

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	21
----------------	----

ΜΕΡΟΣ Α΄

1η ΕΝΟΤΗΤΑ

Ο ΧΟΡΟΣ

1.1 Τι είναι χορός;	25
1.1.1 Προέλευση της λέξης «χορός»	30
1.2 Τα μέρη του χορού	31
1.3 Μορφές του χορού	32
1.4 Στόχοι του χορού	33

2η ΕΝΟΤΗΤΑ

Η ΓΕΝΕΣΗ ΚΑΙ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ

2.1 Ο χορός στους αρχαίους λαούς	35
2.2 Ο χορός στην αρχαία Ελλάδα	37
2.2.1 Τα συνθετικά στοιχεία του χορού στην αρχαία Ελλάδα	41
2.3 Διαίρεση των αρχαίων ελληνικών χορών	42

3η ΕΝΟΤΗΤΑ

ΧΟΡΟΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ

3.1 Γενικά	47
3.2 Η θέση της γυναίκας στο χορό	50

4η ΕΝΟΤΗΤΑ

ΧΟΡΟΣ - ΑΓΩΓΗ - ΕΚΦΡΑΣΗ - ΥΓΕΙΑ

4.1 Το σώμα ως φορέας- μέσο των κινήσεων	53
4.2 Ο χορός ως μέσο αγωγής του σώματος	55
4.3 Χορός, έκφραση και συναίσθημα	58
4.4 Χορός και υγεία	60

5η ΕΝΟΤΗΤΑ

ΧΟΡΟΣ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΑ ΑΤΟΜΑ

5.1 Γενικά	63
5.2 Χορός, ηλικιωμένοι και υγεία	66

6η ΕΝΟΤΗΤΑ

ΧΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

6.1 Γενικά	67
6.2 Ωφέλειες του χορού	67
6.3 Ιστορική αναδρομή της χοροθεραπείας	69
6.4 Οι ρίζες της χοροθεραπείας	69
6.5 Τι είναι η θεραπεία χορού-κίνησης;	70
6.6 Η λειτουργία της χοροθεραπείας	71
6.7 Χορός και νευρικό σύστημα	72
6.8 Χορός και η διαδικασία επιγένεσης	72
6.9 Η πρωτόγονη έκφραση	73
6.9.1 Ο ρυθμός	73
6.9.2 Η απλότητα των κινήσεων	73
6.9.3 Η επανάληψη	73
6.10 Βασικές αρχές της χοροθεραπείας	74
6.11 Χοροθεραπεία και στόχοι για τον ασθενή	75
6.11.1 Απόλαυση της λειτουργικότητας	75
6.11.2 Ψυχοσωματική ενότητα	75
6.11.3 Αγάπη για το εγώ	75
6.11.4 Διαχωρισμός από το άλλο	76
6.11.5 Συμβολισμός μέσω του σώματος	76
6.12 Η σημασία της κίνησης στη χοροθεραπεία	76
6.13 Βασικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα του χορού-κίνησης στη χορο- θεραπεία	78
6.14 Ο ρόλος του χοροθεραπευτή	79
6.15 Χοροθεραπεία και ωφέλειες υγείας	80

7η ΕΝΟΤΗΤΑ

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ

7.1 Ο ρόλος και η λειτουργικότητα των χορών	83
7.2 Προσδιορισμός και διαμόρφωση του χορού	83
7.3 Ο χορός στην τοπική κοινωνία	85

7.4 Κοινωνικές επιδράσεις του χορού	87
7.5 Λειτουργίες του χορού	89
7.6 Η θετική επίδραση του λαϊκού χορού	90
7.7 Μελέτη του χορού ως συστήματος και σχήματος	91
7.8 Προσαρμογή των υποσυστημάτων στη θεωρία του σχήματος (schema theory)	93
7.9 Παιχνίδι - χορός - αθλοπαιδιά: μια διαδικασία μάθησης	95
7.10 Η παραδοσιακή συμπεριφορά (παρατήρηση, ακούσματα, εξάσκηση, περιβάλλον)	99
7.11 Οι σχέσεις του ανθρώπου με το περιβάλλον	102
7.12 Παράδοση - χορός και ελευθερία	103
7.13 Η σημασία της εκμάθησης των ελληνικών χορών	106

8η ΕΝΟΤΗΤΑ

ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ

8.1 Κινητική μάθηση και χορός	107
8.2 Κινητική μάθηση και παράγοντες που καθορίζουν την ανθρώπινη απόδοση	108
8.3 Μεθοδική διδασκαλία του κινητικού περιεχομένου των χορών	109
8.4 Διδασκαλία και μάθηση	111
8.5 Βασικές αρχές μάθησης	114
8.6 Παράγοντες μάθησης	115
8.7 Η διαδικασία της διδασκαλίας	116
8.8 Μέθοδοι διδασκαλίας	120
8.8.1 Μερική - ολική μέθοδος	120
8.8.2 Προοδευτική μερική μέθοδος	120
8.8.3 Επαναληπτική μερική μέθοδος	120
8.8.4 Ολική - μερική - ολική μέθοδος	120
8.8.5 Ολική μέθοδος	121
8.8.6 Μέθοδος αντίστροφης σειράς	121
8.9 Η ολική μέθοδος	121
8.10 Η μερική μέθοδος	122
8.11 Παροχή βοήθειας	122
8.12 Στάδια μάθησης	123
8.12.1 Πρώτη φάση	123
8.12.2 Δεύτερη φάση	124
8.12.3 Τρίτη φάση	124

8.13 Η δημιουργία της έννοιας «κίνηση»	125
8.14 Παρουσίαση του χορού και επίδειξη	127
8.15 Η σημασία της προσοχής στη διαδικασία της μάθησης	130
8.16 Η σημασία της ανατροφοδότησης στη διαδικασία της μάθησης ..	131
8.17 Λανθασμένη εκτέλεση	132

9η ΕΝΟΤΗΤΑ

ΧΟΡΟΣ ΚΑΙ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

9.1 Η σημασία του παραδοσιακού χορού στα άτομα με ειδικές ανάγκες	135
9.2 Προτάσεις για τη διδασκαλία του χορού σε άτομα με ειδικές ανάγκες	138

10η ΕΝΟΤΗΤΑ

Η ΕΡΕΥΝΑ ΣΤΟΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΧΟΡΟ

10.1 Εισαγωγή	141
10.2 Προετοιμασία έρευνας	142
10.3 Εισαγωγική έρευνα	143
10.4 Λεπτομέρειες έρευνας	144
10.5 Καταγραφή	144
10.5.1 Δομή της καρτέλας καταγραφής και σχόλια	144
10.6 Δεδομένα για τον πληροφοριοδότη (informant)	144
10.7 Παράδοση του χορού (χορός, μουσική και τραγούδι)	146
10.8 Συλλογή πληροφοριών που αφορούν την καταγραφή ενός χορού	149
10.9 Συμπληρωματικές καταγραφές	151
10.10 Δεδομένα που αφορούν το περιβάλλον	152
10.11 Επίλογος	152

11η ΕΝΟΤΗΤΑ

ΛΑΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

11.1 Ορισμός της λαογραφίας	153
11.2 Ελληνική παραδοσιακή φορεσιά	154
11.3 Γυναικεία φορεσιά	156
11.4 Ανδρική φορεσιά	159
11.5 Τα υποδήματα	159
11.6 Η ελληνική μουσική	160
11.7 Διαχωρισμός και κατάταξη των μουσικών οργάνων	161
11.8 Το δημοτικό τραγούδι	164

11.9 Η διαίρεση των δημοτικών τραγουδιών	165
11.10 Στοιχεία μουσικής	165
11.11 Παράδοση και φολκλόρ	167
11.12 Χορογραφικά μέσα	168
11.13 Μετάδοση των χορών	168

12η ΕΝΟΤΗΤΑ

ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΧΟΡΩΝ (διδασκαλία)

12.1 Διάφορα επεξηγηματικά	171
12.2 Επεξήγηση των σχημάτων	173

ΜΕΡΟΣ Β΄

ΧΟΡΟΙ	177
1. Καλαματιανός	179
2. Τσάμκος	185
3. Περατιανός	194
4. Χασάπκος (Συρτάκι)	194
5. Χασάπκος αργός (Χασαπιά)	195
6. Χασάπκος γρήγορος (Μακελάρικος)	213
ΧΟΡΟΙ ΘΡΑΚΗΣ	218
1. Σουφλιουτούδα (Σουλτάνα)	219
2. Γιάννη μ', Γιαννάκη μ'	221
3. Του Μαμά τα παλικάρια	223
4. Γίκνα	224
5. Της παπαδιάς τα παραθύρια	228
6. Μαντιλάτος (Καρσιλαμάς)	230
7. Κουτσός	231
8. Ποδαράκι (Ταχτί ή Ζερβοδέξιος)	233
9. Μπαϊντούσκα	236
9α. Μπαϊντούσκα από το Μοναστήρι	239
10. Ζωναράδικος	241
11. Τρίπατης	246
ΧΟΡΟΙ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΡΩΜΥΛΙΑΣ	249
Ιστορικά, εθνολογικά και γεωγραφικά στοιχεία	250
1. Καστρινός	251

2. Στις τρεις (Τρία)	252
3. Σφαρλί (Σφαρλής)	256
4. Τραμπανιστός	258
5. Μπογδάνος	259
6. Μιλήσω (Μελίσσω)	261
7. Συγκαθιστός	262
8. Καλλινίτικος (Κανελιάτικος)	265
9. Σαΐτες	266
10. Συρτός Μπάνας (Μπανιώτικος)	268
11. Τροΐρω	269
12. Ζωναράδικος (Τσέστος)	271

ΧΟΡΟΙ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

1. Παρτάλος	275
2. Συρτός Άνω Ορεινής Σερρών	278
3. Ζάμαντας	279
4. Γερακίνα	280
5. Νικολός	284
6. Λυτός	286
7. Μπουγατσιάς (Διπλός ή Αρραβωνιάσματα)	288
8. Γερόντικος	291
9. Παναγιώτα	293
10. Τ' άστριν κι του φιγγαράκι	294
11. Σύρε - σύρε	295
12. Μακρυνίτσα	296
13. Καγγελευτός Ιερισσού	298
14. Νιζάμικος	299
15. Μελικές	301
16. Γκάντα	302
17. Τσουράπια	304
18. Κόρη Ελένη	306
19. Πατρούλα	308
20. Ράικο	310
21. Κοφτός Ράικο	312
22. Μπαϊντούσκινου	314
23. Κυρα-Μαρία	316
24. Πουσιντινίτσα	321
25. Τρεχάτος	324

26. Ομορφούλα	326
27. Συμπεθέρα	327
28. Τρίτος Αντικριστός Μακεδονίας	329
29. Έντεκα (Σκόρπιος)	331
30. Καστοριανός	331
31. Μάρινα	334
32. Στάνκενα (Σταματούλα)	336
33. Μολάεβο	338
34. Ελένη, άνοιξε την πόρτα	340
35. Τρίτα πάτα	341
36. Δημητρούλα	343
37. Μακεδονία (ξακουστή)	344
38. Συρτός Μακεδονίας (Καπουτζήδων)	346
39. Ακριτικός Φλώρνας (Μπουφιώτικος)	347
ΧΟΡΟΙ ΗΠΕΙΡΟΥ	350
1. Ζαγορίσιος	351
2. Συρτός στα τρία (Σαμαρίνα)	353
3. Δόντια πυκνά	354
4. Μενούσης	356
5. Ρόβας	358
6. Γιαννιώτικος (Γκιουλ Μπαξέ)	359
7. Παλαμάκια	361
8. Τζίτζιρας	362
9. Φεζοδερβέναγας	363
10. Βασίλω αρχόντισσα	365
11. Βιργινάδα	366
12. Γιάννης Κώστας	367
13. Γιατρός	369
14. Φισσούνι	372
15. Κλέφτες	374
16. Μπεράτι Ηλείου	376
17. Κατσαντώνης	377
18. Σιαμαντάκας	378
19. Συρτός Μετσόβου	381
20. Συγκαθιστά Μετσόβου	382
21. Πωγωνίσιος (Βασιλικός)	385
22. Βλάχα Κόνιτσας (Κεντημένη ποδιά)	387

ΧΟΡΟΙ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ	390
1. Γιούρια στα παλιούρια (Το νερό στο ρέμα)	391
2. Σβαρνιάρια	393
3. Πέρα στον πέρα μαχαλά	393
4. Συρτός Πηλίου	394
5. Της γαλανής το φόρεμα	395
6. Καγγέλι	397
7. Αρβανιτοβλάχικος	399
8. Μπεράτι Θεσσαλίας	401
9. Κλειστός Αργιθέας	402
10. Τάι - Τάι	404
11. Καραμπατάκι	406
12. Ρουγκατσιάρικος	407
13. Καραγκούνα	410
14. Πηλιορείτικος	415
15. Γεωργαλάκης	416
ΧΟΡΟΙ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ	419
1. Καρνατίδων (Αραχωβίτικος)	420
2. Τσακώνικος	421
ΧΟΡΟΙ ΙΟΝΙΟΥ	424
1. Αη-Γιώργης	425
2. Κορακιανίτικος	426
3. Θιακός	427
4. Συρτός Κεφαλλονιάς	429
5. Μπάλος Κεφαλλονιάς	430
6. Μέρμηγκας Κεφαλλονιάς	430
7. Κερκυραϊκός (Ρούγα)	432
8. Μπάλος Λευκάδος	435
9. Μηλιά	436
10. Μπαρμπούνη	439
ΧΟΡΟΙ ΑΙΓΑΙΟΥ	442
1. Συρτός Ρόδου (Πηδηχτός Ρόδου)	443
2. Συλιβριανός (Νησιώτικος)	444
3. Μπάλος	448
4. Σούστα Ρόδου (Δωδεκανησιακή Σούστα)	450

5. Ικαριώτικος	452
6. Τσιριγώτικος	456
7. Γιαρ - Γιαρ	459
8. Κεχαγιάδικος Λήμνου	461
ΧΟΡΟΙ ΚΡΗΤΗΣ	464
1. Συρτός Κρήτης (Χανιώτικος)	465
2. Πεντοζάλης	467
3. Καστρινός (Μαλεβυζιώτικος)	472
4. Σούστα Κρήτης	474
ΧΟΡΟΙ ΠΟΝΤΟΥ	479
1. Τικ διπλό	480
2. Τικ μονό	482
3. Κότσαρι	483
4. Ομάλ Τραπεζούντας (Διπάτ)	485
5. Εμπροπής (Κοτσιχτόν Ομάλ Κερασούντας)	487
6. Κοτς	488
7. Τρυγώνα	489
8. Σερενίτσα	490
9. Κοτσαγκέλ	493
ΧΟΡΟΙ ΚΥΠΡΟΥ	496
1. Δεύτερος Ανδρικός Αντικριστός Κύπρου	497
2. Ζεϊμπέκικος Κύπρου	498
ΧΟΡΟΙ ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΩΝ	503
1. Διπλός	504
2. Κατσάδικος	505
3. Σταυρωτός	506
ΧΟΡΟΙ ΒΛΑΧΩΝ	509
1. Ζαχαρούλα	509
2. Τσαριτσάνη	510
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	513