί χοροί των 9/4 και 9/8 ανήκουν στην οικογένεια των ζεϊμπέκικων. Σχετικά με το ρυθμό των ζεϊμπέκικων και καρσιλαμάδων και τη σχηματική τοποθέτηση των χορευτών, πρέπει να επισημανθούν τα παρακάτω: Σχεδόν όλες οι μελωδίες που τονίζονται σε 9/8 χορεύονται από ζευγάρι χορευτών αντικριστά απλός καρσιλαμάς, βαρύς καρσιλαμάς. Όλες οι μελωδίες που τονίζονται σε 9/4 χορεύονται είτε από ένα χορευτή (για παράδειγμα αϊβαλιώτικο) είτε σε κύκλο (σπανιότερο σε σχήμα), όπως

το απτάλικο Μεσότοπου Λέσβου (χορός συγγενής με το ζειμπέκικο και τον καρσιλαμά).

Το καμηλιέρικο, όταν χορεύεται αντικριστά, ανήκει θεωρητικά στην οικογένεια των καρσιλαμάδων όταν χορεύεται από ένα χορευτή ανήκει στα ζειμπέκικο, παρόλο που χρησιμοποιεί σταθερά τον ίδιο εννιάσημο ρυθμό και την ίδια εσωτερική υποδιαίρεση. Πιθανόν έλκει το όνομα του από την καμήλα, επειδή ο χορευτής μιμείται το βάδισμα και το λίκνισμα της.

Τσιφτετέλι

Το τσιφτετέλι (τουρκικό ciftetelli: δύο χορδές, επειδή αρχικά ήταν μια μελωδία που την παίζανε σε δίχορδο βιολί) ξεκίνησε στα καφέ-αμάν, όπου προσελάμβαναν γυναικεία ντουέτα που τραγουδούσαν και χόρευαν εναλλάξ. Είναι ένας πεταχτός και αλέγγρος ρυθμός, ο οποίος διαδόθηκε στην Ελλάδα μετά το 1923. Οι ρεμπέτες της Αθήνας το θεωρούσαν κατάλληλο για γυναίκες και θηλυπρεπείς άνδρες. Πρόκειται για χορό που παραπέμπει στη λαγνεία. Αυτός είναι ο βασικός λόγος που τα βήματα των ποδιών παίζουν ελάχιστο ρόλο.

Όλος σχεδόν ο χορός βασίζεται στο παλλόμενο στήθος, στο λίκνισμα των γοφών, στο σπάσιμο της μέσης, στις γιρλάντες των χεριών, εν ολίγοις στα σημεία του σώματος που θεωρούνται ενδεικτικά τής γυναικείας θηλυκότητας. Η κοιλιά επίσης παίζει μεγάλο ρόλο. Είναι πραγματικά μοναδικός ο τρόπος που ρουφούν και χρησιμοποιούν την κοιλιά τους οι δεινές χορεύτριες, με τις πτυχώσεις της οποίας συχνά κινούν κέρματα ή λουλούδια.

Παλαιότερα συνήθιζαν να χορεύουν τσιφτετέλια παίζοντας κρουστά: η Ρόζα Εσκενάζυ χόρευε καταπληκτικά κρούοντας ζίλια. Το τσιφτετέλι πάνω στο τραπέζι φαίνεται ότι συνηθιζόταν ανέκαθεν και σχετίζεται όχι τόσο με το να βρίσκεται η θελκτική χορεύτρια σε περίοπτη θέση όσο με τον περιορισμό του χώρου, ελλείψει του οποίου διάνθιζε τις κινήσεις και τις φιγούρες του υπόλοιπου σώματος, εκτός των ποδιών το οποίο όσο περισσότερο λικνίζεται τόσο ισχυρότερα θέλγει. Το τσιφτετέλι συγχέεται με το μπολερό, ρυθμό επίσης τετράσημο (4/4), που υφολογικά είναι ηπιότερος και χορεύεται με πιο αέρινες κινήσεις. Στο τσιφτετέλι συμβαίνει το αντίθετο απ' ότι στον καρσιλαμά. Η διαφορετική εσωτερική υποδιαίρεση ή η αλλαγή στον τονισμό του μέτρου (τουρκικό και αραβικό τσιφτετέλι) δεν συνεπάγεται καμία αλλαγή στην κατηγοριοποίηση του χορού και αφορά μόνο τους μουσικούς τής ορχήστρας.

Τσάμικος

Ο Τσάμικος είναι ένας παραδοσιακός ελληνικός χορός. Το όνομα του χορού Τσάμικος, προέρχεται από τα περίχωρα του ποταμού Καλαμά (Θύαμης, Τσάμης, Τσάμικος), στην ευρύτερη περιοχή στην Παραμυθιά της Ηπείρου. Με το πέρασμα του χρόνου ο χορός Τσάμικος χορεύεται με πολλούς διαφορετικούς τρόπους στην Ελλάδα. Χορεύεται σε κύκλο με ρυθμό 6/8 (αργός) ή 3/4 (γρήγορος). Ο Τσάμικος λέγεται και Κλέφτικος επειδή αγαπήθηκε και χορεύτηκε πάρα πολύ από τους κλέφτες. Σαν ηρωικός χορός πρωτοχορεύτηκε από άνδρες, αλλά αργότερα στον κύκλο του χορού προστέθηκαν και οι γυναίκες. Ο Τσάμικος μετά από κάθε μάχη και νίκη είχε την τιμητική του.

Ο Τσάμικος χορεύεται σ' όλη τη Στεριανή Ελλάδα με κάποιες ιδιαιτερότητες. Μια από τις ιδιαιτερότητες είναι ο ρυθμός της μουσικής. Ενδεικτικά, στις περιοχές της Ρούμελης και του Μωριά, χαρακτηριστικό της μουσικής είναι ο πιο γρήγορος ρυθμός, είναι τα 3/4. Της Ηπείρου και της Θεσσαλίας, ο ρυθμός είναι τα 6/8.

Ο χορός Τσάμικος χορεύεται σε διάφορες κοινωνικές εκδηλώσεις, γάμους, βαφτίσια, πανηγύρια. Επίσης χορεύεται και από χορευτικά συγκροτήματα διαφόρων πολιτιστικών συλλόγων.

Η έκφραση των χορευτών που χορεύουν στις κοινωνικές εκδηλώσεις είναι πιο αυθόρμητη και διαφέρει από αυτή των χορευτών που ανήκουν στα χορευτικά συγκροτήματα, που αναγκαστικά είναι πιο στυλιζαρισμένη και τυποποιημένη λόγω της επιβαλλόμενης εμφάνισης.

Η έκφραση των χορευτών επηρεάζεται και από τα λόγια του τραγουδιού, τον τρόπο εκτέλεσης, το χώρο αλλά και την ποιότητα της απόδοσης του μουσικού οργάνου.

Οι κινήσεις πρέπει να εναρμονίζονται με το ιστορικό του τραγουδιού.

Ο κορυφαίος πρέπει να βιώνει το τραγούδι και να ανταποκρίνεται στο ύφος αυτού και δε θα πρέπει να παρασύρεται σε υπερβολές. Ο κορυφαίος στο Τσάμικο πρέπει να εκστασιάζεται αλλά να μην επιδίδεται σε κατάχρηση κινήσεων.

Ο κορυφαίος πρέπει να γνωρίζει ποιες κινήσεις του ταιριάζουν και όχι να αντιγράφει κινήσεις που δεν του ταιριάζουν και είναι πέρα των δυνατοτήτων του.

Ο χορός έχει τα ίδια βήματα κατά όλη τη διάρκεια του χορού και δεν αλλάζουν τα βήματα κάποια στιγμή ενώ χορεύεται. Το άτομο που χορεύει στη μία άκρη και οδηγεί τους άλλους συνηθίζει να κάνει φιγούρες, και συγκεντρώνεται περισσότερο ο χορός στο άτομο αυτό. Π.χ μπορεί να σταματάει το χορό και να αρχίζει να κάνει

φιγούρες, και τότε οι άλλοι μένουν στάσιμοι και παρακολουθούν το άτομο αυτό, και μετά μπορεί να συνεχίσει το χορό με βήματα που χαρακτηρίζουν το χορό.

Ζωναράδικος

Ο Ζωναράδικος είναι παραδοσιακός χορός από τη Θράκη, που έφεραν στην Ελλάδα πρόσφυγες από την Ανατολική Ρωμυλία. Είναι μεικτός χορός (χορεύεται από άντρες και γυναίκες), κυκλικός, με μεγάλη διάδοση σε όλη τη Θράκη. Το όνομά του το οφείλει στο ότι, οι χορευτές, πιάνονται ο ένας από τον άλλον από τα ζωνάρια. Μπροστά μπαίνουν οι άντρες και ακολουθούν οι γυναίκες.

Σύμφωνα με τα ήθη παλιότερα, ο τελευταίος άντρας, που θα πιανόταν με την πρώτη γυναίκα του γυναικείου κύκλου για να σχηματίσουν έναν ενιαίο κύκλο χορού, έπρεπε απαραίτητα, να έχει συγγενική σχέση μαζί της.

Όταν η μουσική γίνει έντονη χορεύουνε μόνο άντρες σε ευθεία (και όχι κυκλικά όπως συνηθίζεται). Είναι γνωστός με διάφορες ονομασίες που δηλώνουν τον τρόπο που πιάνονται οι χορευτές (ζωναράτος), τον τρόπο που τον χορεύουν (ντούζκος=ίσια στρωτά), ή τσέστος (μικρά και σβέλτα βήματα). Ο ντούζκος και ο τσέστος χορεύεται από άντρες.

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 είχαν αναφορά στην πόλη της Καλαμάτας, επικράτησε η ονομασία συρτός Καλαματιανός ή απλά 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.

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. Έχει παλιές ρίζες και έχει σχέση με την αρχαία Πυρρίχη, που ήταν χορός ένοπλος ανδρών και ιδίως της αρχαίας δωρικής πολιτείας. Ο Πυρρίχιος, ως δωρικός, πολεμικός χορός, χορευόταν και στην Αθήνα και στη Σπάρτη. Με το χρόνο διατηρήθηκε και διαμορφώθηκε στην Κρήτη ως Πεντοζάλης, ο χορός που χορεύεται τώρα στην Κρήτη. 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 και στη συνέχεια καθώς ο ρυθμός γίνεται πιο γρήγορος, τα βήματα γίνονται κι αυτά πιο γρήγορα και πηδηχτά.

Μαλεβιζιώτικος (Καστρινός)

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.

Σήμερα τα ονόματα καστρινός και μαλεβιζιώτης αναφέρονται στον ίδιο χορό, έναν από τους λίγους παραδοσιακούς χορούς που έχουν απομείνει σε λειτουργία στην Κρήτη. Όσο μπορούμε να καταλάβουμε όμως από τα σπαράγματα της μουσικοχορευτικής παράδοσης που μπορούν ακόμη να μελετηθούν, ο πηδηχτός του νομού Ηρακλείου διαφοροποιείται στο χορευτικό ύφος κατά περιοχές και γίνεται καστρινός πηδηχτός, μαλεβιζιώτικος πηδηχτός, μοχιανός πηδηχτός (χωριό

Μοχός), εθιανός πηδηχτός (χωριό Εθιά) κ.λ.π. Στην ίδια οικογένεια φαίνεται να ανήκει και ο περίφημος στειακός πηδηχτός (Σητεία) του νομού Λασηθίου που αναφέραμε πιο πάνω. Σε κάθε περιοχή, από τους ντόπιους ο χορός ονομαζόταν απλός «πηδηχτός», ενώ οι κάτοικοι άλλων περιοχών τον χαρακτήριζαν με τους γεωγραφικούς προσδιορισμούς που αναφέραμε.

Σούστα

Γνωστός κρητικός πηδηχτός χορός, από τους επιζώντες στην εποχή μας και θεωρούμενους πλέον ως «παγκρήτιους». Η προέλευσή του είναι από το νομό Ρεθύμνης, γι' αυτό και χαρακτηρίζεται συχνά «ρεθεμνιώτικη σούστα», αν και από τους ίδιους τους χορευτές της πόλης και των χωριών του Ρεθέμνου λεγόταν και λέγεται πάντα απλώς σούστα. Τα τρία βασικά βήματα, που μοιάζουν με πηδηματάκια και κάνουν τα σώματα των χορευτών να μοιάζουν σαν να ωθούνται από κάποιο ελατήριο (να «σουσταρίζουν»), είναι πιθανόν ο λόγος που ο χορός μετονομάστηκε την περίοδο της Ενετοκρατίας σε “σούστα”, από την ιταλική λέξη *susta* που σημαίνει έλασμα, ελατήριο. Δεν είναι γνωστό το προηγούμενο όνομά του.

Είναι ζευγαρωτός χορός, χορεύεται από ζεύγη άνδρα και γυναίκας, ιδιαίτερα ερωτικός, με πολλές φιγούρες των χεριών ενώ 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), αλλά δεν είναι απλός χορός, γιατί ο καλός χορευτής –ή το καλό ζευγάρι– της δίνει ομορφιά με τη «χάρη» του (τη λεπτότητα και τον ερωτισμό που αποπνέουν οι κινήσεις του, που ποτέ δεν πρέπει να εκχυδαϊστούν ούτε να λικνίζεται ο κορμός του) και με την καλή γνώση στις πολλές φιγούρες των χεριών. Η σούστα, ως γνωστόν, ήταν η μόνη ευκαιρία των νέων διαφορετικού φύλου όχι μόνο να πλησιάσουν ο ένας τον άλλο αλλά και να αγγιχτούν (στα χέρια) και να εκφράσουν με κάθε κίνηση και βλέμμα τον ερωτισμό τους. Φυσικά στις κρητικές κοινωνίες του παρελθόντος, που ήταν όλες αυστηρών ηθών, σούστα χόρευαν συνήθως συγγενείς (αδερφός με αδερφή, ξάδερφος με ξαδέρφη), παντρεμένα ζευγάρια κ.λ.π., ενώ το χορευτικό ζευγάρι μεταξύ «ξένων» νέων χρειαζόταν προσοχή, γιατί προκαλούσε κοινωνικά σχόλια. Κατ' εξαίρεσιν μπορεί να χορευόταν από δύο κοπελιές μόνες τους (ως χορευτικό ζεύγος), όταν «δεν είχαν καβαλιέρο». Την ανάγκη αυτή της προσέγγισης των δύο φίλων ήρθαν αργότερα (τον εικοστό

αιώνα) να εξυπηρετήσουν οι «ευρωπαϊκοί» χοροί, ταγκώ και βαλς, αλλά και η πόλκα, που έγινε πολύ αγαπητή στο νομό Ρεθύμνης ως «σωτής».

Η συσχέτιση της σούστας με τον αρχαίο πυρρίχιο είναι ένας μεγάλος πειρασμός για τους ερευνητές, λόγω του αρχεγονικού χαρακτήρα της. Συχνά λέμε ότι η σούστα ήταν πολεμικός χορός και με την πάροδο των αιώνων μετεξελίχθηκε σε ερωτικό. Λέγεται ακόμη ότι αποτελεί τη βάση από την οποία αναπτύχθηκαν άλλοι, περιπλοκότεροι, χοροί με «σουστάρισμα» όπως ο μαλεβιζώτης. Ίσως. Το θέμα είναι ανοιχτό στην έρευνα και δεν μπορούμε να καταλήξουμε σε ασφαλή συμπεράσματα.

Μπάλος

Ο μπάλος είναι νησιώτικος αντικρυστός χορός. Πρόκειται για ένα χορό παντομίμας που εκφράζει την ερωτική έλξη, γι' αυτό και είναι ένας χορός χωρίς απότομες κινήσεις, ενώ υπάρχει αρκετή ελευθερία όσο αφορά τόσο στις κινήσεις όσο και στις φιγούρες. Είναι δημοτικός χορός που δέχτηκε δυτικές επιδράσεις στα χρόνια της φραγκοκρατίας. Οι κινήσεις του χορού είναι κομψές και οι δύο χορευτές κρατούν μαντήλια. Ο καβαλιέρος κάνει διάφορες φιγούρες προσπαθώντας να εντυπωσιάσει τη ντάμα του, ενώ εκείνη τον αποφεύγει κάνοντας νάζια.

Μπαϊντούσκα

Η μπαϊντούσκα είναι κυκλικός χορός σε εξάσημο ρυθμό, που απαντάται στη Θράκη, στη Μακεδονία και σε άλλα μέρη της νότιας Βαλκανικής. Σχετικά με την καταγωγή του ονόματος του χορού έχουν γίνει διάφορες υποθέσεις όπως: Σλαβικό (μπάι ντούσκο = αριστερά και ίσια ή πάει ίσια). Τουρκικό (πάι τακ = κουτσός, στραβοκάνης και μεταφορικά, με βάδισμα πάπιας). Όπως και άλλοι χοροί, παρουσιάζεται με μικρές ή μεγάλες διαφορές από τόπο σε τόπο. 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. Υπό αυτό το πρίσμα θεωρείται

πολεμικός χορός, ενώ η ιαχή εκφοβισμού των χορευτών, επιβεβαιώνει τον πολεμικό χαρακτήρα του χορού.

Ικαριώτικος

Ο Ικαριώτικος προέρχεται από την Ικαρία και χορεύεται σε όλα τα νησιά του κεντρικού Αιγαίου. Χορεύεται από άντρες 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. Μάλιστα στον δίσκο του 1975, αναφέρεται ως συρτό. Ο πραγματικός όμως Ικαριώτικος (ή Καριώτικος όπως λέγεται στην Ικαρία), όπως υποστηρίζουν οι ντόπιοι, δεν έχει σχέση με τον Ικαριώτικο που όλοι γνωρίζουμε.

Συρτός Χανιώτικος (Χανιώτης)

Από τους πιο δημοφιλείς χορούς στην Κρήτη σήμερα. Αποκαλείται και Χανιώτης, καθώς η διάδοση του αλλά και η γέννηση του με τη μορφή που τον συναντάμε σήμερα, έγινε στην περιοχή του νομού Χανίων και ειδικότερα στην περιοχή της Κισσάμου.

Ο συρτός ως χορός με μορφή που δεν μπορούμε να γνωρίζουμε, πρέπει να υπάρχει εκατοντάδες χρόνια στο νησί της Κρήτης. Οι βασικές μελωδίες του σημερινού Κρητικού συρτού πιθανόν να υπάρχουν στο νησί πιθανόν από την αρχαιότητα.

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. 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.

Ποντιακός

Όταν μιλάμε για τους ποντιακούς χορούς και τα τραγούδια αλλά και για κάθε άλλο πολιτιστικό στοιχείο, θα πρέπει να ξεκαθαρίσουμε ότι: Ποντιακό είναι κάθε τι που δημιουργήθηκε στην ευρύτερη περιοχή του Πόντου με όλες τις επιδράσεις και τις παραλλαγές του.

Οι ποντιακοί χοροί χορεύονται σε κύκλο από άντρες και γυναίκες, που 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.

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, και με όπλα. Έχει ομαδικό χαρακτήρα και χορεύεται από άνδρες. Χορευόταν στην αρχαιότητα στα Μεγάλα Παναθήναια κάθε 4 χρόνια, στα Μικρά Παναθήναια κάθε χρόνο, με πλήρη πολεμική στολή, καθώς και στα Διοσκούρια της Σπάρτης.

Ονομάζεται και πυρρίχιος χορός, διότι οι κινήσεις των χορευτών μιμούνται αντίστοιχες κινήσεις αρχαίου Έλληνα πολεμιστή, σε ώρα μάχης. Και γι' αυτήν ακριβώς την ιδιαιτερότητα που έχει ο χορός, κατατάχθηκε μεταξύ των διασημότερων χορών, όλου του κόσμου.

Πασίγνωστος είναι επίσης και ο χορός Κότσαρι (προέρχεται από την περιοχή του Καρς). Είναι χορός μεικτός, κυκλικός και από τους γνωστότερους χορούς στους μη Ποντίους. Είναι ίσως ο πιο φημισμένος ποντιακός χορός μετά τον πυρρίχιο χορό. Τ' όνομά του προέρχεται από τον τρόπο που χορεύεται και συγκεκριμένα από τα 2 κουτσά (κοτσά) βήματα που εκτελούνται μάλιστα με ταυτόχρονο

χτύπημα της φτέρνας (κότσ') στο έδαφος. Παλαιότερα εθεωρείτο ανδρικός χορός, κατατασσόμενος από μελετητές στους δύσκολους «βουνίσσιους» πολεμικούς χορούς, αργότερα όμως επιτράπηκε να συμμετέχουν σ' αυτόν και γυναίκες.

Ένας άλλος ιδιαίτερος ποντιακός χορός, είναι «ο χορός των μαχαιριών» (λέγεται και «Πιτσάκ»). Στον χορό αυτό παίρνουν μέρος μόνο 2 χορευτές οι οποίοι κρατούν μαχαίρια, με τη συνοδεία μουσικών οργάνων. Πολλοί θεωρούν ότι το πιτσάκ' (πιτσάκοιν), κλείνει το χορό Σέρρα, ο οποίος είναι ομαδικός, προσθέτοντας ότι τα 2, πλέον, δυνατά παλικάρια συνεχίζουν την όρχηση και μετά τη Σέρρα, όταν οι υπόλοιποι χορευτές κουράζονταν και αποσύρονταν.

Το πιτσάκ' είναι γνωστός χορός στον Πόντο από την αρχαία εποχή και η πλοκή του χορού είναι παρόμοια μ' αυτήν που παρουσιάζει ο Ξενοφών στην Κύρου Ανάβαση, όταν χορεύθηκε από δύο Θράκες στην Ορντού (Κοτύωρα). Όπως και τότε, έτσι και στον Πόντο, ο χορός χορευόταν από 2 χορευτές που κρατούσαν μαχαίρια, με κατάληξη τον εικονικό θάνατο του ενός. Ο νικητής της διαμάχης κέρδιζε την καρδιά μιας νέας κοπέλας, για χάρη της οποίας και δίδονταν αυτή η διαμάχη. Ακολουθώντας τη μουσική πηδούσαν με λυγισμένα γόνατα και συνέκρουαν τα μαχαίρια ως μαχόμενοι πολεμιστές. Χορεύεται και σε πολλά μέρη της Καππαδοκίας.

Συνολικά οι ποντιακοί χοροί ανέρχονται σε πάνω από 50 (αναφέρονται ονομαστικά παρακάτω).

Οι ποντιακοί χοροί έχουν έντονο «χρώμα». Τα χρωματικά αυτά στοιχεία είναι: Η εκστατική κίνηση του κεφαλιού, που άλλοτε στήνεται ψηλά, άλλοτε σκύβει χαμηλά, άλλοτε στρέφεται δεξιά και άλλοτε γυρνάει αριστερά. Το «τρόμαγμαν», δηλαδή η τρεμουλιαστή κίνηση ολόκληρου του κορμιού ή μόνο των ώμων, το βίαιο ανεβοκατέβασμα των χεριών, μαζί με, ή χωρίς κραυγές, το σφιχτό πιάσιμο των ώμων απο τα διασταυρωμένα χέρια, το εκστατικό ύφος των χορευτών, που τους κάνει συχνά να μοιάζουν σαν υπνωτισμένοι, ή αντίθετα, η ζωνηρή κίνηση των χεριών μπρός-πίσω, το βρόντημα του παδαριού στο έδαφος, επιτόπου, σαν να γίνεται επίκληση η φοβέρισμα των δαιμόνων της γης, ο μετεωρισμός άλλοτε του δεξιού ποδιού κι άλλοτε του αριστερού, τα ελαφρά πηδήματα η τα ζωνηρά άλματα, που ποιός ξέρει τι συμβόλιζαν η παράσταιναν, οι εναλλασσόμενοι ρυθμοί, άλλοτε αργοί κι άλλοτε ζωηροί στον ίδιο χορό.

Κερκυραϊκός

Ο χορός λέγεται και ρούγα, από τα λόγια του τραγουδιού που τον συνοδεύει. Ο κερκυραϊκός χορός χαρακτηρίζεται από ελαφράδα, χάρη και έντονο λυρικό στοιχείο. Χορεύεται σε ζευγάρια που έχουν μέτωπο προς τη φορά του χορού. Μπορεί επίσης να αρχίσει από απλό κύκλο και να μετασχηματιστεί σε ζευγάρια. Τα πόδια είναι στην προσοχή. Τα ζευγάρια συνδέουν το μέσα χέρι τους με λαβή Καλαματιανού και το φέρνουν λυγισμένο στο ύψος και κοντά στον ώμο. Το άλλο χέρι το τοποθετούν σε μεσολαβή. Μπροστά από τα ζευγάρια και σε απόσταση 2-3 μέτρων μπαίνει ο πρωτοχορευτής ή ζευγάρι πρωτοχορευτών με την πλάτη προς τη φορά του χορού. Ο χορός αποτελείται από 12 βήματα. Ο κορυφαίος εκτελεί όλα τα βήματα με την πλάτη στραμένη προς τη φορά. Ποικίλει τον χορό με βήματα σταυρωτά, στροφές, καθίσματα και τον αρχίζει από το αριστερό πόδι.

Ροδίτικος πηδηχτός

Ο πηδηχτός είναι από τους πιο αντιπροσωπευτικούς χορούς της Ρόδου, αλλά χορεύεται σ' 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, συνήθως τοποθετημένοι 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.

Καλυμνιώτικος (ο χορός του μηχανικού)

Ο χορός του μηχανικού, είναι ο δημοφιλέστερος χορός της Καλύμνου (γνωστός χορός επίσης και η σούστα Καλύμνου) και 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 δύτη που βουτούσε με σκάφανδρο κι έχει πιαστεί, δηλαδή έχει πάθει τη νόσο των δυτών (ημιπαράλυση).

Αυτός ο χορός ξεκίνησε σχεδόν πριν από 50 χρόνια. Όμως τις ρίζες του πραγματικού χορού με ήρωα αληθινά πιασμένο μηχανικό, θα τις αναζητήσουμε στα τέλη του περασμένου αιώνα. Τότε είχαμε τους πρώτους μηχανικούς και τους πρώτους «πιασμένους». Η παντελής άγνοια κανόνων κατάδυσης (βάθος, χρόνος, γενική συμπεριφορά) ήταν η αιτία που υπήρχαν πολλά θύματα «σκασμένοι και πιασμένοι»...

Μετά από τον πόλεμο (1952), ένας Καλύμνιος απόφοιτος της Γυμναστικής Ακαδημίας Σωματικής Αγωγής, ο Θεόφιλος Κλωνάρης, γιος μηχανικού σφουγγαράδικου προσελήφθη στο συγκρότημα της Δώρας Στράτου. Έτσι αποφάσισε να μιμηθεί ο ίδιος το χορό του μηχανικού (ένα χορό που ο μηχανικός τρεμουλιάζει, που πέφτει κάτω και ξανά σηκώνεται για να χορέψει με συνοδεία την ειδική μελωδία του μηχανικού, εμπνευσμένη από τη σφουγγαράδικη λεβεντιά και αντρειοσύνη). Ο Θ. Κλωνάρης δίδαξε τον χορό στο Λύκειο Ελληνίδων και αρκετοί νέοι μας έμαθαν να τον χορεύουν, ενθουσιάζοντας Έλληνες και ξένους.

Υπόλοιποι ελληνικοί χοροί

Θράκη

Συγκαθιστός

Μεικτός, αντικρυστός, κατά ζεύγη. Την ονομασία του την οφείλει στο ότι το βήμα του χορευτή, ημικάθεται, μια στο δεξί και μια στο αριστερό πόδι. Χορεύεται στους γάμους, όταν πηγαίνουν να πάρουν την νύφη, αλλά και σε άλλα πανηγύρια και γλέντια και συνοδεύεται από ενθουσιώδη επιφωνήματα.

Ταπεινός

Γαμήλιος χορός, καθαρά γυναικείος, απλός και αργός με μικρά βήματα. Είναι ο πρώτος χορός μετά την στέψη, με την νύφη στην κορυφή του χορού.

Κουσευτός

Χορός που ονομάστηκε έτσι, από το ότι τα βήματά του είναι τρεχάτα (κουσεύω =

τρέχω).

Χορός της παλαίστρας

Συνηθιζόταν σε γάμους και πανηγύρια, όπου απαραίτητο στοιχείο ήταν το αγώνισμα πάλης, πολλές φορές από επαγγελματίες παλαιστές. Οι σκοποί της παλαίστρας είναι πολλοί και καθένας αποτελείται από τρία μελωδικά και ρυθμικά μέρη. Το πρώτο, σε αργό ρυθμό, παίζεται στην έναρξη, το δεύτερο, σε πιο γρήγορο ρυθμό, όταν το αγώνισμα βρίσκεται στο αποκορύφωμα του και το τρίτο μέρος, σε ακόμη πιο γρήγορο και ελεύθερο ρυθμό, παίζεται όταν η πάλη φτάνει προς το τέλος και ο νικητής αρχίζει πλέον να ξεχωρίζει καθαρά.

Σουφλιουτούδα

Γυναικείος χορός του Σουφλίου. Την ονομασία του την οφείλει στον εναρκτήριο στίχο “Σουλτάνα Σουφλιουτούδα” τοπικού χορευτικού τραγουδιού.

Γιάννη μ’, Γιαννάκη μου

Μεικτός χορός του Σουφλίου επίσης με το όνομά του από τοπικό τραγούδι.

Γίκνα

Γαμήλιος χορός της Ορεστιάδας. Το όνομά του οφείλει στο χρώμα (κνα), που χρησιμοποιούσαν οι γυναίκες για το βάψιμο των νυχιών τους.

Σούστα

Μεικτός χορός της περιοχής Διδυμοτείχου. Το όνομά του βγήκε από το “σουστάρισμα”, (λύγισμα) των ποδιών.

Του Μαμά τα παλικάρια

Μεικτός χορός της περιοχής της Γρατινής Ροδόπης. Το όνομά του, από τον εναρκτήριο στίχο του τοπικού τραγουδιού (“Του Μαμά τα παλικάρια, ήταν όλα σαν λιοντάρια”).

Ζεϊμπέκικος

Αργός χορός, παρόμοιος με τον αντικρυστό Καρσιλαμά. Θεωρείται χορός πολεμικός και χορεύεται μόνο από δύο άτομα. Οι κινήσεις γίνονται μέσα σε νοητό κύκλο. Έχει αργό και γρήγορο μέρος, χωρίς τυποποιημένα βήματα, τα οποία κατά περίπτωση δίνουν στον χορευτή την δυνατότητα να εξωτερικεύσει τα συναισθήματά του.

Λαγίσιος ή Λαγίτικος

Μιμητικός και σκωπτικός χορός, που παριστάνει το κυνήγι του λαγού. Είναι κυκλικός και χορευόταν παλιότερα στα βραδυνά γλέντια του γάμου, για να δημιουργήσει ευθυμία και χαλάρωση, μετά την υπερένταση της ημέρας.

Πως το τρίβουν το πιπέρι

Πολύωρος (;) μιμητικός ανδρικός χορός. Οι ίδιοι οι χορευτές τραγουδούν και προσπαθούν να μιμηθούν τις αντίστοιχες κινήσεις υποθετικού τριψίματος πιπεριού με τα μέλη του σώματός τους (αγκώνα, γόνατα, μύτη, κώλο κλπ).

Χορός του Μαχαιριού ή Αράπικος

Χορός από δύο άντρες, που κρατούν μαχαίρια και ο ένας προσπαθεί να ακουμπήσει το στήθος του άλλου, οπότε αυτός πέφτει κάτω προσποιούμενος τον νεκρό, και ο νικητής χορεύει γύρω του θριαμβευτικά (ο χορός αυτός αναφέρεται και στην “Κύρου Ανάβασις” του Ξενοφώντα, Βιβλίο Στ’, κεφ. 1, 5-6).

Οι χοροί των Αναστεναρίων

Ιδιότυποι και ιδιόμορφου χοροί, που έχουν πρωτεύοντα ρόλο στην όλη τελετουργία, και αποτελούν ένα από τα βασικά στοιχεία του ... εκστασιασμού των τελεστών. Οι βηματισμοί στους χορούς αυτούς, είναι απλοί, με στατικότητα και αυτοσχεδιασμούς και με ανάλογες κινήσεις των χεριών, που εκφράζουν την ψυχοσύνθεση και τα συναισθήματα των οιστρόπληκτων χορευτών.

Κουτσός

Χορός επίσης της περιοχής Ορεστιάδας, από άντρες και γυναίκες.

Μαντηλάτος

Χορός αντικριστός, συνήθως από έναν άντρα και μια γυναίκα. Οφείλει την ονομασία του στο μαντήλι που κρατούν οι χορευτές. Συνηθιζόταν ιδιαίτερα στους γάμους, στο δρόμο, όταν πήγαιναν να πάρουν τη νύφη ή τον κουμπάρο για την εκκλησία.**Τσέστος**

Πανόμοιος χορός με τον Ζωναράδικο.

Τριπάτης

Μεικτός χορός της περιοχής Ορεστιάδας και αυτός.

Κρήτη

Αγκαλιαστός

Το όνομα του το πήρε από την ιδιότυπη λαβή, μοναδική για τα δεδομένα της Κρήτης, με την οποία πιάνονται οι χορευτές. Βάζουν το αριστερό χέρι τους πάνω από τον δεξιό ώμο τους κρατώντας συνήθως μαντίλι του οποίου την άκρη ρίχνουν στην πλάτη τους. Την άκρη αυτή κρατά με το δεξί χέρι ο επόμενος χορευτής ή χορεύτρια. Οι χορευτές έτσι φαίνονται σαν αγκαλιασμένοι γι' αυτό και ο χορός λέγεται Αγκαλιαστός.

Ο χορός αυτός ήταν πασίγνωστος σε όλη την Ανατολική Κρήτη και ήταν ο αγαπημένος χορός των νέων προπολεμικά. Ο λόγος όμως που τον έκανε λαοφιλή δεν ήταν μόνο η ευκολία του αλλά και γιατί έδινε την δυνατότητα στους νέους να αγκαλιάσουν τις νέες με τις οποίες χόρευαν.

Ανωγειανός (Μυλοποταμίτικος) Πηδηχτός

Ανδρικός κυρίως χορός που χορεύεται κυρίως στην περιοχή των Ανωγείων, με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους πηδηχτούς βηματισμούς και τα δυνατά χτυπήματα των ποδιών στο έδαφος, φαίνεται ότι αποτελεί ένα απόηχο του αρχαιότατου χορού των Κουρητών τον Πυρρίχιο. Τα χέρια των χορευτών πιάνονται από τις παλάμες χιαστί και εκτελούν χορό δώδεκα βημάτων (έξι μπρος, έξι πίσω).

Απανωμερίτης

Ο προβατινίστικος χορός ή προβατίνα ή απανωμερίτης ή νταγκουνάκι ή σανδαλάκι, είναι ένας από τους παλιούς τοπικούς χορούς της Κρήτης. Χορεύονταν στο Αμάρι και στην επαρχία Αγ. Βασιλείου του νομού Ρεθύμνου, μα και σ' άλλα χωριά του Ρεθύμνου και προς τα Ηρακλειώτικα μέχρι και λίγο μετά τον πόλεμο. Τον λέγανε προβατινίστικο, γιατί στις κινήσεις του ο χορευτής χτυπάει το πόδι του στη γη, όπως κάνουνε τα πρόβατα όταν θα νευριάσουν! Μαρτυρίες μεγαλύτερων σε ηλικία κατοίκων της επαρχίας Αμαρίου αναφέρουν ότι τραγουδούσαν και μαντινάδες πάνω στο σκοπό του Απανωμερίτη, οι οποίες όμως δε διασώζονται στη μνήμη τους...

Αράπικος

Ήταν ένας εύθυμος, σατυρικός και "ελευθεριάζων" χορός (όπως τον χαρακτηρίζει ο δάσκαλος και λαογράφος Στ. Αποστολάκης στο βιβλίο του "Τα λαογραφικά του χορού στη Δυτική Κρήτη"). Σύμφωνα με τους ερευνητές Γιάννη Παναγιωτάκη και Γιώργη Λαγκαδινό (βλ. τις ανεξάρτητες ανακοινώσεις τους στο 11ο Συνέδριο των Κρητών Φοιτητών, Ελούντα 6.8.2005), ο αράπικος χορευόταν σε όλη την Κρήτη. Μερικές φορές μάλιστα κατέληγαν σ' αυτόν, τα ξημερώματα, ακόμη και γαμήλια γλέντια!

Όταν είχαν αποχωρήσει τα γυναικόπαιδα, οι τελευταίοι άντρες γλεντιστάδες

επιδίδονταν στον αράπικο, μιμούμενοι ερωτικές κινήσεις ανάμεσα σε άντρα και γυναίκα (δύο μεταμφιεσμένοι άντρες, ο ένας σε γυναίκα κι ο άλλος, “μουζωμένος”, δηλαδή μουτζουρωμένος, σε “αράπη”), και συμβόλιζαν έτσι την έντονη ερωτική επίδοση του νεόνυμφου ζευγαριού (που κι αυτό είχε ήδη αποχωρήσει για ύπνο). Η μίμηση αυτή δεν εθεωρείτο προσβλητική, γιατί ξεσπούσαν σε ευχετικά επιφωνήματα “άντε και καλούς απογόνους” κ.τ.λ. (Παναγιωτάκης).

Συνήθως βέβαια, όπως φαίνεται, ο αράπικος χορευόταν τις απόκριες. Η μορφή του παραπέμπει καθαρά σε αρχαία διονυσιακά δρώμενα, σε γιορτές γονιμότητας για τη φύση κ.τ.λ., πράγμα που δεν είναι ασυνήθιστο στην Κρήτη, όπως και σε όλη την Ελλάδα βέβαια.

Εθιανός Πηδηχτός

Μια ακόμα εκδοχή του πηδηχτού χορού της Κρήτης. Ο μουσικός της περιοχής που παρουσίασε τον Εθιανό (πήρε την ονομασία του από το χωριό Εθιά των Αστερουσίων Ορέων) πηδηχτό, είναι ο λυράρης Φουστάνης, από τους πρωτομάστορες μουσικούς, του οποίου όμως δεν έχουν διασωθεί ηχογραφήσεις.

Εμπυρρίκιος χορός

Η μουσική του Εμπυρρίκιου παραπέμπει στη μελωδία του Πεντοζάλη. Και πιο συγκεκριμένα, στα λεγόμενα «αμαριώτικα πεντοζάλια», που έχουν ιδιότυπο μουσικό ύφος, με ιδιαίτερο χαρακτηριστικό τους τη ζωντανή ρυθμική αγωγή. Τα βήματα του Εμπυρρίκιου όμως δε μοιάζουν με το σιγανό Πεντοζάλη όπως χορεύεται στην επαρχία Αμαρίου. Άλλωστε και από τους ντόπιους αναγνωρίζεται ως ξεχωριστός χορός. Τα βήματά του θυμίζουν το σημερινό Σιγανό της Ανατολικής Κρήτης, αλλά ο ρυθμός και το ύφος είναι εντελώς διαφορετικά. Είναι αρκετά ζωντανός χορός, «αναντρανιστός». Χορεύοντας τον Εμπυρρίκιο

Από τους πληροφορητές μας συμπεράναμε ότι χορευόταν συνήθως σε κύκλο («δετός») αλλά και ζευγαρωτός, με τους δύο πρώτους χορευτές να αποκόπτονται κατά βούλησιν από τον κύκλο και να κάνουν το δικό τους «χορευτικό». Πρόκειται για «μικτό χορό», δηλαδή χορό που χορευόταν και από τα δύο φύλα, όπως όλοι ανεξαιρέτως οι χοροί της κεντρικής και της ανατολικής Κρήτης (με πιθανή εξαίρεση τις ανωγειανές όρτσες), και οι χορευτές κρατιούνταν από τις παλάμες, ενώ η κίνησή τους ήταν κυκλική. Δεν είχε ιδιαίτερες φιγούρες.

Ζερβόδεξος

Ένας ένας εύθυμος και κωμικός χορός και ταιριάζει με το πνεύμα των Αποκριών. Ονομάζεται ζερβόδεξος γιατί οι χορευτές χορεύουν τότε με κατεύθυνση προς τα ζερβά (αριστερά) και τότε προς τα δεξιά. Η αλλαγή της πορείας γίνεται όταν ο

λυράρης παίζει κάποιο συγκεκριμένο υψηλό φθόγγο. Οι συνεχείς αυτές στροφές συμβάλλουν στην εύθυμη ατμόσφαιρα του χορού, πολύ περισσότερο όταν, συχνά, ο λυράρης “κατευθύνει” τους χορευτές έξω από το καφενείο ή την πλατεία, όπου γίνεται το γλέντι ή πάνω σε τοίχους, σε ρυάκια κ.λ.π.

Στο χορό λέγονταν συνήθως σατιρικές μαντινάδες (πολλές με αποκριάτικο θέμα).

Κανέλλα

“Μερακλίδικος” χορός της περιοχής της Μεσσαράς (καταγράφηκε πάντως και σε χωριό του Αμαρίου Ρεθύμνου), με ιδιαίτερη μουσική και στίχο. Τα ζάλα του (τα βήματά του) σχετίζονται με το σιγανό της ανατολικής Κρήτης, αλλά το ύφος του, ανάλογα με την ταχύτητά του, μπορεί να παραλληλιστεί και με το ύφος του λαζώτη.

Το όνομά του μάλλον το οφείλει στην επωδό «κανέλλα μου με τ’ άνθη» που παρεμβάλλεται κατά το τραγούδι των μαντινάδων.

Κατσαμπαδιανός

Από τους λεγόμενους «ξεχασμένους» τοπικούς χορούς της Κρήτης, ο Κατσαμπαδιανός χορευόταν (σύμφωνα με τις έως τώρα καταγραφές) στο νομό Ρεθύμνου (και σε ορισμένα χωριά του γειτονικού Αποκόρωνα Χανίων) και στα νότια του νομού Ηρακλείου, ιδιαίτερα δε στις επαρχίες Αμαρίου και Πυργιωτίσσης. Έχει επίσης καταγραφεί με τις ονομασίες Κατσι(μ)παδιανός, Κατσαμπαδιανές και Κουτσιστός ή Κουτσός. Οι τελευταίες ονομασίες οφείλονται στα τρία πρώτα βήματα του χορού όπου οι χορευτές «σέρνουν» το πόδι τους σαν να αναπαριστούν βήμα κουτσού ή παράλυτου. Φαίνεται να πρόκειται για παραλλαγή του πηδηχτού Πεντοζάλη.

Λαζώτης ή Λαζώτικος

Από τους ξεχασμένους χορούς της Κρήτης, μάλλον Ποντιακής καταγωγής, του οποίου η μελωδία είναι ακόμα πασίγνωστη στην Κρήτη αλλά χορεύεται όλο και πιο σπάνια. Χορεύονταν στην κεντρική Κρήτη (έχει καταγραφεί στην περιοχή της Μεσσαράς Ηρακλείου και στις επαρχίες Αμαρίου, Αγίου Βασιλείου και Ρεθύμνου του νομού Ρεθύμνου).

Λασηθιώτικος Πηδηχτός

Χορός που ανήκει στην οικογένεια των πηδηχτών χορών της Κρήτης. Στο Λασηθιώτικο πηδηχτό απεικονίζεται όλη η αρχοντιά και η σεμνότητα των ανθρώπων της ανατολικής Κρήτης. Στην Σητεία τον λένε “Στειακό” και στην Ιεράπετρα “Γεραπετρίτικο” (παλιά στην Ιεράπετρα λεγόταν συνήθως “Κρητικός

χορός”).

Αναμφισβήτητα είναι ο αντιπροσωπευτικότερος χορός της ανατολικής Κρήτης, στον οποίο χαρακτηρίζονται μα και εκτιμώνται τόσο οι επιδέξιοι χορευτές όσο και οι καλοί οργανοπαίχτες. Αρχίζει με αργή ρυθμική αγωγή και προοδευτικά γίνεται γρήγορος αλλά και συγκρατημένος χωρίς ποτέ να ξεπερνά τα όρια και να καταλήγει σαν διονυσιακός. Πάντα όταν ο χορός φτάνει προς το τέλος, ο βιολάτορας “γυρίζει” στην “ασκομπαντούρα” δηλαδή στην απομίμηση του ήχου της. Ο πηδηχτός έχει κάποιες μικρές παραλλαγές στη Σητεία, την Ιεράπετρα και το Μεραμπέλλο τόσο στα βήματα αλλά και στη μελωδία η οποία παρουσιάζει μεγάλη ποικιλία.

Λουβιάρης

Ιδιαίτερος τοπικός χορός που η παρουσία του μαρτυρείται στην Ελούντα Λασηθίου και το όνομά του σημαίνει «λεπρός» (λούβα = λέπρα). Τα βήματα και η μουσική του δεν έχει ακόμη καταστεί δυνατόν να εντοπιστούν. Η ύπαρξή του προφανώς οφείλεται στην τραγική παρουσία του χωριού των λεπρών, που λειτούργησε μέχρι τη δεκαετία του 1960 στο νησί Σπιναλόγκα, απέναντι από την Ελούντα. Η άγνωστη σε μας μορφή του χορού και η συμβολική, πιθανώς, σχέση του με τη «νόσο του Χάνσεν» διεγείρουν τη φαντασία και το ενδιαφέρον όχι μόνον από λαογραφική αλλά και από κοινωνιολογική σκοπιά.

Μανάς

Τοπική παραλλαγή του σιγανού, καταγεγραμμένη από το Δημήτρη Σγουρό στην περιοχή της Κριτσάς Μεραμπέλλου (νομός Λασιθίου). Το όνομά του προέρχεται από το “τσάκισμα” (επωδό) “Για το Θεό, μανά μου!”, που λέγεται ανάμεσα στις μαντινάδες.

Μικρό μικράκι

Έχει καταγραφεί από την επαρχία Αποκορώνου του νομού Χανίων έως και το νομό Λασιθίου. Φαίνεται ότι ήταν ιδιαίτερα δημοφιλής. Οι χορευτές σχημάτιζαν κύκλο και στην γραμμή αυτού χόρευαν με τις παλάμες πιασμένες στο ύψος των ώμων.

Ντάμες

Συρτός (ή σούστα σε ορισμένα χωριά) που χορεύεται από ζευγάρια, και συναντάται κυρίως στο νομό Ρεθύμνου. Συνηθιζόταν να χορεύεται σε στιγμές χαράς και ευθυμίας, κυρίως τις απόκριες. Χορεύεται από άντρες και γυναίκες, με τη γυναίκα να κρατάει την άκρη ενός μαντηλιού με το αριστερό της χέρι και δίπλα της να πιάνει την άλλη άκρη ένας άντρας μέχρι τη στιγμή που ο λυράρης θα

φωνάξει “ντάμα”, οπότε κάθε άντρας αφήνει το μαντήλι της ντάμας του για να πιάσει δίπλα σε αυτήν που είναι μπροστά του. Ο χορευτής που βρίσκεται στο τέλος μένει συνήθως μόνο με τη συνοδεία μιας καρέκλας (γιατί οι γυναίκες είναι σκόπιμα κατά μία λιγότερες)!

Ντουρνεράκια

Ο γνωστός Χασαποσέρβικος χορός, ο οποίος πέρασε στη δισκογραφία από τον Κώστα Μουντάκη την δεκαετία του 1960. Από αφηγήσεις γνωρίζουμε ότι τουλάχιστον στο νομό Ρεθύμνου χορεύονταν από τις αρχές του 20ου αιώνα.

Ξενομπασάρης

Το όνομα του το οφείλει στη μαντινάδα που τραγουδιέται πάντα πρώτη κατά τη διάρκεια του χορού:

«Ξενομπασαριακάκι μου ξενομπασάρικο μου. Σγουρό βασιλικάκι μου και να σουνε δικό μου».

Η μελωδία του είναι χαριτωμένη, ανάλαφρη και προκαλεί τους μερακλήδες να χορέψουν.

Παλαιότερα τον χόρευαν και τον τραγουδούσαν σε κάθε γλέντι ιδιαίτερα στα ορεινά χωριά της Ιεράπετρας και στο κάτω Μεραμπέλλο (όπου τον λένε “Μάνα”). Ήταν πασίγνωστος μέχρι και τη δεκαετία του 60. Είναι στρωτός και αργός χορός που μοιάζει με το Σιγανό που χορεύουν σήμερα. Είναι χρήσιμο εδώ να αναφέρουμε ότι τα παλιά χρόνια στην Ιεράπετρα δε γνώριζαν το Σιγανό. Αυτός ήρθε τα τελευταία χρόνια από την κεντρική Κρήτη, όπως λένε οι παλαιότεροι. Μπορούμε να πούμε με επιφύλαξη πως ο Ξενομπασάρης είναι μια παλιά τοπική μορφή του σιγανού χορού. Βέβαια όσοι έζησαν τη χρήση και των δύο αυτών χορών, έχουν όλοι τους την άποψη ότι άλλος ο ένας χορός και άλλος ο άλλος.

Πρινιανός ή Πρινιώτης

Ο Πρινιώτης είναι ένας χορός που έχει τις ρίζες του (μάλλον) στην ανατολική Κρήτη. Χορευόταν όμως και από τα μέσα του περασμένου αιώνα και στον νομό Ηρακλείου και στον νομό Ρεθύμνης. Εκτελείται από άνδρες και γυναίκες με τα χέρια των ανδρών πιασμένα πάνω από τα χέρια των γυναικών. Πιθανολογείται ότι χορός οφείλει το όνομα του στο χωριό Πρίνα Λασιθίου ή κατά άλλη εκδοχή το όνομα σχετίζεται με την στάση του ανθρωπίνου σώματος κατά την εκτέλεση του χορού, η οποία αποδίδεται εννοιολογικά από το αρχαίο ρήμα πρηνίζω και το ουσιαστικό πρηνής.

Ρόδο

Γυναικείος χορός που εντοπίζεται, τουλάχιστον στις μέρες μας, στην επαρχία Κισσάμου, ένας από τους τοπικούς χορούς των Χανίων, που ατόνησαν από τα μέσα του 20ου αιώνα λόγω των πολιτισμικών και κοινωνικών συνθηκών. Το ύφος της μουσικής του συγγενεύει με Αιγιοπελαγίτικα μουσικά ιδιώματα, υπενθυμίζοντας ότι η Κρήτη στεφανώνεται από τη “μεγάλη μάνα” των Ελλήνων, τη θάλασσα.

Ρουμαθιανή σούστα

Είναι ένας από τους πολλούς ξεχασμένους χορούς της Κρήτης με καθαρά τοπική σημασία. Την συναντάμε και με την ονομασία Ρουματοσίτικη ή Γιτσικιά σούστα. Από τους ίδιους τους τοπικούς χορευτές ονομάζεται απλώς σούστα.

Είναι κυκλικός χορός, ο οποίος ανήκει και αυτός στην παμπάλαια ιστορία του πυρρίχιου ή καλύτερα μια εκδοχή πυρρίχιου χορού στα Χανιά. Και ακριβώς λόγω της τοπικής της σημασίας (Παλιά Ρούματα Κισσάμου) πήρε το όνομα Ρουμαθιανή. Κάτι ανάλογο με τους πυρρίχιους χορούς της υπόλοιπης Κρήτης (Μαλεβιζιώτης, Όρτσες, Λασηθιώτικος πηδηκτός κλπ.). Στα Χανιά συναντάμε αυτό τον χορό με κάποια συγκεκριμένα μουσικά γυρίσματα και βήματα (τρία μπρός – πίσω) αλλά με κάποια ιδιαίτερη μορφή, χωρίς να μοιάζει δηλαδή με την σούστα του Ρεθύμνου. Εκτελείται μόνο από άνδρες, που ο πρώτος κάνει κάποια ταλίμια και οι υπόλοιποι τον ακολουθούν σε αυτά.

Τα όργανα που αποδίδουν την Ρουμαθιανή σούστα είναι κυρίως το βιολί με λαγούτο και το θιαμπόλι με λαγούτο ή και μόνο του. Σήμερα αυτός ο χορός σπανίζει, εκτός από ελάχιστα χορευτικά συγκροτήματα που τον ξαναβγάζουν στο προσκήνιο και χορεύεται κυρίως στην Κίσαμο και ως επί το πλείστον στα Παλιά Ρούματα.

Σιγανός

Ο σιγανός, ο βραδυκίνητος αυτός και συρτός χορός, ανήκει στην κατηγορία των τραγουδιστών χορών. Στη διάρκεια του χορού τραγουδιούνται διάφοροι σκοποί. Αυτός ήταν και ο λόγος για τον οποίο το χορό αυτό τον χρησιμοποιούσαν στα οθωμανικά χαρέμια στην περίοδο της τουρκοκρατίας. Ήταν ο χορός της σιωπηλής πνευματικής ανάτασης, ακολουθώντας τα ιερά βήματα του λαβύρινθου, το πικραμένο κλάμα της εγκαταλελειμμένης μεγάλης από το Θησέα μεγάλης ιέρειας, της Αριάδνης. Ήταν τέλος ο χορός του Θησέα, όπως ονομάζεται ακόμα και σήμερα σε πολλά χωριά μας. Ο σιγανός έμεινα να ονομάζεται χορός του Θησέα, γιατί το χορό αυτό παραδίδεται ότι τον είχε διδάξει ο Θησέας.

Σωτής

Λαϊκή διασκευή της γνωστής Πόλκας που έγινε γνωστή και διαδώθηκε στην

Κρήτη, τουλάχιστον στο νομό Ρεθύμνης, αρχές του εικοστού αιώνα, μεταμορφωμένος σε ιδιότυπο ζευγαρωτό κρητικό χορό. Ιδιαίτερα παιχνιδιάρικος και ερωτικός, εξυπηρέτησε τις ανάγκες της εποχής παίρνοντας και σατιρική διάθεση.

Στα “γυρίσματά του” (τις μελωδίες του), που ήταν λίγα και απλά, τραγουδιούνταν ερωτικά και σατιρικά ρυθμικά δίστιχα.

Τριζάλης

Πηδηχτός χορός που χορευόταν στο Νομό Ρεθύμνου και συγκεκριμένα στην περιοχή της Αμπαδιάς (νότιο τμήμα της επαρχίας Αμαρίου), με λαβή από τις παλάμες και λυγισμένους τους αγκώνες. Το όνομα του είναι σύνθετο από τις λέξεις τρία και ζάλα (βήματα) γι’ αυτό και ονομάστηκε Τριζάλης. Συχνά χαρακτηρίζεται “Κουρουθιανός”, πράγμα που σημαίνει ότι συνηθιζόταν ιδιαίτερα στο χωριό Κουρούτες της Αμπαδιάς.

Τσινιάρης

Ο Τσινιάρης είναι ένας χορός που έχει καταγραφεί στις Μέλαμπες Αγ. Βασιλείου του νομού Ρεθύμνου, ένα χωριό με μεγάλη μουσικοχορευτική παράδοση. Χορεύεται ακόμα και σήμερα ιδιαίτερα από παρέες ηλικιωμένων.

Είναι κυκλικός χορός, χορεύεται από άνδρες και γυναίκες που κρατάνε μεταξύ τους με τα χέρια στο ύψος των ώμων. Ο Τσινιάρης θυμίζει έντονα τον Χανιώτικο Συρτό. Η ομοιότητα αυτή υπάρχει και στα βήματα του χορού αλλά και στον σκοπό της μουσικής, ιδιαίτερα στο Ρεθυμνιώτικο ύφος του χορού.

Η διαφορά του από τον Συρτό, που τον κάνει και ξεχωριστό χορό οφείλεται σε κάποιες απότομες κινήσεις που αλλάζουν την φορά του χορού στον κύκλο. Αυτές οι απότομες κινήσεις συνοδεύονταν με απότομα ανεβοκατεβάσματα στον σκοπό.

Εδώ οφείλεται και το όνομα του χορού αφού οι κινήσεις αυτές θυμίζουν το απότομο λάκτισμα (τσινιά) των ζώων και ειδικά του αλόγου.

Πόντος

Ανεφορίτ’σα ή Κιζέλα: Χορός από τη Γαλιάνα, Τραπεζούντα.

Από Παν’ και Κα’: Χορός από την περιοχή της Ματσούκας (Τραπεζούντα).

Από Παν’ και Κα’ ή Τίκ’: Χορός της περιοχής Άκ Ντάγ Ματέν.

Αρματσούκ’ ή Ελματσούκ’: Χορός που χορεύτηκε από Ποντίους των περιοχών Σεβάστειας και Καυκάσου.

Αρχουλαμάς ή Ικιλεμέ (διπλόν): Χορός από την περιοχή της Πάφρας.

Ατσαπάτ': Μορφή αργής Σέρρας που χορευόταν στα Πλάτανα Τραπεζούντας.

Γέμουρα: Χορός που χορευόταν στις περιοχές Ίμερα και Σεβάστεια.

Γέμουρα: Χορευόταν στην περιοχή Κακάτσης, με τη μορφή Τρυγόνας.

Γετίερε ή Γεντί-Αράτς ή Γεντί- Αρά: Χορός της περιοχής Αργυρούπολης.

Γιουβαρλαντούμ ή Γιουβα(ρ)λάντουμ: Χορός με προέλευση την περιοχή Άκ Ντάγ Ματέν.

Διπάτ': Χορός της Τραπεζούντας, συναντάται και με άλλες διαφορετικές ονομασίες όπως 'Κοδεσπαινιακόν, Γιαβαστόν κα. Είναι παμποντιακός ομαδικός μεικτός χορός με μορφή κυκλική και ονομάζεται και ομάλ' Τραπεζούντας. Πήρε την ονομασία του, από τα 2 ρυθμικά πατήματα από τα οποία αποτελείται ο βαρύς, ήρεμος και ευγενικός ρυθμός στον οποίο χορεύεται το διπάτ'. Είναι χορός τελετουργικός με έκδηλη την ηθική πραότητα, την ευγένεια και τη σεμνότητα της ψυχής και είναι ανάλογος με τους αρχαίους σεμνοπρεπούς θρησκευτικούς χορούς. Στον Πόντο διπάτ' χόρευαν κυρίως άτομα σεβαστής ηλικίας, γι' αυτό ονόμαζαν τον χορό 'κοδεσπενακόν ομάλ', αφιερωμένος χορός δηλαδή στις οικοδέσποινες των ποντιακών οικογενειών. Απ' αυτήν ακριβώς την ονομασία του θεωρείται από πολλούς μελετητές ότι έλκει την προέλευσή του από τον αρχαίο τελετουργικό χορό προς τιμήν της Θεάς Εστίας, προστάτιδας της οικογένειας.

Στον Πόντο το διπάτ' ήταν χορός με τον οποίο άρχιζαν όλες οι μεγάλες εκδηλώσεις, τόσο της οικογενειακής όσο και της κοινωνικής ζωής.

Διπλόν Ομάλ: Χορός της περιοχής Κιουμούς Ματέν.

Εκατήβα'ς σα Παξέδες: Χορός της Τραπεζούντας.

Εμρ' Οπίς' ή Φούλουρ-Φουλούρ: Ονομασία χορού στο Στάμαν Τραπεζούντας.

Έταιρε ή Εταιρέ: Χορός από την Τραπεζούντα. Είναι μεικτός, τελετουργικός και κυκλικός χορός χωρίς να κλείνει ο κύκλος. Ανήκει στην κατηγορία των χορών που έχουν σα βάση τον χορό τίκ, μόνο που ο συγκεκριμένος χορός έχει πιο αργό ρυθμό και το ιδιόμορφο μελωδικό χρώμα της περιοχής της Άνω Κατσούκας. Ο χορός συνοδεύεται από το δημοτικό τραγούδι «π' ερνιξόν με έταιρε» απ' όπου πήρε και την ονομασία του. Από θεματική άποψη, είναι χορός του αγροτικού βίου γι' αυτό και οι κινήσεις των χεριών των χορευτών, συμβολίζουν το βίαιο άρπαγμα της κόρης από τον έτερο και το πέρασμά της από τα ορμητικά νερά που τους χώριζαν. Παρόμοιος χορός είναι και το «καλόν κορίτσ'», ονομασία που την πήρε από το δημοτικό ομότιτλο τραγούδι που τον συνοδεύει.

Θανατί' Λάγγεμαν (Κιζλάρ Οπλαμασί): Χορευόταν στο χωριό Ασάρ της Πάφρας.

Θήμιγμα(ν) ή Θήμισμα(ν) ή Θήμιμα(ν) ή Θημάσμαν ή Εφτά ζευγάρια και

το Τέκ’: Παμποντιακός τελετουργικός χορός των νεονύμφων.

Καβαζίτας: Χορός της Κερασούντας (Γουρούχ).

Καλόν Κορίτσ’ ή Παπόρ: Χορός της περιοχής Ματσούκας (Τραπεζούντα).

Καρσιλαμάς: Αντικριστός ζευγαρωτός χορός.

Κελ-Κίτ: Χορός που πήρε το όνομά του από την ομώνυμη κωμόπολη μεταξύ Νικόπολης και Σεβάστειας, η ονομασία είναι τούρκικη και σημαίνει «έλα και φύγε».

Κόνιαλι: Χορεύονταν σχεδόν σε όλο τον Πόντο και ιδιαίτερα στην περιοχή της Νικόπολης.

Κουνιχτόν: Χορός της Νικόπολης.

Καλόν κορίτς: Ποντιακός χορός που προέρχεται από την περιοχή της Ματσούκας, κοντά στην Τραπεζούντα. Πήρε την ονομασία του από το στίχο του τραγουδιού: «Καλόν κορίτς, καλόν κορίτς καλόν κ ευλογημένον σην χόραν φαίνεται άχκεμον, σε μέν εν φωταγμένον» (Καλό κορίτσι κι ευλογημένο, στους ξένους φαίνεται άσχημη, σε μένα πανέμορφη). Είναι μια μορφή διπλού τικ.

Κοριτσιό χορόν (Κιζλάρ Καϊτεσί): Χορός της περιοχής Πάφρα.

Κοτσαγγέλ: Είναι χορός μεικτός και τελετουργικός. Είναι ο τελευταίος από τους τελετουργικούς χορούς του γάμου κι ο μόνος από τους ποντιακούς χορούς που δεν έχει καθορισμένη μορφή και φορά. Το σχήμα του δε, είναι άλλοτε κυκλικό κι άλλοτε ελικοειδές, με ποικιλία στροφών. Μελετώντας κανείς το χορό κοτσαγγέλ’ σε σχέση με τους χορούς της αρχαίας Ελλάδας, τόσο ως προς τον τύπο (μορφή και σχήμα) όσο και από την άποψη του τι εκφράζει, μένει κατάπληκτος από την ομοιότητα που παρουσιάζει με τον αρχαίο χορό γέρανο, και τους μεικτούς ομηρικούς χορούς από νέους και νέες. Το κοτσαγγέλ’ δεν ήταν ο τελευταίος χορός μόνο του γάμου, αλλά και κάθε κοινωνικής εκδήλωσης. Χορεύοντας το κοτσαγγέλ’, οι χορευτές περιφέρονταν στα διάφορα μέρη του σπιτιού και της αυλής. Η φορά του χορού είναι κυρίως προς τα δεξιά, αλλά με σύνθημα του πρώτου μπορεί ν’ αλλάξει προς τ’ αριστερά. Το όνομά του το πήρε από τις μικρές απότομες (κοτσές) στροφές (καγγέλια).

Κότσ’ ή τη Κότσος: Παμποντιακός χορός, Κυρίως όμως χορευόταν στις περιοχές Αμισού, Κοτυώρων, Κερασούντας και στην ευρύτερη περιοχή της Χαλδίας. Είναι κυκλικός χορός, με πανάρχαια προέλευση, και τις περισσότερες φορές ο κύκλος του δεν Κλείνει. Αυτό ακριβώς δίνει τη δυνατότητα στον πρωτοχορευτή ή την πρωτοχορεύτρια να δημιουργεί προσωπικές φιγούρες. Είναι χορός ζωηρός και εύθυμος, δίχως να ξεφεύγει από τα ήθη της εποχής. Γι’ αυτό και έδινε διέξοδο για χορευτική έξαρση κυρίως στις γυναίκες και στα κορίτσια του Πόντου, πράγμα που λειτουργούσε ως αντιστάθμισμα στους ζωηρούς ανδρικούς πολεμικούς χορούς.

Έτσι επικράτησε να χορεύεται από γυναίκες, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν τον χορεύουν άνδρες. Το όνομά του, το πήρε απ' το ιδιαίτερο χαρακτηριστικό χτύπημα της φτέρνας (κότσ') των ποδιών των χορευτών.

Κοτσάκι(ν): Αντικριστός ζευγαρωτός χορός στην περιοχή της Νικόπολης. Σε χωριά της Τραπεζούντας είχε την ονομασία Κετσέκ Κετσέκ.

Κοτσιχτόν Ομάλ': Χορευόταν με μικρές παραλλαγές σε όλες σχεδόν τις περιοχές του Πόντου.

Κούσερα: Χορός που πήρε την ονομασία του από το ομώνυμο χωριό της Ματσούκας.

Λαφράγκα: Χορευόταν από Ποντίους με καταγωγή από την Σαμψούντα.

Λαχανά: Κυκλικός χορός που χορεύεται από άνδρες και γυναίκες. Πήρε την ονομασία του, από τ' ομώνυμο δημοτικό τραγούδι, από το οποίο και συνοδεύεται. Ανήκει στην κατηγορία των χορών ομάλ', χοροί που χορεύονταν σε πολλές περιοχές του Πόντου και ανάλογα με την περιοχή έπαιρναν και τ' όνομά τους.

Λέτσι: Χορός της περιοχής Κάρς. Είναι κυκλικός ομαδικός χορός και στον Πόντο τον χόρευαν μόνο άνδρες. Ανήκει στους τοπικούς χορούς και χορευόταν από Ποντίους των περιοχών του Αντικαυκάσου. Θεωρείται παραλλαγή του χορού λετσίνα.

Λέτσινα: Χορός της περιοχής Κάρς. Είναι κυκλικός, μεικτός χορός και κατατάσσεται στους πολεμικούς χορούς. Χορευόταν σε ορισμένες περιοχές του Ανατολικού Πόντου και του Κάρς. Τ' όνομά του προέρχεται από τ' όνομα ενός αρπακτικού πουλιού, είδος γερακιού, το λετσίν. Εξάλλου, μια απλή παρατήρηση στο κάρφωμα των δακτύλων των ποδιών των χορευτών στο έδαφος, φέρνει στο νου, τα γαμψά νύχια και το ράμφος του γερακιού. Στον Πόντο λετσίνα χόρευαν μόνο άνδρες.

Μαντήλια: Ζευγαρωτός αντικριστός χορός της περιοχής Κιουμούς' Ματέν.

Μαρς: Σκοπός του γάμου της περιοχής Κάρς.

Μαύρον Πεγάδ' (Καρά Πουνάρ): Πήρε το όνομά του από το ομώνυμο χωριό της Πάφρας.

Μηλίτσα: Μεικτός, κυκλικός χορός με προέλευση τη Σάντα, Τραπεζούντας.

Μητερίτσα: Χορευόταν στην Τραπεζούντα και στα παράλια αστικά κέντρα.

Μονόν Χορόν (Τεκ Καϊτέ): Χορός της Πάφρας του Πόντου.

Μουζενίτ'κον: Πήρε το όνομά του από το χωριό Μούζενα της Αργυρούπολης.

Μωμο(γ)έρια ή τη Μωμο(γ)ερί ή Κοτσαμάνια (τα) στη Λιβερά της Ματσούκας ή Μαϊμούνια στην περιοχή του Κάρς: ένα από τα έθιμα των Ελλήνων του Πόντου.

Ντολμέ ή Τσολμέ: Χορός της περιοχής του Όφη.

Ομάλ' (Κάρς): Χορός της περιοχής Κάρς. Είναι ομαδικός, κυκλικός χορός με έκδηλη την ηθική πραότητα, γι' αυτό και ονομάζεται ομάλ' που σημαίνει ομαλά. Χορεύεται από άνδρες και γυναίκες που κρατιούνται χέρι-χέρι με οριζόντιους τους πήχεις και κατακόρυφους τους βραχίονες. Είναι μάλιστα τόσο κοντά ο ένας στον άλλον, ώστε ο πήχης του ενός χορευτή σχεδόν ακουμπά τον πήχη του άλλου. Ομάλ' στον Πόντο χόρευαν σε πολλές περιοχές, γι' αυτό και παρουσιάζεται με πολλές παραλλαγές. Επικρατέστεροι από τους ομάλ' χορούς είναι των περιοχών Κάρς, Κερασούντας, Τραπεζούντας και Γαράσαρης.

Ομάλ' Απλόν ή Ομάλ' Μονόν: Χορός από την Τραπεζούντα και Αργυρούπολη.

Ομάλι(ν) ή Τζανί μ' Αμάν': Χορός από την περιοχή της Νικόπολης (Γαράσαρη).

Ούτσαϊ ή Ούτς Αλτί: Χορός από την Πάλτσανα της Νικόπολης.

Πατούλα: Χορευόταν σε όλο τον Πόντο. Από τους γνωστότερους χορούς σ' όλο τον Πόντο. Είναι χορός κυκλικός και χορεύεται από άνδρες και γυναίκες. ο ρυθμός του προσομοιάζει με το διπάτ' με τη διαφορά ότι είναι γρηγορότερος και περισσότερο εύθυμος. Το ύφος του φανερώνει ότι πρόκειται για χορό σχετιζόμενο με το έθιμο της απαγωγής. Εδώ, μόνο, που εξυπακούεται η εκούσια απαγωγή μιας κόρης που οι γονείς της αρνούνται να την παντρέψουν με το νέο που αγαπά. Ο χορός ήταν γνωστός και με τ' όνομα «πιπιλομμάταινα», σύμφωνα με το τραγούδι που συνοδεύει τον χορό.

Σαμψόν: Χορός αμφιβόλου προέλευσης. Πιθανές περιοχές προέλευσης, Σαμψούντα και Όφη.

Σαρί Κουζ': Χορός που συναντάμε σε διάφορες περιοχές του Πόντου (Κάρς, Τραπεζούντα, Αργυρούπολη, Χερίανα κλπ).

Σαρί Κουζ' Παλαΐας: Χορός από την Παλαΐα του Κάρς.

Σαρί Κουζ Λαγγευτόν (Ατλαμασί): Χορός από την Πάφρα.

Σαρί κουζ' (Πάφρα): Χορός από την Πάφρα. Είναι χορός μεικτός, ημικυκλικός, παρόμοιος με τη Τρυγόνα, αλλά περισσότερο «ανοικτός», σ' ότι αφορά τα βήματα και τις χορευτικές φιγούρες. Είναι συμβολικός χορός και ανήκει στον κύκλο των αγροτικών χορών, μιας και η όλη κινησιολογία του μας παραπέμπει στην εργασία του θερισμού. Η ξανθή κοπέλα, η σαρήκιουζ, παριστάνει το στάχυ, που βολοδέρνει στον αέρα. Τις κινήσεις αυτές αναπαριστά μια χορεύτρια, ώσπου μπαίνει ο κύριος χορευτής μ' ένα δρεπάνι στο χέρι και αποπειράται να κόψει την κοπέλα-στάχυ. Στη συνέχεια, εμφανίζεται επί σκηνής ο χορός (δίκη αρχαίου χορού, βέβαια). Μπροστά πηγαίνουν οι άνδρες χορευτές με δρεπάνια στα χέρια και με κινήσεις ρυθμικές «θερίζουν». Ταυτόχρονα, μια άλλη κοπέλα μ' ένα λαγήνι στο χέρι κι ένα τάσι, προσφέρει νερό εναλλάξ σ' όλους τους χορευτές. Εκείνοι πίνουν, σκουπίζουν τον ιδρώτα τους. Στο περιθώριο δε, άλλες κοπέλες-χορεύτριες εκτελούν παρεμφερείς,

με το θερισμό, εργασίες.

Σερρανίτσα ή Εικοσιένα ή Χερριανίτσα ή Χειριανίτσα: Προέρχεται από την περιοχή Χεριάνα, νοτιοδυτικά της Αργυρούπολης.

Στενά δρόμια (Ταρατσού Σοκακλάρ): Χορός από την Πάφρα.

Τάμσαρα (Τραπεζούντα): Χορός που έχει σαν βάση το Διπάτ' και χορευόταν σε χωριά της Τραπεζούντας.

Τάμσαρα: Χορός της περιοχής Νικόπολη.

Τέρς' (Ακ Νταγ Ματέν): Χορός της περιοχής Άκ Ντάγ Ματέν.

Τέρς (Κιουμούς' Ματέν): Χορός της περιοχής Κιουμούς' Ματέν.

Τσουρτούγουζους: Ποντιακός χορός που στα τούρκικα σημαίνει πλάτη κοπέλας (τσούρτ=πλάτη, κούζ=κόρη). Είναι από το Κιουμούς Ματέν. Ξεκινάει πολύ αργά και χορεύεται σαν διπλό τικ με τα χέρια σε διαρκή κίνηση. Στην πορεία ο ρυθμός αυξάνεται μέχρι να γίνει πολύ γρήγορος. Παίζεται με βιολί, ούτι και κεμανέ, σπανιότερα με ζουρνά. Υπάρχει μόνο ένας σκοπός του χορού χωρίς τραγούδι. Ο ρυθμός είναι δίσημος 2/4.

Τίβ-Τιβ-Τιβ-Τάνα: Χορευόταν στην Τραπεζούντα.

Τίζ: Χορός της περιοχής Άκ Ντάγ Ματέν.

Τίκ': Χορός των περιοχών Κιουμούς' Ματέν, Ατά Παζάρ και Πάφρας. Είναι κυκλικός, μεικτός χορός, η ονομασία του οποίου σημαίνει ολόρθα (τίκια), υπονοώντας τη στάση που παίρνουν οι χορευτές στη διάρκεια του. Επιπλέον, ενώ χορεύουν οι συμμετέχοντες, φωνάζουν τίκια ή έμορφα. Άλλωστε η ορθή στάση των χορευτών αποδεικνύει την ελληνικότητα του συγκεκριμένου χορού, γιατί σε αντίθεση με τους ανατολικούς χορούς, οι ελληνικοί χοροί χορεύονται σε ορθή στάση. Και αυτό που κυρίως τους διακρίνει, όπως άλλωστε και τους αρχαιοελληνικούς είναι η μη κίνηση της μέσης. Το τίκ όταν χορεύεται επί τόπου, ονομάζεται «σο γόνατον» ενώ άλλη μορφή του χορού είναι το «μονόν τίκ», χορός της περιοχής Ματσούκας. Αξίζει ν' αναφερθεί, ότι το τίκ χορεύεται και από τους Τούρκους, που ενώ ισχυρίζονται ότι ο χορός είναι τουρκικός, τον ονομάζουν απλώς χορόν.

Τίκ' αργόν: Χορός της περιοχής Άκ Ντάγ Ματέν.

Τίκ (διπλόν) ή Κοδεσπαινιακόν Τίκ' ή Τικ' 'ς σο γόνατο: Χορός που συναντάμε σε όλο σχεδόν τον Πόντο.

Τίκ' Λαγγευτόν: Χορός διαδεδομένος σε πολλές περιοχές του Πόντου, όπως Κερασούντα, Κοτύωρα, Σούρμενα, Τόνγια κλπ.

Τίκ' Μονόν: Χορεύεται στην περιοχή της Τραπεζούντας και κυρίως στη Ματσούκα.

Τίκ' Μονόν Κοφτόν: Χορός από την Ήμερα του Πόντου.

Τίκ (Τόνγια): Χορός της περιοχής Τόνγιας.

Τίκι(ν): Χορός από την περιοχή της Νικόπολης.

Τίταρα ή Τετέ Αγάτς: Χορός της περιοχής Αργυρούπολης.

Τίταρα: Χορευόταν στο Κάρς και στα Κοτύωρα.

Τούρι: Χορός της περιοχής Κάρς.

Τρία τη Κότσαρι: Χορευόταν στην περιοχή του Κάρς.

Τρομαχτόν Τίκ': Χορός με προέλευση το Κάρς και διαδόθηκε σε ολόκληρο σχεδόν τον Πόντο. Ο χορός αυτός έχει ίσως το γνησιότερο ποντιακό χαρακτήρα από όλους τους χορούς που χορεύονταν στη γενικότερη περιοχή του Πόντου. Στο χορό αυτό βρίσκει ίσως τελειότερη την έκφρασή της, όλη η μαγεία του ποντιακού χορού. Ετυμολογικά η ονομασία του προέρχεται από το ρήμα τρομάζω - τρέμω, και με τη λέξη «τρομαχτόν» εννοείται το τρέμουλο ολόκληρου του σώματος, όταν ο χορευτής στηρίζεται στη μύτη του πέλματος κι ανεβοκατεβάζει την πατούσα. Ο Παντελής Μελανοφρύδης σε σχετικά άρθρα του υποστηρίζει, ότι το τρομαχτόν τίκ προήλθε από τη Σέρρα. Κι αυτό επειδή η Σέρρα χορευόταν από ενόπλους χορευτές και οι Τούρκοι απαγόρευαν στους Έλληνες να φέρουν όπλα, αναγκάστηκαν οι Πόντιοι να χορεύουν μόνο το μέρος της Σέρρας που έμοιαζε με το τίκ, δηλαδή το τρομαχτόν. Ο χορός αυτός φαίνεται να χορεύεται όλος επί τόπου. Στον Πόντο τον χόρευαν μόνο άνδρες και συνήθως στις περιοχές των Κοτυώρων και του Κάρς.

Τρυγόνα Γουρούχ ή Γουρουχλίδικον: Χορός της περιοχής Γουρούχ, Κερασούντας.

Τρυγόνα: Χορευόταν σε ολόκληρο σχεδόν τον Πόντο. Είναι μεικτός, ομαδικός, κυκλικός χορός που αποπνέει έναν κεφάτο πρωτογονισμό. Είναι ο μοναδικός ποντιακός χορός που έχει φορά προς τ' αριστερά κι όχι προς τα δεξιά. Είναι συμβολικός χορός και ανήκει στον κύκλο των αγροτικών χορών. Σύμφωνα με την ερμηνεία που τον αποδίδεται, η γυναίκα ενός μυχιάρη και σκληρού άνδρα (που δεν ήταν ικανός ούτε ξύλα από το δάσος να φέρει στο σπίτι του) η Τρυγόνα, αναγκάζεται να πάει αυτή στο βουνό να κόψει ξύλα και να τα μεταφέρει. Οι κινήσεις του χορού παρουσιάζουν το κόψιμο των ξύλων, όπως άλλωστε περιγράφει και το δημοτικό τραγούδι που συνοδεύει το χορό «έστεκεν κι εποίησεν ξύλα, η Τρυγόνα ». Στον Πόντο, Τρυγόνα χόρευαν μόνο οι γυναίκες.

Τσαραχότ: Χορός της περιοχής του Άκ Ντάγ Ματέν.

Τσοκμέ ή Σαρί Κουζ μαντηλί: Χορός περιοχής Κάρς.

Τσουρτούγουζους: Χορός της περιοχής Κιουμούσ' Ματέν.

Τυρφών ή Τυφρών ή Τρυφών (Τρύφωνας): Χορός από την Πάφρα.

Φόνα: Χορός από την Αργυρούπολη.

Χάλα χάλα: Χορός της περιφέρειας Κακάτσης (Αργυρούπολη).

Χαλάι: Χορός της περιοχής του Άκ Ντάγ Ματέν.

Χερενίτσα: Είναι μεικτός, ομαδικός χορός. Το όνομά του προέρχεται από τη λέξη χερροϊάνα, διότι εικάζεται ότι επινοήθηκε ή χορευόταν αρχικά σ' αυτή την περιοχή. Ο χορός έχει συνολικά 21 βήματα, τα οποία αν εξαιρέσουμε ορισμένες χορευτικές φιγούρες επαναλαμβάνονται συνεχώς, γι' αυτό ο συγκεκριμένος χορός ονομάζεται και εικοσιένα. Πριν αρχίσει ο χορός, οι χορευτές στέκονται σχεδόν σε στάση προσοχής, κρατώντας ο ένας το χέρι του επομένου. Το σώμα και το κεφάλι έχουν «λεβέντικη» στάση.

Ήπειρος

Συρτός στα δύο (Πωγωνίσιος)

Ο χορός αυτός χορευόταν σε ανοιχτό κύκλο, διπλοκάγκελο, τριπλοκάγκελο ή τετραπλοκάγκελο, ανάλογα με την περιοχή, από χορευτές που έκαναν την ίδια κίνηση. Ήταν ο πιο διαδεδομένος χορός αφού οι περισσότεροι χοροί της Ηπείρου κατέληγαν σ' αυτόν. Ονομάζεται και Πωγωνίσιος. Με το χορευτικό του μοτίβο χορεύονται κι άλλοι χοροί, όπως η «Γενοβέφα», τα «Κλάματα», ο «Χειμαριώτικος», το «Γιάννη μου το μαντήλι σου» που συναντήσαμε και παραπάνω κλπ. Η θέση των χορευτών στο διπλοκάγκελο ή τριπλοκάγκελο (δύο εσωτερικοί κύκλοι γυναικών και ένας εξωτερικός ανδρών) δεν εξαρτιόταν από την ηλικία ούτε την κοινωνική τους τάξη και είναι ένας τρόπος χορού που συναντιέται και στην ευρύτερη Βαλκανική περιοχή.

Συρτός στα τρία

Είναι ο χορός που πρωτομάθαιναν όλοι σε μικρή ηλικία γιατί έχει αργό τέμπο και απλά βήματα. Χορευόταν, όπως και σήμερα και σ' άλλες περιοχές της Ελλάδας, τη Θεσσαλία, τη Δυτ. Μακεδονία τη Στερεά Ελλάδα και την Πελοπόννησο. Μπορεί να χορευτεί και μόνο με τραγούδι, χωρίς την συνοδεία μουσικών οργάνων. Τα πιο συνηθισμένα τραγούδια που χρησιμοποιούσαν ήταν τα «Παιδιά της Σαμαρίνας», το «Γιάννη μου το μαντήλι σου» κλπ. Η λαβή των χεριών γίνεται από τις παλάμες και με λυγισμένους τους αγκώνες για τους δύο πρώτους χορευτές και κάτω χαμηλά για τους υπόλοιπους. Σήμερα ο χορός εξακολουθεί να χορεύεται, με πιο γρήγορο όμως ρυθμό και με περισσότερο απελευθερωμένες κινήσεις τόσο για τις γυναίκες όσο και για τους άνδρες, όπως άλλωστε συμβαίνει και με όσους άλλους παραδοσιακούς χορούς εξακολουθούν να επιβιώνουν.

Γιατρός

Είναι ένας πρόσφατος χορός που καθιερώθηκε μεταπολεμικά και χορεύεται από άνδρες και γυναίκες, με λαβή απ' τις παλάμες και λυγισμένους τους αγκώνες. Πήρε τ' όνομά του από τα λόγια του τραγουδιού «Δεν μπορώ μανούλα μ' δεν μπορώ, αχ σύρε να φέρεις το γιατρό». Χορεύεται σε 11 κινήσεις εκ των οποίων οι 6 πρώτες είναι του συρτού στα δύο και οι επόμενες πέντε, οι πέντε πρώτες του ίδιου χορού.

Παλαμάκια

Κυκλικός χορός που χορευόταν στα Ζαγοροχώρια και τα Τζουμέρκα από άνδρες και γυναίκες. Ο χορός είναι πολύ εύθυμος, και χορευόταν κυρίως στις περιστασιακές εκδηλώσεις (γάμοι, βαπτίσεις, φιλικά γλέντια). Αποτελείται από δύο μέρη εκ των οποίων το πρώτο βασίζονταν στον συρτό στα δύο ενώ το δεύτερο είχε πέντε κινήσεις : δύο των ποδιών και τρεις των χεριών (παλαμάκια). Απ' αυτό βγήκε και το όνομα του χορού.

Σήμερα ο χορός χορεύεται σπάνια στα πανηγύρια ή τα γλέντια, αλλά λόγω της χάρης την οποία αποπνέει είναι ο αγαπημένος χορός των διάφορων συλλόγων που δίνουν παραστάσεις προσπαθώντας να διατηρήσουν ζωντανή την παράδοση.

Ρόβας

Ο χορός χορευόταν σε ανοιχτό κύκλο από γυναίκες, κυρίως στα Ζαγοροχώρια με λαβή απ' τις παλάμες και με λυγισμένους τους αγκώνες. Το τραγούδι αναφέρεται στον αγωγιάτη Ρόβα και ανάγεται στην εποχή της μεγάλης αποδημίας των Ζαγορίσιων σ' όλα τα μέρη του κόσμου. Αποτελούνταν από δύο εναλλασσόμενα μέρη που χορεύονταν σε δίσημο ρυθμό. Το πρώτο μέρος είναι το μοτίβο του Καλαματιανού ενώ το δεύτερο μέρος (βλ.σχ.) αποτελείται από 16 βήματα εκ των οποίων τα οκτώ γίνονται προς την φορά του χορού και τα άλλα αντίθετα. Στην επανάληψη η φορά αυτή αντιστρεφόταν. Μια παραλλαγή του χορού αυτού είναι και ο «Λάμπρος». Ο χορός αυτός χορευόταν κυρίως στην περιοχή της Τσαμουριάς σε ανοιχτό κύκλο με λαβή από τις παλάμες και τους αγκώνες λυγισμένους.

Κοφτός

Ο χορός χορευόταν σε ανοιχτό κύκλο από γυναίκες και άντρες, κυρίως στα Ζαγοροχώρια αλλά και στην υπόλοιπη Ήπειρο, με λαβή απ' τις παλάμες και με λυγισμένους τους αγκώνες. Πήρε το όνομά του από το απότομο σταμάτημα της μουσικής, σε κάθε φράση που επαναλαμβάνεται δύο φορές. Το χαρακτηριστικό κοινό στοιχείο αυτών των δύο φράσεων (μουσικών στροφών) είναι ότι και οι δύο καταλήγουν απότομα - κοφτά, απ' όπου και το όνομα του χορού. Οι χορευτές

ακολουθώντας αυτή την μουσική ιδιομορφία σταματάνε κι αυτοί, αφήνοντας πολλές φορές απότομο επιφώνημα και κάνουν μια παύση τετάρτου όμοια με την μουσική. Οι κινήσεις του είναι οι 6 κινήσεις του συρτού στα δύο που επαναλαμβάνονται συνολικά 3 φορές συν μια φορά οι τρεις πρώτες, ενώ στην τελευταία τέταρτη κίνηση, το αριστερό πόδι πατούσε με δύναμη και με όλο το πέλμα κοντά στο δεξί στην προσοχή.

Τσίντζιρας (Κοφτός)

Παραλλαγή του προηγούμενου χορού που χορευόταν σε ανοιχτό κύκλο, ή διπλοκάγκελο από άνδρες και γυναίκες, στα Ζαγοροχώρια και στην περιοχή των Ιωαννίνων. Το όνομα τσίντζιρας σημαίνει τζίτζικας και είναι άγνωστο για πιο λόγο επικράτησε να ονομάζεται έτσι ο χορός. Σε ότι αφορά το ρυθμό, την μελωδία και το μέτρο, είναι ίδια με του «κοφτού» εκτός από ορισμένες μελωδικές παραλλαγές. Η διαφορά τους έγκειται στον αντίθετο ρυθμό των κινητικών μοτίβων καθώς και στην θέση των γρήγορων κινήσεων, οι οποίες στον «Τσίντζιρα» γίνονται στον πρώτο χρόνο του κάθε μέτρου των 2/4.

Παραμυθιώτικος

Κυκλικός γυναικείος και αντρικός χορός της περιοχής της Παραμυθιάς απ' όπου πήρε και το όνομά του. Χορεύεται με γρήγορη οργανική μουσική, σε δίσημο ρυθμό και σε μέτρο 2/4. Ο χορός αποτελούταν από δύο χορευτικά μοτίβα των 6 κινήσεων. Η λαβή των χεριών ήταν από τις παλάμες με τα χέρια τεντωμένα κάτω για το πρώτο μοτίβο και με λυγισμένους τους αγκώνες για το δεύτερο. Τα βήματα του δεύτερου χορευτικού μοτίβου είναι σχεδόν επιτόπια, αποτελούν στην ουσία μικρά πηδήματα.

Κλειδωτός ή Μέσα έξω (Κλειστός)

Κυκλικός γυναικείος και αντρικός χορός, με λαβή από τις παλάμες και με λυγισμένους τους αγκώνες ή θηλυκωτά (αγκαζέ). Ονομάζεται και «μέσα έξω», διότι το χορευτικό του μοτίβο αποτελείται από 4 κινήσεις εκ των οποίων οι δύο γίνονται προς το κέντρο του κύκλου και οι άλλες δύο προς τα έξω. Όλοι οι χορευτές εκτελούσαν την ίδια κίνηση, με τους άνδρες βέβαια να μπορούν να κάνουν μικρές άρσεις του δεξιού ποδιού κατά το δεύτερο -«προς τα μέσα»- βήμα. Μερικές φορές ο χορός χορευόταν ως συμπλήρωμα κάποιου άλλου. Σήμερα η μορφή του χορού έχει αλλάξει και χορεύεται και με 5 κινήσεις.

Είμαι μικρό το μαύρο

Το χορευτικό μοτίβο του χορού αποτελούνταν από 5 κινήσεις που χορεύονταν απ'

όλους τους χορευτές και επαναλαμβάνονταν σ' όλη την διάρκεια του χορού, άλλοτε προς τη φορά και άλλοτε αντίθετα προς αυτήν. Χορευόταν από άνδρες και γυναίκες με λαβή αγκαζέ. Τα βήματα πήγαιναν εναλλάξ προς τη φορά του χορού με εκκίνηση από το αριστερό. Στο πέμπτο βήμα το αριστερό πόδι πατούσε αντίστροφα, με το μπροστινό τμήμα του ταρσού και λίγο προς το κέντρο του κύκλου.

Γκέκας

Κυκλικός χορός που χορευόταν στα Ιωάννινα, τα Ζαγοροχώρια και την περιοχή της Παραμυθιάς. Στα Ζαγοροχώρια χορευόταν όπως ο «Ζαγορίσιος», ενώ στις άλλες περιοχές ήταν χορός αυτοσχεδιαστικός. Στην περιοχή των Ιωαννίνων επικράτησε ένα μοτίβο του χορού 13 κινήσεων. Τα πρώτα 2 βήματα ήταν προς την φορά του χορού με εκκίνηση από το δεξί. Το 3ο βήμα ήταν άρση του δεξιού πίσω από το αριστερό και τα επόμενα έξι βήματα προς τη φορά. Το 9ο βήμα ήταν άρση του αριστερού πίσω από το δεξί (ή στο πλάι του). Τα επόμενα τρία βήματα ήταν αντίθετα προς τη φορά και το τελευταίο (13ο) ήταν μικρή άρση του δεξιού πίσω ή πλάι από το αριστερό με ταυτόχρονη ανάπαυση του αριστερού.

Καγκελάρης Παπαδατών

Το «Καγκελάρι» ή «Καγκελάρης» Παπαδατών Πρεβέζης χορεύεται πάνω σ' ένα τραγούδι, χωρίς ενόργανη συνοδεία που το εκτελούν οι άντρες και οι γυναίκες χορευτές. Ο χορός παραπέμπει σε αρχαϊκές μορφές τόσο με το ρυθμικό του σχήμα (αντίσπαστος $U_ , _U$) όσο και με την αντιφωνία, το τραγούδισμα δηλαδή των εξαρχόντων γεροντότερων ανδρών των πρώτων στίχων και της ακόλουθης επανάληψής τους από τους υπόλοιπους χορευτές. Το χορευτικό του μοτίβο σχηματιζόταν από 5 κινήσεις που επαναλαμβάνονταν σ' όλη τη διάρκεια του τραγουδιού.

Ο καγκελάρης, ο οποίος χορευόταν την τελευταία μέρα ενός εξαήμερου πανηγυριού που άρχιζε στο χωριό την Κυριακή του Πάσχα και τελείωνε την Παρασκευή της Ζωοδόχου Πηγής, οφείλει το όνομά του στα «καγκέλια», το δίπλωμα δηλαδή του χορού.

Οι χορευτές ήταν πιασμένοι θηλυκωτά από το μπράτσο και η διάταξή τους ήταν αυστηρά προκαθορισμένη, με τους γεροντότερους μπροστά, τους νεότερους να ακολουθούν και τις γυναίκες να έπονται, επίσης κατά ηλικία.

Το παράγγελμα για την αναδίπλωση του χορού δινόταν με τους στίχους του τραγουδιού και γινόταν ως εξής: Ο πρωτοχορευτής ή «καγκελάρης», μόλις δινόταν το πρόσταγμα δίπλωνε το χορό προς τ' αριστερά και μέσα του κύκλου,

έτσι ώστε οι χορευτές να έρχονται αντιμέτωποι. Με το δεύτερο παράγγελμα, ο πρωτοχορευτής δίπλωνε το χορό προς τα έξω και δεξιά, σχηματίζοντας τρεις σειρές χορευτών έτσι ώστε οι χορευτές της πρώτης σειράς να έχουν στραμμένα τα νώτα τους σ' εκείνους της δεύτερης. Συνέχιζαν να ανοίγονται μέχρι που επανέρχονταν και πάλι στον ανοιχτό κύκλο.

Ο χορός ήταν φορτισμένος με πολλούς συμβολισμούς σχετικούς με την αναγέννηση της φύσης (Πασχαλιάτικος) αλλά και την απελευθέρωση της χώρας.

Δόντια πυκνά

Η μουσική του χορού διακρίνεται για τον γοργό της ρυθμό που σε δύο μέρη. Χορεύονταν από άνδρες και γυναίκες, κυρίως στην περιοχή των Ιωαννίνων. Πήρε το όνομά του από το ομώνυμο τραγούδι «Δόντια πυκνά και μαργαριταρένια». Το πρώτο μέρος του χορού σχηματιζόταν από τις 4 πρώτες κινήσεις του Παραμυθιώτικου, που επαναλαμβανόταν συνολικά οκτώ φορές, ενώ το χορευτικό μοτίβο του δεύτερου μέρους απαρτιζόταν από τις κινήσεις του συρτού στα τρία που επαναλαμβανόταν συνολικά οκτώ φορές.

Στη βρύση στα Τσερίτσαινα

Το τραγούδι που συνόδευε το χορό εξυμνούσε την παληκαριά των Σουλιωτών και χορεύονταν από άνδρες και γυναίκες στην περιοχή «Λάκα Σούλι» με λαβή από τις παλάμες και λυγισμένους τους αγκώνες. Πρόκειται κι εδώ για ένα είδος «διπλού» χορού, αποτελείται δηλαδή από δύο διαφορετικά χορευτικά μοτίβα τα οποία εναλλάσσονται καθ' όλη την διάρκεια του χορού. Το πρώτο μέρος χορεύονταν ως συρτός στα τρία ενώ το δεύτερο μέρος αποτελούνταν από έξι κινήσεις του πρώτου μοτίβου του παραμυθιώτικου που επαναλαμβανόταν συνολικά 5 φορές, ενώ στο τέλος της μουσικής έκαναν μία ακόμα κίνηση, ερχόμενοι σε στάση προσοχής, για να κλείνει ο χορός μαζί με τη μουσική.

Φυσούνι

Κυκλικός χορός της Πρέβεζας που χορεύονταν κυρίως από γυναίκες, με λαβή από τις παλάμες και λυγισμένους τους αγκώνες. Το όνομά του το πήρε από κάποιον αέρα που φυσούσε στην περιοχή. Ο χορός αποτελείται από δύο κινητικά μοτίβα, οκτώ κινήσεων το καθένα, και με μερικά επιτόπια βήματα. Η μουσική του είναι πολύ χαρακτηριστική και θεωρείται από τις πιο ωραίες μελωδίες των ελληνικών παραδοσιακών χορών. Είναι σημαντικό να σημειωθεί εδώ ότι η λαβή του χορού άλλαξε πρόσφατα σε λαβή από τους ώμους, και φαίνεται πως έπαιξε σ' αυτό ρόλο η παρουσίασή του από διάφορα χορευτικά συγκροτήματα.

Ο Μενούσης

Κυκλικός χορός που χορευόταν σε όλες σχεδόν τις περιοχές της Ηπείρου από άνδρες και γυναίκες με λαβή από τις παλάμες και λυγισμένους τους αγκώνες. Αποτελείται από 10 κινήσεις που επαναλαμβάνονταν σ' όλη τη διάρκεια του χορού και διαφοροποιούνταν από περιοχή σε περιοχή. Χορεύεται μόνο με το συγκεκριμένο τραγούδι, από το οποίο και έχει πάρει την ονομασία του.

Η Πέρδικα

Χορός οκτώ ανισόχρονων κινήσεων που χορευόταν σ' ανοιχτό κύκλο, διπλοκάγκελο ή τριπλοκάγκελο, με λαβή από τις παλάμες και με λυγισμένους τους αγκώνες. Στο χωριό Κήποι, χορευόταν μόνο από γυναίκες και το χορευτικό του μοτίβο αποτελούταν από 10 κινήσεις.

Φεζοδερβέναγας

Κυκλικός, κυρίως γυναικείος χορός, που χορευόταν σε δύο μέρη. Η λαβή γινόταν από τις παλάμες και με τα χέρια κάτω για το πρώτο μέρος, ενώ στο δεύτερο μέρος κρατούσαν τους αγκώνες λυγισμένους. Η μουσική του πρώτου μέρους ήταν οργανική ενώ του δευτέρου τραγούδι συνοδευόμενο από όργανα. Τα βήματα ακολουθούσαν την μελωδία κι έτσι το πρώτο μέρος ήταν έξι κινήσεις επαναλαμβανόμενες επτά συνολικά φορές, ενώ το δεύτερο ήταν πιο σύνθετο και σχηματιζόταν από τρία επί μέρους κινητικά μοτίβα.

Γάιτα διπλή και μονή

Οι δύο αυτοί χοροί χορεύονταν σε ανοιχτό κύκλο από άνδρες και γυναίκες στο Πωγώνι, την Κόνιτσα, τα Ζαγοροχώρια και ορισμένα χωριά της περιοχής των Ιωαννίνων. Η ονομασία μπορεί να προήλθε από παραφθορά της λέξης «γκάιντα», ενώ το χορευτικό μοτίβο της διπλής γάιτας αποτελούταν από 8 ή 9 κινήσεις και χορεύονταν μόνο από γυναίκες στην περιοχή Δολό του Πωγωνίου. Το χορευτικό μοτίβο της μονής Γάιτας, η οποία συνοδεύονταν μόνο με οργανική μουσική σχηματιζόταν από 16 κινήσεις.

Βασίλ' αρχόντισσα

Χορός ανοιχτού κύκλου που χορευόταν σε διπλοκάγκελο ή τριπλοκάγκελο, ανάλογα με την περιοχή. Το τραγούδι αναφέρεται στην Βασίλω, κόρη του Νικολάκη Αβέρωφ από το Μέτσοβο, την οποία άρπαξαν οι κλέφτες για να την ανταλλάξουν με τόσο χρυσάφι όσο ήταν το βάρος της. Στα Τζουμέρκα χορευόταν όπως ο Συγκαθιστός Συρράκου, ενώ στα Ζαγοροχώρια με τις κινήσεις του Ζαγορίσιου συν 4 επιπλέον κινήσεις, που ήταν ίδιες με τις 4 τελευταίες κινήσεις

του Ζαγορίσιου προς τ' αριστερά.

Βλάχα Κονίτσης

Ο χορός έλαβε το όνομά του από την Κόνιτσα, στην περιοχή της οποίας χορεύεται κυρίως με ρυθμό 2/4. Χορευτές και χορεύτριες σχηματίζουν ανοιχτό κύκλο με μέτωπο προς το κέντρο και λαβή από τις παλάμες με τους αγκώνες λυγισμένους. Ο χορός αποτελείται από δύο μοτίβα, εκ των οποίων το δεύτερο είναι τα δώδεκα βήματα του καλαματιανού που εκτελούνται δύο φορές και με το 4 πηδηχτό.

Σιαμάντακας ή Οσμάντακας (=Οσμάν Αγάς)

Αυτοσχεδιαστικός κυρίως χορός που χορευόταν από άνδρες και πήρε τ' όνομά του από το ομώνυμο τραγούδι. Είναι αργός χορός, που μερικές φορές ακολουθούσε και κάποια συγκεκριμένα χορευτικά μοτίβα, τα οποία εντάσσονταν στο πλαίσιο του αυτοσχεδιαστικού του χαρακτήρα. Τα μοτίβα αυτά ήταν οκτώ ή εννέα κινήσεων.

Καραματάτικος

Η προέλευση του ονόματος του χορού πρέπει να είναι από παραφθορά της λέξης «Καραμουρατάτες», που αναφέρεται στους παλιότερους κατοίκους μιας περιοχής ανάμεσα στο Πωγώνι και την Κόνιτσα..Στο χωριό Ελεούσα σχηματιζόταν από ένα χορευτικό μοτίβο 8 κινήσεων προς τα δεξιά που επαναλαμβάνονταν άλλη μια φορά προς τα αριστερά. Χορευόταν επίσης και στην περιοχή Κόνιτσας.

Κλέφτες

Κυκλικός χορός που χορευόταν κυρίως στην περιοχή του Σουλίου και των Αγράφων. Είναι λεβέντικος αντρικός χορός σε τέσσερα επαναλαμβανόμενα χορευτικά μοτίβα των έξι κινήσεων το καθένα. Το τραγούδι του χορού αναφέρεται στην προσπάθεια του Αλή Πασά να εξαγοράσει τους κλέφτες δίνοντάς τους ανταλλάγματα.

Κλέφτες (παλιοί)

Είναι παλιότερη εκδοχή του προηγούμενου χορού. Κυκλικός αργός χορός της περιοχής των Ιωαννίνων, του Ζαγοριού και των Τζουμέρκων, κυρίως αντρικός. Χορεύονταν με κινητικά μοτίβα που διέφεραν όχι μόνο από χωριό σε χωριό αλλά και από χορευτή σε χορευτή. Χόρευαν δηλαδή με ελεύθερα κινητικά μοτίβα πάνω στον ρυθμό του τραγουδιού, όπως στροφές, καθίσματα και γονατίσματα, χωρίς ν' ακολουθούν ορισμένη σειρά, ενώ οι υπόλοιποι χορευτές ακολουθούσαν με αργά περπατητά βήματα, ή στέκονταν κατά την ώρα που ο πρώτος χορευτής

αυτοσχεδίαζε στον τόπο.

Ξενιτεμένο μου πουλί

Αργός κυκλικός χορός που χορευόταν ιδιαίτερα σ' όλη την Ήπειρο. Τα λόγια του τραγουδιού αναφέρονταν στην μεγάλη πληγή της Ηπείρου, τον ξενιτεμό και για το λόγο αυτό ήταν πολύ δημοφιλές. Τόσο το τραγούδι όσο και ο χορός έχουν πολύ αργό ρυθμό, με συνεχείς συγκοπές της μελωδίας και των φωνητικών, που υπογραμμίζουν έναν θλιβερό λυγμό νοσταλγίας για τον ξενιτεμένο.

Πάπιγκο

Γυναικείος κυρίως χορός, με λαβή από τις παλάμες. Αναφέρονταν στον μικρό μαχαλά του Πάπιγκου, ενός από τα 44 χωριά του Ζαγοριού. Στην βρύση που αναφέρεται στο τραγούδι πήγαιναν μετά από κάθε γλέντι οι γλεντζέδες και έπιναν κρύο νερό τρώγοντας τις περίφημες Ζαγορίσιες πίτες. Χορευόταν κι αυτός σε δύο μέρη εκ των οποίων το πρώτο είναι το απλούστερο και το δεύτερο πιο σύνθετο.

Μπουλονάσαινα

Αργός χορός των Ζαχωροχωριών που χορευόταν κυρίως από γυναίκες σε ανοιχτό κύκλο και με λαβή από τις παλάμες και λυγισμένους τους αγκώνες. Αναφέρεται στην αρπαγή της νύφης του γιατρού Δ.Φραγκούλη με το παιδί της Θεοφάνη, πέντε χρονών από τη συμμορία του Αποστολάκη το 1880. Τα πρώτα χρόνια το τραγούδι δεν χορεύονταν αλλά ήταν πένθιμο. Διαρθρώνεται κι αυτός σε δύο κινητικά μοτίβα, που διαχωρίζονταν και με τρεις επιτόπιες κινήσεις.

Ζαγορίσιος

Χορεύονταν σε ανοιχτό κύκλο από άνδρες και γυναίκες. Η λαβή των χεριών ήταν από τις παλάμες με λυγισμένους τους αγκώνες ή θηλυκωτά. Το χορευτικό του μοτίβο σχηματιζόταν από 16 κινήσεις που επαναλαμβανόταν σ' όλη την διάρκεια της μουσικής. Συνοδευόταν είτε από οργανική μουσική είτε με μουσική και τραγούδι, όπως «ο Κωσταντάκης», η «Αλεξάνδρα» το «Πουλάκι» ή τη «Βεργινάδα» που έχει μεταφορική σημασία και εννοεί τη λυγερόκορμη κόρη. Μετά το Ζαγορίσιο το γύριζαν συνήθως σε τσάμικο ή συρτό στα δύο.

Συγκαθιστός Μετσόβου

Χορευόταν από άνδρες και γυναίκες, ελεύθερα, κι όχι σε κύκλο, πράγμα σπάνιο για τα ήθη των Ηπειρωτών. Οι χορευτές, αντίθετων φύλων, που ήταν πάντοτε στενοί συγγενείς γιατί το αντίθετο θα παρεξηγούνταν, πλησίαζαν και χόρευαν ζευγάρια αντικρυστά. Πήρε το όνομά του από το ελαφρό συγκάθισμα των χορευτών. Στο

Μέτσοβο ξεκινούσαν το πανηγύρι με τον χορό αυτό για να δημιουργήσουν κέφι, ή τέλειωναν για να μπορέσουν να χορέψουν όσοι δεν πρόλαβαν. οι γυναίκες τοποθετούσαν τα χέρια τους είτε και τα δύο σε μεσολαβή, είτε το αριστερό στη μεσολαβή και το δεξί στην τσέπη. Οι άντρες κινούσαν τα χέρια τους ελεύθερα και μπορούσαν να παραλλάζουν το χορευτικό μοτίβο με στροφές και καθίσματα.

Ανάλογα με το τραγούδι που συνόδευε το χορό, παράλλαζαν και οι κινήσεις. Συνήθως άρχιζαν με το τραγούδι «Άιντε μωρ' μηλιά» που χόρευαν με 8 κινήσεις και συνέχιζαν και με τις άλλες παραλλαγές του.

Συγκαθιστός Συρράκου

Αυτός ήταν ένας χορός κατ' εξοχήν γαμήλιος. Ποτέ δεν χορεύονταν σε δημόσιο χορό, στα καφενεία ή στα πανηγύρια. Στους γάμους, κάθε παρέα που σηκώνονταν να χορέψει άρχιζε συνήθως με συγκαθιστό, για να δημιουργηθεί το ανάλογο κέφι. Χορευόταν από άνδρες και γυναίκες σε πεντάσημο ρυθμό, ελεύθερα και όχι σε κύκλο και με διαφορετικό τρόπο ερμηνείας για κάθε φύλο. Το χορευτικό μοτίβο του σχηματιζόταν από 9 ή 12 κινήσεις, κι αυτό γιατί τις πρώτες 3 κινήσεις εκτελούσαν οι χορευτές άλλοτε μία φορά κι άλλοτε δύο. Μετά τον «συγκατστό», η διάρκεια του οποίου εξαρτιόταν από το κέφι των συμμετεχόντων, το γύριζαν στο συρτό στα δύο.

Γιάννης Κώστα

Κατεξοχήν συρρακιώτικος χορός, που χορευόταν από άντρες και γυναίκες σ' ανοιχτό κύκλο, διπλοκάγκελο ή τριπλοκάγκελο, με λαβή από τις παλάμες και με λυγισμένους τους αγκώνες για τους δύο πρώτους χορευτές. Είχε δύο μέρη. Το χορευτικό μοτίβο του Α' μέρους αποτελούνταν από τις 12 κινήσεις του συγκαθιστού και χόρευαν οι γυναίκες και οι μεγαλύτεροι σε ηλικία άντρες και στη συνέχεια το Β' μέρος χορευόταν με τις κινήσεις του κλειδωτού. Οφείλει το όνομά του στον αγωνιστή Γιάννη Κώστα από το Κράψι Ιωαννίνων.

Πώς το τρίβουν το πιπέρι

Κυκλικός αντρικός μιμικός χορός. Χορεύονταν στα οικογενειακά γλέντια και στους γάμους, κυρίως τις πρωινές ώρες, όταν ορισμένοι έρχονταν σε μεγάλο κέφι. Στο χωριό Πράμαντα χορεύονταν και στο χοροστάσι τις Απόκριες, μετά το δημόσιο χορό των πανηγυριών, όταν αποχωρούσαν οι γυναίκες και οι περισσότεροι από τους άνδρες, εξαιτίας ακριβώς του ότι θα άρχιζε ο χορός αυτός, ο «τριβυτός», όπως τον ονόμαζαν. Ο χορός ξεκινούσε με συρτό στα τρία. Στην συνέχεια εκτελούσαν μιμικές κινήσεις περιγράφοντας τις κινήσεις των καλογέρων προκειμένου να τρίψουν το πιπέρι και μπορούσε να γίνει πολύ

αθυρόστομος τόσο στα λόγια όσο και στις κινήσεις. Αν κάποιος από τους χορευτές δεν συμμορφώνονταν προς τις επιταγές του τραγουδιού, εξαναγκαζόταν να το κάνει πάντοτε από τον τελευταίο χορευτή που γύριζε ανάμεσά τους και τους απειλούσε με την γκλίτσα που κρατούσε στο χέρι. Στο δεύτερο μέρος εκτελούσαν δύο φορές τις κινήσεις του καλαματιανού. Χορεύεται και σε άλλες περιοχές της Ελλάδος.

Λιποθυμιάρικός ή Χορός της νύφης

Ήταν κι αυτός κυκλικός μιμικός χορός, αλλά συγχρόνως και περιγελαστικός. Χορευόταν από τους άνδρες σ' όλη την Ήπειρο, κυρίως στους γάμους, τις πρωινές ώρες. Το χορό αποτελούσαν δύο εναλλασσόμενα μέρη. Το πρώτο χορεύονταν απ' όλους τους χορευτές σαν συρτός στα δύο (συνολικά έξι φορές) ενώ το δεύτερο είχε ελεύθερο μελωδικό σχήμα και χορευόταν μόνο από τον πρωτοχορευτή. Αυτός προσποιούταν ότι λιποθυμούσε – όπως πάθαιναν πολλές φορές οι νύφες- και οι υπόλοιποι προσπαθούσαν να τον συνεφέρουν.

Ο Γανωτής

Μιμικός χορός της τέχνης του καλατζή, που χορευόταν μόνο από άνδρες στους γάμους και συνήθως τις πρωινές ώρες. Χωριζόταν σε δύο μέρη: Το πρώτο χορεύονταν όπως ο Φεζοδερβέναγας (συνολικά τρεις φορές) και το δεύτερο που είχε ελεύθερο μελωδικό σχήμα, ο πρωτοχορευτής μιμούνταν τις κινήσεις του γανωτή. Η μετάβαση από τον ρυθμικό χορό στην μίμηση γινόταν με το παράγγελλο «γανωτή κατέβα κάτω» που δινόταν από τους στίχους του τραγουδιού.

Μπεράτι

Είναι χορός «συγκαθιστός» που συναντάται και στην Θεσσαλία, και χορευόταν συνήθως στους γάμους, όταν οι συγγενείς συνόδευαν τη νύφη και το γαμπρό στην εκκλησία. Γι' αυτό και δεν έχει καθορισμένο σχήμα και διακρίνεται για την ελευθερία και την μεγάλη ποικιλία των βημάτων του. Τα βήματα του χορού είναι έξι και χορεύονται τρία δεξιά και τρία αριστερά ή και τα έξι προς τα εμπρός. Εντούτοις ο χορευτής είχε το περιθώριο να αυτοσχεδιάσει με καθίσματα, στροφές, χτυπήματα κλπ.

Θεσσαλία

Καραγκούνα

Αντιπροσωπευτικός χορός της Θεσσαλίας χορεύεται από άνδρες και γυναίκες κυρίως στα πέδινα των νομών Καρδίτσας και Τρικάλων, χορεύεται όμως και σε άλλες περιοχές. Το τραγούδι της καραγκούννας είναι μια αναφορά κι ένας θαυμασμός στην αρχοντική καραγκούνικη γυναικεία φορεσιά, η οποία μαζί μ' αυτή της σαρακατσάννας, αποτέλεσαν θέματα μελέτης και έρευνας. Χορευτές και χορεύτριες σχηματίζουν κύκλο ανοιχτό με μέτωπο προς το κέντρο.

Η λαβή είναι του Καλαματιανού. Ο χορός αποτελείται από τρία χορευτικά μοτίβα, καθένα από τα οποία έχει διαφορετικό αριθμό βημάτων που εκτελούνται σε ισόχρονο κανονικό ρυθμό.

Πηλιορείτικος

Χορός της περιοχής του Πηλίου που χορεύεται από άνδρες και γυναίκες με λαβή καλαματιανού. Κατά τη διάρκεια του χορού οι χορευτές σχηματίζουν λαβύρινθο. Αποτελείται από 12 βήματα εκ των οποίων τα οκτώ πρώτα εκτελούνται προς τη φορά ξεκινώντας με το δεξί. Εναλλάξ το πόδι που ακολουθεί τοποθετείται έτσι ώστε η καμάρα του να έρχεται σε επαφή με τη φτέρνα του προπορευόμενου ποδιού.

Σβαρνιάρα

Είναι μια μορφή συρτού στα δύο με έντονο «σουστάρισμα». Χορεύεται από άνδρες και γυναίκες, ελεύθερα και με κατεύθυνση προς τη φορά του κύκλου. Η ονομασία του χορού προέρχεται από τα βήματά του που είναι βαριά, σβαρνιστά. Συνήθως χορεύεται χωρίς λαβή με τους άνδρες να έχουν τα χέρια είτε στην έκταση είτε το ένα χέρι ελεύθερο και το άλλο πίσω στη μέση, ενώ οι γυναίκες έχουν τα χέρια στη μεσολαβή. Σ' ορισμένες όμως περιοχές, χορεύουν πιασμένοι από τις παλάμες και με λυγισμένους τους αγκώνες.

Θεσσαλικός (Γιούργια στα παλιούρια)

Ανδρικός και γυναικείος χορός που χορεύεται στην περιοχή του Τυρνάβου με λαβή από τις παλάμες και τους αγκώνες λυγισμένους. Σχηματίζεται κύκλος ανοιχτός με μέτωπο λοξώς δεξιά. Η φτέρνα του δεξιού ποδιού είναι μέσα στην καμάρα του αριστερού. Αποτελείται από πέντε χορευτικά μοτίβα καθένα από τα οποία έχει δικό της αριθμό βημάτων. Όλα τα βήματα εκτελούνται ισόχρονα.

Πέρα στον πέρα μαχαλά

Χορός που χορεύεται στην περιοχή της Καρδίτσας. Χαρακτηρίζεται όπως και οι περισσότεροι Θεσσαλικοί χοροί, από αργές και μεγαλοπρεπείς κινήσεις. Κατ' εξοχήν γυναικείος χορός· χορεύεται από τη νύφη σαν αποχαιρετιστήριος, έξω από

το σπίτι της πριν από τα στέφανα. Θεωρείται από τους πιο παλιούς χορούς και χορεύεται και σήμερα σε κάθε γάμο, κυρίως στα χωριά. με οκτώ βήματα.

Κλειστός Αργιθέας

Χορεύεται από άνδρες και γυναίκες στην περιοχή της Αργιθέας των Αγράφων, με τους άνδρες στην αρχή του κύκλου και ακολουθούν οι γυναίκες στο τέλος του κύκλου. Ο χορός αποτελείται από δύο μέρη. Στο πρώτο γίνονται 8 βήματα, με λαβή των χεριών αγκαζέ και στο δεύτερο γίνονται 5 βήματα, ενώ η λαβή αλλάζει και γίνεται από τις παλάμες με λυγισμένους τους αγκώνες. Την ονομασία του ο χορός την πήρε μάλλον γιατί οι χορευτές κλείνουν στο δεύτερο μέρος του χορού προς τα μέσα του κύκλου. Είναι χορός πασχαλιάτικος και χορεύεται την Κυριακή του Πάσχα το απόγευμα στην πλατεία του χωριού, όπου γίνεται μεγάλο γλέντι και σέρνουν πρώτα το χορό οι γεροντότεροι. Αφού χορευτεί αρκετές φορές το πρώτο μέρος, η μουσική αλλάζει και χορεύεται το δεύτερο μέρος, με λαβή από τις παλάμες και τους αγκώνες λυγισμένους.

Τάι τάι

Ο χορός αυτός, κατά τον Δημ. Λουκάτο είναι ένας «ιδιάζων» τοπικός χορός του είδους των διπλών ή θηλυκωτών, που εκτελείται από άνδρες και γυναίκες μόνο κατά την Τρίτη του Πάσχα. Την ημέρα εκείνη η διασκέδαση είναι πιο ελεύθερη για άνδρες και γυναίκες. Ο εν λόγω χορός ονομάζεται «τάι τάι» πιθανώς από τις επαναλαμβανόμενες συλλαβές του «τ' αϊνέβενε», λέξης που υπάρχει στο δεύτερο στίχο του τραγουδιού. Χορεύεται με γραφικότητα και μεγαλοπρέπεια, ενώ κάνει εντύπωση η εναλλαγή των ανδρικών και γυναικείων φωνών, οι οποίες διαδέχονται ομαδικά ή μια την άλλη, πριν ακόμα τελειώσουν. Σημειώνεται ότι οι κάτοικοι του χωριού Αϊδονοχώρι, οι οποίοι χόρευαν το χορό, αρνούσαν να τον χορέψουν σε οποιαδήποτε άλλη περίπτωση, ακόμα και σε γιορτή, διότι τον εκτελούσαν με λατρευτική αποκλειστικότητα μόνο τη βδομάδα του Πάσχα. Ο χορός αποτελείται από δύο μέρη. Στο πρώτο μέρος γίνονται έξι βήματα και στο δεύτερο μέρος, αφού ξαναγίνουν δύο κύκλοι, γίνονται οκτώ βήματα.

Καγκέλι

Χορεύεται στη Θεσσαλία και στην Ήπειρο από άνδρες και γυναίκες. Είναι ελεύθερος πηδηχτός χορός στον οποίο οι χορευτές εκτελούν πολλές στροφές. Χορεύεται με τα βήματα του Καλαματιανού, πάνω στα οποία γίνονται διάφορες φιγούρες. Η λαβή των χεριών είναι στην αρχή από τις παλάμες και πιασμένοι σε κύκλο τελείως κλειστό. Στη συνέχεια οι χορευτές γίνονται ζευγάρια και χορεύουν ελεύθερα με πολλές φιγούρες.

Αρβανιτοβλάχικο

Ο Αρβανιτοβλάχικος χορεύεται συνήθως ελεύθερα από άνδρες και γυναίκες και στη συνέχεια σχηματίζουν ζευγάρια. Η κίνηση των χεριών στους άνδρες είναι ελεύθερη, φέρνοντας πάντα μπροστά ίδιο χέρι και πόδι, ή έχουν τα χέρια τους πιασμένα στη μεσολαβή. Όταν γίνονται ζευγάρια, η γυναίκα βρίσκεται από την εσωτερική πλευρά του κύκλου. Οι χορευτές πιάνονται με τα χέρια λυγισμένα στο ύψος του κεφαλιού, ενώ τα εξωτερικά τους χέρια, αριστερό για τη γυναίκα και δεξί για τον άντρα, βρίσκονται στη μεσολαβή και ελεύθερα ψηλά αντίστοιχα. Το χορευτικό μοτίβο του χορού αποτελείται από δύο τεσσάρια, εκ των οποίων το πρώτο αρχίζει με το αριστερό και το δεύτερο από το δεξί.

Ρουγκατσιάρικος

Χορεύεται τη μέρα των Φώτων στην περιοχή Φαρσάλων στο Πεδινό Καρδίτσας και σε άλλες Θεσσαλικές περιοχές, σαν τοπικό έθιμο. Ο Ρουγκατσιάρης είναι αυτός που χλευάζει τους γύρω του. Φορά προβιές, έχει πολλά κουδούνια στο λαιμό του. Αυτοί που ντύνονται μ' αυτό τον τρόπο σχηματίζουν μια παρέα, η οποία γυρίζει από γειτονιά σε γειτονιά χορεύοντας τον χορό με ανταπόδοση φιλήματα και κεράσματα. Τα βήματα του χορού είναι έξι και χορεύονται όπως τα πρώτα βήματα του καλαματιανού. Ο χορός χορεύεται ελεύθερα (χωρίς λαβή) και πηδηχτά. Ο χορευτής έχει μεγάλο περιθώριο να αυτοσχεδιάσει, με πηδήματα, στροφές κλπ.

Μπεράτι

Ανδρικός και γυναικείος χορός που συναντάται και στην Ήπειρο. Είναι χορός «συγκαθιστός», και χορευόταν συνήθως στους γάμους, όταν οι συγγενείς συνόδευαν τη νύφη και το γαμπρό στην εκκλησία. Γι' αυτό και δεν έχει καθορισμένο σχήμα και διακρίνεται για την ελευθερία και την μεγάλη ποικιλία των βημάτων του. Τα βήματα του χορού είναι έξι και χορεύονται τρία δεξιά και τρία αριστερά ή και τα έξι προς τα εμπρός. Εντούτοις ο χορευτής είχε το περιθώριο να αυτοσχεδιάσει με καθίσματα, στροφές, χτυπήματα κλπ.

Μακεδονία

Μακεδονικός χορός (Μακεδονία Ξακουστή)

Είναι ο χορός που τα παλιότερα χρόνια, για λόγους «εθνικούς» χορεύονταν υποχρεωτικά απ' όλους τους μαθητές των δημοτικών σχολείων. Είναι μικτός

κυκλικός χορός.

Λεβέντικος

Είναι μεικτός χορός με λαβή των χεριών από τις παλάμες χαμηλά ή με λυγισμένους τους αγκώνες, που χορεύεται στην περιοχή της Φλώρινας. Το μουσικό του μέτρο είναι δωδεκάσημο και αποτελείται από $(3+2+2) + (3+2)$ μέρη. Τα βήματα του χορού είναι 12 ή 15 και ολοκληρώνονται σε 3 μουσικά μέτρα.

Συρτός Μακεδονίας (Καπουτζήδων)

Χορεύεται από άνδρες και γυναίκες στην Πυλαία ή Καπουτζήδα της Θεσσαλονίκης, με λαβή των χεριών από τις παλάμες. Αρχική θέση είναι η προσοχή. Το μουσικό μέτρο του χορού είναι τα 2/4. Ο χορός αποτελείται από 12 βήματα.

Γερακίνα

Γυναικείος χορός που χορεύεται στη Νιγρίτα Σερρών. Την ονομασία του οφείλει στα λόγια του τραγουδιού που αναφέρονται σε μια όμορφη νέα, τη Γερακίνα. Σύμφωνα με την παράδοση η Γερακίνα, προσπαθώντας να αντλήσει νερό από ένα πηγάδι, έπεσε μέσα και δεν κατάφερε να σωθεί παρά τις προσπάθειες του αγαπημένου της. Η ιστορία έγινε θρύλος και με τον καιρό εξελίχθηκε σε έναν από τους καλύτερους χορούς.

Ο χορός αποτελείται από τρία μέρη, και η λαβή των χεριών είναι από τις παλάμες με τα χέρια κάτω. Στο πρώτο μέρος γίνονται 12 βήματα προς τα δεξιά, ενώ τα χέρια πηγαίνουν στον δεξί ώμο της προηγούμενης και το αριστερό ση μεσολαβή και 12 βήματα προς τ' αριστερά, αλλάζοντας χέρια. Στο δεύτερο μέρος γίνονται δύο δάρια με μέτωπο προς το κέντρο του κύκλου, ενώ στο 3ο μέρος γίνονται 22 κινήσεις επιτόπου, παλαμάκια και κινήσεις του κορμού αριστερά-δεξιά.

Ο Νικολός

Χορεύεται κυρίως από γυναίκες στην περιοχή της Σιάτιστας. Μόλις αρχίσει ο χορός, οι χορεύτριες γυρίζουν προς τη φορά και με το δεξί χέρι πιάνουν τον αριστερό ώμο της προηγούμενης χορεύτριας, ενώ με το αριστερό πιάνουν το δεξί χέρι της επόμενης που στηρίζεται κι αυτό με την παλάμη στον αριστερό ώμο. Ο χορός αποτελείται από δύο μέρη. Στο πρώτο γίνονται 30 βήματα (5×6) με τη λαβή που προαναφέρθηκε και χορεύεται σε κύκλο. Μπορούν όμως να γίνουν τα 15 βήματα προς τη φορά του χορού και τα υπόλοιπα αντίθετα από τη φορά. Το δεύτερο μέρος εκτελείται με μέτωπο προς το κέντρο του κύκλου και γίνονται δύο δωδεκάρια.. Το πρώτο αρχίζει με το δεξί πόδι και το δεύτερο με το αριστερό, ενώ η λαβή των χεριών είναι από τις παλάμες με τους αγκώνες τεντωμένους, με μικρή

κίνηση μπροστά-πίσω στα πρώτα 8 βήματα και στα δύο δωδεκάρια.

Η Σταμούλω ή Στάνκαινα

Μικτός, γυναικίος και αντρικός χορός, που χορεύεται στην περιοχή της Αριδαίας. Κυρίως γαμήλιος χορός που χορεύεται από τους νιόπαντρους και τους συμπεθέρους. Μπροστά χορεύουν οι άνδρες και ακολουθούν οι γυναίκες. Όπως πάρα πολλοί μακεδονικοί χοροί είναι διμερής χορός που αποτελείται από ένα αργό και ένα γρήγορο μέρος. Το αργό αποτελείται από 9 βήματα και η λαβή είναι από τους ώμους. Στο γρήγορο μέρος η λαβή αλλάζει και οι χορευτές πιάνονται από τις παλάμες με τους αγκώνες τεντωμένους.

Ομορφούλα

Μικτός κυκλικός χορός. Χορεύεται σε ανοικτό κύκλο, με λαβή από τους καρπούς, με τεντωμένους τους αγκώνες. Ο χορός είναι πηδηχτός και γρήγορος.

Μπεράτικός, ή γεροντικός ή στάρτσκο

Χορεύεται κυρίως από γέροντες στα Αλώνια της Φλώρινας. Είναι μεγαλοπρεπής και βαρύς χορός. Η λαβή είναι από τις παλάμες και με λυγισμένους τους αγκώνες. Τα βήματα είναι 12 τα οποία χωρίζονται σε τρία τεσσάρια.

Ο λυτός ή πουστσένο

Χορεύεται κυρίως στην περιοχή της Φλώρινας από άνδρες και γυναίκες με λαβή από τις παλάμες, στην αρχή στρωτά και στη συνέχεια γρήγορα και πηδηχτά. Τα βήματα του χορού είναι 12.

Τα αρραβωνιάσματα ή μπουγατσάς, ή διπλός

Μακεδονικός χορός που χορεύεται συνήθως στην περιοχή της Φλώρινας από άνδρες και γυναίκες. Χορεύεται σε ζευγάρια με λαβή από τις παλάμες και λυγισμένους τους αγκώνες και ελεύθερα με τα χέρια στη μεσολαβή η γυναίκες, ενώ οι άνδρες σε αρμονική αντιμετάθεση. Τα βήματα του χορού είναι 8, τα οποία γίνονται εναλλάξ, αρχίζοντας μια φορά με το δεξί πόδι και μια φορά με το αριστερό.

Συμπεθέρα

Είναι γυναικίος 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».

Παρτάλος

Ο χορός αυτός είναι ένας ανδρικός χορός που χορεύεται κυρίως στην Πυλαία (Καπουτζήδα) της Θεσσαλονίκης. Την ονομασία του την οφείλει μάλλον σε κάποια όμορφη γυναίκα που φορούσε παρτάλια, δηλαδή κουρελιασμένα ρούχα. Γι' αυτό και ο χορός λέγεται και «της Παρτάλως». Η λαβή των χεριών είναι από τις παλάμες με λυγισμένους τους αγκώνες ή από τους ώμους. Ο χορός αποτελείται από έξι πηδηχτά βήματα πάων στα οποία γίνονται διάφορες φιγούρες. Ανά 4 εξάρια σύμφωνα με τη μουσική αλλάζουμε και φιγούρα. Το μέτωπο του χορού είναι σχεδόν πάντα προς το κέντρο.

Ακριτικός ή Μπουφιώτικος

Γρήγορος χορός της Δ. Μακεδονίας που χορεύεται από άνδρες και γυναίκες. Η ονομασία του προέρχεται από το χωριό Ακρίτα ή Μπούφι του Ν. Φλώρινας.

Μακεδονικός κλέφτικος

Είναι ένας από τους ωραιότερους Μακεδονικούς χορούς, που χορεύεται κυρίως στην περιοχή του Γιδά και έχει ρυθμό 2/4. Χορευτές και χορεύτριες σχηματίζουν κύκλο ανοικτό με μέτωπο προς το κέντρο. Τα πόδια σε στάση προσοχής. Λαβή καλαματιανού ή από τους ώμους. Ο χορός αποτελείται από τρεις στροφές, κάθε μια από τις οποίες περιλαμβάνει τέσσερα βήματα. Τα βήματα μετριοούνται σε διπλούς χρόνους (έ-να, δύ-ο, τρί-α, τέ-σσερα).

Γκάιντα

Χορεύεται με μικρές παραλλαγές σ' όλη την Μακεδονία και κυρίως στη Φλώρινα, στα χωριά του Ρουμουλκιού (κάμπος Γιαννιτσών) και στη Νάουσα. Η ονομασία του χορού οφείλεται μάλλον στο μουσικό όργανο που συνοδεύει το χορό. Είναι αντρικός χορός και αποτελείται από δύο μέρη: το αργό και το γρήγορο. Στο γρήγορο μέρος ο πρωτοχορευτής εκτελεί φιγούρες και μπορεί να κατευθύνει τον κύκλο σε διάφορους σχηματισμούς.

Νιζάμικος

Είναι ανδρικός χορός της Νάουσας και χορεύεται με λαβή των χεριών από τις παλάμες με λυγισμένους τους αγκώνες. Η ονομασία του οφείλεται στους Νιζάμηδες, Τούρκους οπλισμένους φοροεισπράκτορες τους οποίους οι Ναουσαίοι προσπαθούσαν να εξευμενίσουν με το χορό αυτό και να γλιτώσουν το χαράτσι. Ο

Νιζάμικος χορεύεται κάθε χρόνο στο καρναβάλι της Νάουσας με την ονομασία «Μπούλες και Γενίτσαροι».

Τ' άστριν κι του φεγγαράκι

Γυναικείος χορός που χορεύεται στην περιοχή του Δρυμού και της Ασσήρου Θεσσαλονίκης. Κυκλικός χορός με λαβή από τους καρπούς με λυγισμένους τους αγκώνες. Ο χορός αποτελείται από τρία μέρη.

Ο καγκελευτός

Χορεύεται στην Ιερισσό της Χαλκιδικής, από άνδρες και γυναίκες και αναπαριστά την σφαγή πάων από 400 κατοίκων 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. Για να τιμήσουν τους νεκρούς οι κάτοικοι της Ιερισσού, χορεύουν μια φορά το χρόνο την τρίτη μέρα του Πάσχα, στην τοποθεσία εκείνη τον «καγκελευτό». Η λαβή του χορού είναι αγκαζέ με το δεξί χέρι ενός χορευτή κάτω από το αριστερό χέρι του προηγούμενου και τα δάχτυλα μπλεγμένα. Χορεύεται σε σχήμα σαλίγκαρου και όταν φθάσει ο πρώτος το κέντρο, τότε σχηματίζουν μια αψίδα μαζί με το δεύτερο σηκώνοντας τα χέρια τους σε αψίδα, απ' όπου περνούν οι υπόλοιποι από κάτω.

Άνοιξε Ελένη την πόρτα

Ερωτικός χορός που χορεύεται από κοπέλες σε γάμους και πανηγύρια. και με τον τρόπο αυτό οι κοπέλες προκαλούσαν το ενδιαφέρον των νέων. Το όνομά του προέρχεται από το ομώνυμο τραγούδι. Ο χορός έχει δύο μέρη. Το πρώτο μέρος αποτελείται από έξι και δέκα βήματα και είναι αργό, ενώ το δεύτερο αποτελείται από έξι βήματα και είναι γρήγορο. Στο πρώτο μέρος ξεκινούν να χορεύουν οι γυναίκες, μπαίνουν και οι άνδρες και στο δεύτερο βγαίνουν οι γυναίκες. Η λαβή του χορού είναι από τους ώμους.

Μακρυνίτσα

Γυναικείος χορός που χορεύεται ιδιαίτερα στη Νάουσα, κατά τη διάρκεια της Αποκριάς. Είναι από τους λίγους πένθιμους χορούς, αφού είναι συνδεδεμένος με τον χαλασμό της Νάουσας το 1822 και την τραγική θυσία των γυναικών που έπεσαν στα νερά της Αραπίτσας για να γλιτώσουν από την Τούρκικη αιχμαλωσία. Η λαβή των χεριών γίνεται από τις παλάμες με λυγισμένους τους αγκώνες και βρίσκονται κοντά η μία χορεύτρια με την άλλη. Το μέτωπο του χορού είναι πάντα προς τη φορά.

Ράικο

Χορεύεται στις περισσότερες περιοχές της Μακεδονίας από άνδρες και γυναίκες με λαβή των χεριών από τις παλάμες, με τα χέρια τεντωμένα κάτω. Ο χορός αποτελείται από 12 βήματα που εκτελούνται στην αρχή στρωτά και στη συνέχεια πηδηχτά και με περισσότερες κινήσεις σε κάθε βήμα. Τα 8 βήματα του χορού γίνονται προς τη φορά και τα υπόλοιπα 4, αντίθετα από τη φορά.

Σύρε-σύρε

Γυναικείος διμερής χορός. Το πρώτο μέρος χορεύεται με λαβή από τις παλάμες, χαμηλά και έχει 8 βήματα που εκτελούνται δύο φορές προς τη φορά. Το δεύτερο μέρος χορεύεται με μέτωπο προς το κέντρο του κύκλου, με λαβή των χεριών από τις παλάμες και λυγισμένα στους αγκώνες και γίνονται 8 βήματα επιτόπου.

Τρίτα πάτα

Χορεύεται στην περιοχή της Αριδαίας, Νάουσας και Έδεσσας. Είναι κυκλικός ανδρικός χορός, με λαβή από τους ώμους. Στο χορό γίνονται διάφορα σχέδια. Ο πρωτοχορευτής αυτοσχεδιάζει και εκτελεί βαθιά καθίσματα και στροφές.

Έντεκα

Χορός της Δ. Μακεδονίας που χορεύεται κυρίως στο ν. Κοζάνης. Για την ονομασία του υπάρχει η ακόλουθη εκδοχή: Στην περίοδο της Τουρκοκρατίας, οι Τούρκοι επέβαλαν απαγόρευση στις μετακινήσεις από τις 11 το βράδυ και μετά. Οι Έλληνες φεύγοντας από τα καφενεία και διαλύοντας τις παρέες τους, αυτή την ώρα χόρευαν αυτόν τον χορό, που τον ονόμασαν «έντεκα». Λέγεται και «Σκόρπιος», γιατί μπορεί να χορευτεί και χωρίς διάταξη στο χώρο, σκόρπια.

Πατρούνινο ή Πετρούνα ή Πατρώνα ή Πατρούλα

Χορός που σε μερικά χωριά χορεύεται κατά τη διάρκεια του εθίμου «Ρουγκάτσια». Η λαβή είναι από τις παλάμες, με λυγισμένους τους αγκώνες και αποτελείται από 9 βήματα που τα μετράμε σε τρία τριάρια.

Συρτός Άνω Ορεινής Σερρών

Χορός της περιοχής Άνω Ορεινής Σερρών απ' όπου πήρε και το όνομά του.

Κόρη Ελένη ή Έλενο Μόμε

Γρήγορος, ζωηρός και πηδηχτός χορός, που χορεύεται εκτός από την Ανατολική και στην Κεντρική Μακεδονία, με χαρακτηριστικά διπλά βήματα, από άνδρες και γυναίκες.

Παρδαλά τσουράπια

Κι αυτός ο χορός συναντάται εκτός από την Ανατολική και στην Κεντρική Μακεδονία. και χορεύεται από άνδρες και γυναίκες. Την ονομασία του οφείλει σ' ένα είδος υποδήματος που φοράνε σ' ολόκληρη την ορεινή Μακεδονία, τα λεγόμενα τσουράπια. Η λαβή είναι από τις παλάμες, με λυγισμένους τους αγκώνες, ή και με τεντωμένους κάτω. Τα 12 βήματα του χορού, χορεύονται οκτώ προς τη φορά και 4 αντίθετα, δίνοντας έμφαση στο 7ο και 8ο βήμα, καθώς και στο 11ο και 13ο, στην κίνηση των πελμάτων.

Καστοριανός

Χορεύεται από άνδρες και γυναίκες στη Μακεδονία, και κυρίως στην περιοχή της Καστοριάς από όπου και το όνομά του, με λαβή των χεριών από τις παλάμες και με το τραγούδι «Πηνελόπη Καρανά ποια θα κάνεις πεθερά;». Αρχική θέση είναι η προσοχή και μουσικό μέτρο τα 2/4. Ο χορός αποτελείται από 3 μέρη.

Χορός της Σαμαρίνας

Χορεύεται από άνδρες και γυναίκες στα χωριά της περιοχής Πίνδου, Ηπείρου, Θεσσαλίας και Δυτικής Μακεδονίας, με λαβή των χεριών από τις παλάμες. Είναι όμως Εθνικός χορός της Σαμαρίνας. Χορεύεται όπως ακριβώς ο Συρτός στα τρία, με το τραγούδι «Παιδιά από την Σαμαρίνα». Αρχική θέση είναι η προσοχή και μουσικό μέτρο τα 2/4.

Στερεά Ελλάδα (Ρούμελη)

Συρτοκαλαματιανός (καγκέλι)

Είναι χορός της Ανατολικής Ρούμελης και συνοδεύεται συνήθως από τα τραγούδια Τα Ρίτσα και η Κοντούλα. Το συρτοκαλαματιανό αρχίζει με ρυθμό καλαματιανού σε αργό τέμπο και στη συνέχεια εξελίσσεται πιο γρήγορα και χορεύεται με ταχύτερο ρυθμό. Είναι ο χορός που χορεύουν οι βλάχοι και οι τσελιγκάδες. Ανάλογα με την περιοχή που χορεύεται παρουσιάζει μικρές παραλλαγές, κυρίως σταυρώματα αριστερά-δεξιά.

Κουλουριώτικος

Μικτός χορός που χορεύεται στη Σαλαμίνα (Κούλουρη), από την οποία πήρε και το όνομά του. Οι χορεύτριες και οι χορευτές σχηματίζουν κύκλο ανοιχτό με μέτωπο προς το κέντρο. Τα πόδια είναι σε στάση προσοχής ενώ τα χέρια συνδέονται με τη λαβή του Καλαματιανού ή σταυρωτά, δηλαδή το αριστερό χέρι του πρώτου

χορευτή, τεντώνεται λοξά αριστερά, πάνω από το δεξί του δεύτερου, και συνδέεται με την παλάμη του δεξιού χεριού του τρίτου προς τα αριστερά χορευτή. Με όμοιο τρόπο συνδέουν τα χέρια τους ο δεύτερος και ο τέταρτος, ο τρίτος και ο πέμπτος κ.ο.κ. Το δεξί χέρι του πρώτου συνδέεται με το δεξί του δεύτερου και το αριστερό του τελευταίου με το αριστερό του προτελευταίου. Ο χορός αποτελείται από έξι βήματα, κατά τα οποία τονίζεται ιδιαίτερα το πρώτο και τέταρτο βήμα.

Χορός της Τράτας

Ο χορός αυτός που χορεύεται κυρίως στην περιοχή των Μεγάρων σε ρυθμό 2/4, έχει πάρει τις κινήσεις του από τη ζωή των ψαράδων. Ανάλογα με την εθιμική περίσταση, παρουσιάζει διάφορες παραλλαγές που αποδίδονται με διαφορετικό ρυθμό και χορευτικό μοτίβο, προσαρμοσμένο προς την ανάλογη εορτάσιμη ημέρα του χρόνου. Έτσι για παράδειγμα έχουμε τη λαμπρή καμάρα, που χορεύεται αποκλειστικά και μόνο τη μέρα του Πάσχα, τα «Μόινα-νενά» και το «Συρτό της Τράτας» που χορεύονται σε όλες τις χορευτικές περιστάσεις. Ο χορός αποτελείται από έξι βήματα, που χορεύονται με ισόχρονο ρυθμό.

Χατζηχρήστος

Διμερής χορός της περιοχής των Μεγάρων που ξεκινά σε δίσημο ρυθμό συρτού (2/4) και γυρίζει σε τρίσημο ρυθμό τσάμικου. Τα δύο μοτίβα εναλλάσσονται συνέχεια στην πορεία της μελωδίας η οποία παίζεται με τα νησιώτικα κυρίως όργανα, το βιολί και το λαούτο. Εκτός από τον Χατζηχρήστο στα Μέγαρα συναντούμε επίσης και τους συρτούς Πιπίνι και Παπίρη σε δίσημο ρυθμό, ενώ στο ρυθμό του καλαματιανού χορεύεται ο χορός Λεπενιώτικο Κατζέλι. Ο τοπικός Καρσιλαμάς χορεύεται σε μέτρο 2+3+2+2 (εννεάσημος ρυθμός).

Πελοπόννησος

Τσακωνικός

Χορεύεται από άνδρες και γυναίκες στην Τσακωνιά της επαρχίας Κυνουρίας, του Νομού Αρκαδίας από την οποία πήρε και το όνομά του, με λαβή των χεριών από τους αγκώνες (αγκαζέ). Ο χορός αναπαριστάνει την είσοδο και έξοδο του Θησέα από το λαβύρινθο. Γι' αυτό, όταν χορεύεται, κουλουριάζει όπως το φίδι. Είναι ο χορός που χόρεψε ο Θησέας με τους συντρόφους του, όπως έμεινε να λέγεται παραδοσιακά. Όταν όμως θέλει να ξεκουλουριάσει, ο πρωτοχορευτής γυρίζει αμέσως δεξιά, και με την πλάτη προς τους υπόλοιπους. Όταν ξεκουλουριάσουν, οι

δύο πρώτοι χορευτές, κάνουν καμάρια για να περάσουν οι άλλοι από κάτω. Το ότι ο χορός χορεύεται στην Τσακωνιά, δεν πρέπει να μας φαίνεται καθόλου παράξενο, από το γεγονός ότι πολλές φορές έγιναν μετακινήσεις από την Κρήτη στη Πελοπόννησο και από την Πελοπόννησο στην Κρήτη, ανάλογα βέβαια με τις συνθήκες που δημιουργούσαν οι πόλεμοι και οι καταστροφές.

Αραχωβίτικος (Χορός των Καρυάτιδων)

Χορεύεται από γυναίκες, στην Αράχωβα Πελοποννήσου. (Παλιότερα η Αράχωβα λεγόταν Καρυαί). Αρχική θέση είναι η προσοχή, και το μουσικό μέτρο τα 2/4 και τα 7/8. Ο χορός στηρίζεται στην «προμενάντ βαλς». Οι χορεύτριες σχηματίζουν δύο χωριστούς ομόκεντρους ανοιχτούς κύκλους, με λαβή των χεριών από τις παλάμες. Στον εσωτερικό μπαίνουν οι χαμηλότερες. Ο έξω κύκλος βρίσκεται κοντά στον εσωτερικό και στα διάκενά του. Οι χορεύτριές του, με συγχρονισμένη, γρήγορη κίνηση, πάνω από τα κεφάλια των χορευτριών του μέσα κύκλου, τα κατεβάζουν συνδεμένα μπροστά από τη μέση τους και έτσι μετασχηματίζονται σε ένα κύκλο. Οι πρώτες και οι τελευταίες χορεύτριες των δύο κύκλων συνδέουν τα χέρια τους. Τα βήματα της πρώτης στροφής επαναλαμβάνονται συνολικά 4 φορές. Ταυτόχρονα με το τελευταίο βήμα, οι χορεύτριες του έξω κύκλου υψώνουν γρήγορα και συγχρόνως τα χέρια τους πάνω από τα κεφάλια των χορευτριών του μέσα κύκλου, τα κατεβάζουν συνδεμένα επίσης, στο ύψος της δικής τους μέσης και έτσι επανέρχονται στους δύο αρχικούς ομόκεντρους κύκλους.

Από το σχηματισμό αυτό χορεύουν τα βήματα της δεύτερης στροφής, η οποία αποτελείται από τα δώδεκα βήματα του Καλαματιανού, τα οποία επαναλαμβάνονται συνολικά 2 φορές. Ταυτόχρονα με το 24ο βήμα, οι χορεύτριες μετασχηματίζονται πάλι σε ένα κύκλο όπως στην αρχή για την επανάληψη του χορού. Οι χορεύτριες του εξωτερικού κύκλου, που βρίσκονται στα κενά του εσωτερικού, σηκώνουν τα χέρια τους ψηλά και τα περνούν πάνω από τα κεφάλια των χορευτριών του εσωτερικού κύκλου. Έτσι σχηματίζουν ένα κύκλο και αρχίζουν το Αο μέρος του χορού. Ο χορός αποτελείται από δύο μέρη. Το Αο μέρος έχει έξι βήματα. Το Βο μέρος αποτελείται από δύο δωδεκάρια Καλαματιανό.

Μανιάτικος

Χορεύεται κυρίως στην περιοχή της Μάνης, σε ρυθμός 2/4. Ο χορευτής σχηματίζουν κύκλο ανοιχτό με μέτωπο προς το κέντρο. Τα πόδια σε στάση προσοχής. Τα χέρια συνδέονται με τη λαβή της Τράτας (σταυρωτά). Ο χορός αποτελείται από δύο στροφές, κάθε μια από τις οποίες έχει ξεχωριστό αριθμό βημάτων.

Επτάνησα

Άη Γιώργης

Χορεύεται στην Κέρκυρα από γυναίκες που κρατούν μεγάλα μαντήλια, τα οποία μετακινούν δεξιά και αριστερά όταν σταυρώνουν αντίστοιχα τα πόδια. Οφείλει την ονομασία του στα λόγια του τραγουδιού τα οποία τον συνοδεύουν: «Κάτω στον Άη Γιώργη στο κρύο το νερό σκοτώσαν τον Γιαννάκη τον ακριβό υιό...».

Νησιά του Αιγαίου

Σούστα Κω

Δωδεκανησιακός χορός που χορεύεται κυρίως στην Κω σε ρυθμό 2/4. Χορευτές και χορεύτριες σχηματίζουν κύκλο ανοιχτό με μέτωπο προς τον κέντρο. Τα χέρια συνδέονται με λαβή Τράτας (σταυρωτά).

Γαϊτανάκι Ρόδου

Χορός των Δωδεκανήσων που συναντάται και με το όνομα Ροδίτικος και χορεύεται κυρίως από γυναίκες. Η λαβή του χορού είναι της Τράτας (Σταυρωτά). Είναι κι αυτός διμερής χορός.

Χιώτικος χορός

Χορός της Χίου απ' όπου πήρε και το όνομά του. Λαβή από τους ώμους ή Καλαματιανού.

Χορός Πάτμου

Δωδεκανησιακός χορός της Πάτμου, με λαβή Τράτας (σταυρωτά). Ο χορός συνοδεύεται από το τραγούδι «Ο Σι(γ)ανός».

Χορός Νισύρου

Λαβή και στήσιμο όπως των προηγούμενων χορών. Αποτελείται από δύο χορευτικά μοτίβα.

Χορός Καλύμνου

Χορευτές και χορεύτριες σχηματίζουν κύκλο ανοιχτό με μέτωπο προς το κέντρο. Τα πόδια σε στάση προσοχής. Τα χέρια συνδέονται με λαβή Τράτας (σταυρωτά). Ο χορός αποτελείται από οχτώ βήματα και συνοδεύεται από το τραγούδι

Κύπρος

Ζεϊμπέκικος Κύπρου

Ο τύπος του ζεϊμπέκικου που χορεύεται στην Κύπρο.

Κυπριακή σούστα

Εύθυμος και ζωηρός χορός που χορεύεται από ζευγάρια.

Ο χορός του δρεπανιού

Χορευτική αναπαράσταση του θερισμού με το δρεπάνι, κάνοντας γρήγορες και επιδέξιες κινήσεις πάνω και γύρω από το κορμί. Είναι ατομικός αντρικός χορός.

Τάτσια ή Σίτα

Αντρικός χορός που χορεύεται από ένα μόνο άτομο. Ο χορευτής τοποθετεί μέσα στην σίτα, ένα μισογεμάτο ποτήρι με νερό ή κρασί και καθ' όλη την διάρκεια του χορού, προσπαθεί να μην χυθεί ούτε σταγόνα.

Μασιέρι (Μαχαίρι ή Τσιάκκιν)

Ατομικός αντρικός χορός. Ο χορευτής κινείται ρυθμικά γύρω από τον συγχορευτή του, κρατώντας το τσιάκκιν (μαχαίρι) και στην συνέχεια το καρφώνει στην γη χορεύοντας πάνω και γύρω απ' αυτό. Με την βοήθεια του συντρόφου του, γυρίζει προς τα πίσω για να πιάσει το τσιάκκιν με τα δόντια του και να σηκωθεί συνεχίζοντας τον χορό. Στην συνέχεια κινεί με ταχύτητα και επιδέξιες κινήσεις το τσιάκκιν πάνω από το κεφάλι του συντρόφου του και στο τέλος τον «μαχαιρώνει». Ακολουθεί μια μικρή αναπαράσταση της εκδοράς και του καθαρισμού του σφάγιου, το οποίο στην συνέχεια το φορτώνεται στους ώμους και χορεύει.

Καντήλα (Ποτήρι)

Αντρικός ατομικός χορός. Ο χορευτής αφού τοποθετήσει ένα μαντήλι, πάνω σε ένα ποτήρι με νερό, το αναποδογυρίζει και το βάζει στο κεφάλι του, προσπαθώντας να μην χάσει την ισορροπία του και πέσει το ποτήρι. Κορυφαία στιγμή. όταν γείρει προς τα πίσω το κορμί του, για να επανέλθει στην αρχική του θέση, χωρίς να του πέσει το ποτήρι.

Καρσιλαμάς Κύπρου

Χορεύεται από ζευγάρι, σε περιορισμένο χώρο, όπου ο ένας κάθεται «προκλητικά» απέναντι από τον άλλον.

Χοροί Σαρακατσάνων - Βλάχων

Κάτσα

Κλέφτικος χορός, τον οποίο διατήρησαν ανόθευτο μέχρι σήμερα οι Σαρακατσάνοι και συμβολίζει την ανυπότακτη ψυχή και περηφάνια των κλεφτών στους αγώνες κατά των κατακτητών.

Καλτσάδικος

Κλέφτικος χορός, πού και αυτός εκφράζει τα συναισθήματα των αγωνιστών στην περίοδο του αγώνα.

Νυφιάτικος

Χορός της αγάπης, στον οποίο εκφράζεται η γυναικεία χάρη με λικνιστές κινήσεις.

Κτσάδικος

Κλέφτικος χορός, πού με το συγκεκριμένο τραγούδι συμβολίζει την τιμή και την πίστη προς το πρόσωπο του Καπετάνιου πού σκοτώθηκε στον αγώνα για τη λευτεριά της Πατρίδας.

Σταυρωτός

Κλέφτικος χορός, πού εκφράζει και συμβολίζει την αλληλεγγύη πού έδειχναν μεταξύ τους οι κλέφτες στον αγώνα για λευτεριά, δίνοντας όρκο στο σύμβολο της πίστεως του σταυρού πού σχημάτιζαν με τα χέρια στις χορευτικές κινήσεις.

Τσάμικος γυναικίος

Και η Σαρακατσάνα γυναίκα, νιώθοντας και αυτή την ανάγκη να προσφέρει στον αγώνα για λευτεριά, εκφράζει το συναίσθημα αυτής της περηφάνιας μ' αυτόν το χορό, με κινήσεις πού τονίζουν και τη γυναικεία ομορφιά και χάρη.

Μπορείτε αν θέλετε να αναφέρετε χορούς που γνωρίζετε (με μια μικρή περιγραφή) και δεν υπάρχουν εδώ, για να προστεθούν στο κείμενο.

Πηγές: old.mfa.gr | el.wikipedia.org | silia.wordpress.com | euroday.de | alexandroupoli.net | vlahoi.net | cretan-music.gr | tee-ag-nikol.las.sch.gr | kelly.gr | hellas.teipir.gr | stegi.wikidot.com | pontioimenemenis.gr | paroutsas.jmc.gr | sponge.gr | kromnaioi.gr | 24dim-kaval.kav.sch.gr | sarakatsani-folk-museum.gr | iovhellas.gr