

Наръчник по български танци

В наши дни, едно от най атрактивните и оценени изкуства на България в страната и извън нея, са българските танци. Изобилие от неравноделни ритми, пъстри костюми, запленяваща музика и кръшни хора са част от нещата, заради които българските танци придобиват все по голяма популярност. Не случайно българският фолклор оцелява през вековете и до днес и разказва за характера на един народ. Характер толкова различен в отделните части на България, но обединен от силата на духа!

Този наръчник може да послужи за опознаване на българския фолклор и в частност изучаването на някои от най- известните танци в страната. Също така и повишаване на физическата активност и жизненият тонус на човек.



<https://luckyfit.eu/zashto-tantsite-sa-tolkova-efektivni-za-tyaloto-i-uma/>

Танците могат да бъдат играни по различни поводи – **пред аудитория или на ритуали, както и за лично удоволствие**. Един танц е съставен от определен брой движения, които се повтарят определен брой пъти. Могат да се изпълняват с различно темпо, като това **зависи от музикалния съпровод**.

Също така с тях може да **предаваме различна емоция**. Някои хора показват болката и тъгата си по този начин, докато други – радостта си, трети – яростта си... **С танц можем да предадем всяка емоция**. Тя дори ще бъде засилена с помощта на правилен подбор на музика, движения, костюми, грим, прическа, сценични декори и осветлението на сцената.

Това е и една от причините **танците да са толкова важни за нас и доброто ни състояние**. Те са невероятен начин да се отърсим от проблемите си или дори да помислим за тях и разрешаването им, докато **поддържаме в добра форма и тялото си**.

Освен това **танците изграждат важни черти и качества у нас**. Когато танцуваме в група се научаваме на отборна игра и синхрон, докато когато танцуваме сами **развиваме самостоятелността си и подобряваме собствените си умения**. И в двата случая ставаме по-дисциплинирани и отговорни. Развиваме общата си култура и ставаме целеустремени към успеха.

Танците изграждат борбен дух. Такъв, който не се отчайва при неуспех, а продължава напред с научен урок. Танцьорите ценят истински важното в живота – **хубавите моменти и емоции**.

Танците са предназначени за **всички, които искат да са подвижни и да поддържат добрата форма на тялото си и на духа си**. Те развиват важни черти на индивидите и им помагат да са в добро здраве.

Отразяват се добре на ума, защото **поддържат активната мисловна дейност и концентрацията**. Могат да повлияят на лошото настроение и да се борят с депресията, защото смекчават стреса и повдигат духа на танцьорите. Изиграват важна роля в **изграждането на самочувствие**. Те са страхотен избор за тези, които искат да отслабнат и да горят калории.

Танците натоварват всички мускулни групи и ги развиват, за разлика от тренировките във фитнеса или бягането. Има много ползи за костите и ставите от практикуването на танци, без значение какъв стил са те.

Последно, но не на последно място – **танците са страхотен начин да се запознаете с нови хора**, с които да споделяте еднакви или подобни интереси.



Българските народни танци са специални и заради своята мистична функция и връзка със света.

Ползите от танците. Те не са просто движения в пространството. Те са магията, която свързва човека с Вселената.

Различните хора имат различно благотворно въздействие върху тонуса и общото състояние на човек?

Например така познатата ни ръченица. Докато танцуваме, в организма ни се отделя ендорфин, който е болкоуспокояващ. Ако трябва да сравним, ще установим, че ръченицата е 80 пъти по-силна от морфина.

Всяко хоро отговаря на различен орган в организма на човек.

Ако някой колега Ви е ядосал в работата до такава степен, че имате главоболие, то Пайдушкото хоро ще Ви помогне. Освен, че помага за намаляване на главоболието, то тонизира сърцето, лимфната система и зрението на човек.

Друг интересен факт е че Пайдушкото хоро има силна връзка с честотата на любовта и всичко свързано с нея.



Ганкиното хоро помага при проблеми с дебелото черво. А Елениното хоро съответно при психични разстройства.

Дайчовото, Черкезкото, Варненското и Грънчарското хоро са верни приятели на човешкото съзнание.

Ако някога сте се чудили как да бъдете по-толерантни и да изпитвате по-голямо състрадание към околните, веднага ще Ви издадем и отговора. Танцувайте Петрунино хоро. То се грижи за щитовидната жлеза, болно гърло и засилва състрадание в хората.



<https://www.aktsent.com/news/narodnite-tanci-poddurjat-zdraveto>

Народните танци са не само традиция, дух и художествено изразяване. Те са доста повече. Съществува теория, според която народната музика и танц има целебен и оздравителен ефект. Не само поддържат духа и традициите живи, но се грижат и за доста органи в организма.

Българската народна музика и танц се характеризират с 40 неравноделни такта, които повдигат вибрациите и оказват оздравителен ефект върху организма. Всяко хоро отговаря за определен орган.

- Ганкино хоро оказва благоприятен ефект на дебелото черво.
- Пайдушкото хоро тонизира лимфната система и сърцето. То се свързва и с честотата на любовта.
- Ръченицата също е изключително важна. Когато се танцува се отделя ендорфин, болкоуспокояващ. Това се равнява на 80 пъти повече от морфина.

Народните танци и музика са изключителна терапия. Според специалистите няма нужда от специални медитации за справяне със стреса и проблемите. Чрез танците човек си гарантира здраве и много силна емоция. Движението под съпровод показва много добри резултати като създава методология за подобряване на гръбначни деформации и то още в ранна детска възраст. Включват се специални и специфични движения, упражнения от всяка етнографска област на България. С това се натоварват различни мускулни групи и се стимулира поддържането на изправена стойка. Танцът като цяло развива комплексно цялото тяло. Танцуването на право хоро раздвижва глезените, а добруджанските хора се грижат за здравето на колената.

От друга страна народните танци действат особено добре на физиката и в частност в процеса на отслабване. Танцувайки се изразходва много енергия, топят се доста мазнини и се оформят много групи мускули.

Много хора смятат, че фолклорът зарежда с положителна енергия и след една танцова проява, човек се чувства презареден и като прероден.

Хора, които посещават часове по танци, са много по-здрави. Взимат бързи решения, лесно правят логически връзки, перфектно анализират и запомнят информацията и като цяло тялото им е много по-силно и по-младо в сравнение с връстниците си.

Вътрешните органи получават повече кислород. Освен това по време на танца тялото произвежда ендорфини, наричани още хормони на щастието. Човек мигновено придобива заряд на бодрост, която няма да го остави през целия ден.

Пет ефекта от уроците по народни танци



Тенденцията от последните години за все по-голям интерес към фолклора и народните танци не се променя.

Какви са причините малки и големи да се хващат на хорото?

На първо място това ни позволява да изхвърлим стреса, който през деня сме събирали. Освен това съхраняваме фолклорните си традиции, срещаме се с различни хора и формираме нови приятелства, удовлетворени сме от новите постижения, а и влизаме в добра форма. Така ефектите стават пет.

1. Освобождаване от стреса
2. Съхраняване на фолклорните традиции
3. Среща с различни хора
4. Лични постижения
5. Постигане на добра форма

Народните танци са закодирани в нас, в нашето ДНК, носим го. В мига, в който усвоиш малка част от стъпките и се хванеш за ръка за непознат човек, целият настръхваш, през тебе минава ток. Фолклорът е наша национална сила и спасението за нашия народ да се съхрани физически и психически.

<https://eniovche.bg/polzi-uroci-po-narodni-tanci/>

В последните години все по-често може да срещнете деца или възрастни хора, които танцуват български народни танци. И това е страхотно! Така се възпитава едно младо поколение, което е отговорно и родолюбиво, но преди всичко танците спомагат за запазването на младежкия дух и тонус на възрастните. Има много изследвания, които свързват дълголетието и позитивната ментална нагласа с танците и сега ще разгледаме някои от основните предимства на уроците по народни танци.

Ползите от народните танци

Все повече възрастни хора се включват в уроци по народни танци, за да открият ползите, които този вид танци може да им предостави. Дори за начинаещите в света на народните танци, има множество предимства да се научават тези изкуства.

Физическа активност и здраве

Уроците по народни танци предоставят възможност за цялостна физическа активност. Танцът включва различни движения, като завъртания, скокове,

стъпки и преходи, които работят мускулите на цялото тяло. Този вид тренировки подпомага подобряването на кардиоваскуларната издръжливост, което води до по-здрavo сърце и повишена ефективност на дихателната система. Освен това, танцът подобрява гъвкавостта и координацията на тялото, които са особено полезни при стареене и предотвратяват наранявания.

Подобрена осанка и равновесие

Народните танци изискват точни движения на краката и тялото. Този практика на подробни движения и позиции подобрява осанката и равновесието. Това е особено полезно при стареене, когато поддържането на добра осанка и стабилност на тялото става все по-важно за общото здравословно състояние.

Социални връзки и общност

Българските народни танци често се изпълняват в група и изискват сътрудничество и синхронизация с други танцьори. Следователно участниците работят с други хора, сътрудничат си и създават по-тесни социални връзки. Това изгражда усещане за общност и приятелство, което може да бъде особено ценно, както за децата, така и за възрастните. Пътуването през различни танцови рутини с други ученици създава усещане за общност и взаимодействие

Нови приятелства

Освен да се чувстват част от общността, народните танци спомагат и за създаване на индивидуални връзки между хора с еднакво светоусещане. Танцовите уроци създават идеална среда за възрастните да създават нови приятелства. Този вид занимания стимулират взаимодействие със съученици и танцови партньори. По време на уроците и танцовите събития

водите беседи и сътрудничите с други танцьори, което помага за формиране на трайни приятелства.

Културно обогатяване

Народните танци са свързани с културни традиции и наследства. Участието в уроците по народни танци ви дава възможност да се запознаете с българските обичаи и история. Това подпомага разширяването на културната ви грамотност и посажда в сърцето ви родолюбие и гордост.

Развитие на менталните умения

Танцът изисква ментална активност и концентрация. Ученето на сложни стъпки и комбинации усъвършенства менталната гъвкавост и паметта. Това е особено полезно за възрастните, тъй като помага да се поддържа умствената активност.

Увеличаване на увереността

Като владеят нови движения и изпълняват сложни танцови рутини, хората постепенно увеличават своята увереност. Възможността да изпълняват пред публика, дори и по време на уроци, им предоставя чувство на успех и удовлетворение. Този опит води до по-положително само усещане, което може да се пренесе и в други аспекти на живота ви.

Зареждане с позитивни емоции

Танцът е отличен начин за разреждане на стреса и подобряване на настроението. Ритъмът и музиката могат да имат успокояващ ефект, а социалните аспекти на уроците предоставят възможност за забавление и развлечение.

Лечебната сила на българските хора

И за да не сме голословни, сега ще споделим малко интересни и медицински (напълно доказани) факти и статистики за невероятната сила на българските народни танци.

Според проведено проучване е установено, че благодарение на българските народни танци:

- Над **71%** от интервюираните са намалили цигарите;
- Около **74%** от хората са ограничили употребата на алкохол;
- **76%** от участниците в анкетата са „*абсолютно съгласни*“ и „*съгласни*“, че са намалили нездравословната храна.

Когато чуete някой да казва, че българските народни танци не са за всеки, вече можете спокойно да оборите това твърдение. Те предоставят цялостен опит, който обогатява както физическото, така и менталното здраве на участниците. Независимо дали са ориентирани към децата или възрастните те съчетават физическа активност, културно обогатяване и социално взаимодействие, като поддържат духовната и емоционалната стабилност. Всеки е добре дошъл в залата за репетиции, за да изпита магията на българските народни танци.

Редица изследователи на българския фолклор намират, че народните танци осигуряват не само двигателна дейност у практикуващите, но развиват чувството за естетика чрез многообразните хубави и шарени носии и шевици. В тях се проявява и чувството за колективизъм и отговорност при изпълнение на движенията и фигурите, както и необходимостта от взаимопомощ при усвояване на сложните движения на крайниците и тялото. Още се счита, че формите на народното творчество, както и народните танци и игри, са мерило за духовните ценности на един народ.

Богатството, красотата и емоционалността на българските хора се подсилва от пъстрите местни носии на „момите и ергените“, от „динамиката на музикалните и танцовите елементи, от ритмичността на музиката и танцъорите“. Народните танци засилват емоцията между мъжа и жената и са били начин за сближаване, сгодяване и споделяне на чувства.

Българският танц е считан за метод, чрез който човек се съединява с природата. Още от тогава и до ден днешен танцът носи послание, разговор и чувство. Освен за забава и веселие **мегданското хоро служило за изява и доказване на лични качества.** За най-почетно място се счита водача на хорото, който според обичая демонстрира своите танцови умения и възможности. Водачите се сменяли, за да имат възможност всички да се изявят. **Хорото на времето е било отличен „сватовник“.** Там нашите **прадядовци и прабаби са се харесвали и ухажвали.**

Всички тези сведения и още много други доказват, че **българският народен танц не е просто метод за веселие,** той събира, дарява със сили, учи, изразява, дава и никога не взима и най-вече **обединява целия български народ и го отличава по един фантастичен и неповторим начин от всички други по света.**

Ще започнем нашия наръчник с едно от най съществените звена в българските танци, а именно Загрявка и подготовка на тялото за танци.

Както при почти всички стилове танци в наши дни, така и в българските едно от основните правила е да приведем тялото в готовност за активно движение, а именно да загреем. Загрявката в съвременните български танци се състои от серия сложни упражнения заимствана от класическия балет и се нарича екзерсис.



Ние обаче ще направим по-лесна версия. Ще загреем тялото като правим елементи кръгови движения в ставите и след това разтрием мускулите. Ще започнем с въртеливо движение да раздвижваме в следната последователност тялото. Първо глезените, след това колената, тазобедрената става, кръста, рамената и ще завършим с вратът.

Продължаваме с леко разтриване на прасците и бедрата. Загрявката продължава докато не почувстваме затопляне в мускулите и ставите.

Тази загрявка има широко приложение както в танците така и в различни спортове. Може дори да я използвате сутрин вкъщи за повишаване на жизненият ви тонус.

Следващият етап от нашия наръчник е изучаването на видовете основни танцови елементи и движения. Те ще ни послужат за по лесното и правилното усвояване на хората и танците в следващият етап на обучение.



Стъпка - придвижване на единия крак от дадено първоначално положение в определена посока, като ходилото се поставя на земята. Тя може да се извърши на цяло ходи на пръсти или на пета. Стъпването може да прави във всички основни и междинни посоки, а също така и да се кръстосва с опорния крак. Тогава се наимува кръстосана стъпка пред или зад другия крак.

Набиване – представлява стъпка съпроводена с удар. То може да се изпълни на цяло ходило (набиване), на пръсти (набиване с пръсти) и на пета (набиване с пета). Както и стъпката, набиването може да се изпълнява в различните посоки и с кръстосвани пред или зад опорния крак. При набиването кракът не поема тежестта.

Разновидност на набиването е *подчертаната стъпка*. Тя се изпълнява по акцентирано, на цяло ходило, при което набиващият крак поема тежестта на тялото.

Чукче – това е елемент, при който кракът е стъпил на цяло ходило, петата се отделя от земята и след това веднага се връща в изходно положение. То може да бъде изпълнено само с единия крак или с двата крака едновременно.

Подскок – при този елемент са на лице три фази – отскок, летеж и приземяване. Той може да се извърши с единия или с двата крака. Когато се изпълнява с единия крак отскокът и приземяването се извършва на един и същ крак (ляв или десен). Това движение може да се изпълнявана място и във всички посоки.

Прескок – и тук различаваме трите фази от предния елемент, но за разлика от подскока при това движение отскокът се извършва от единия, а приземяването на другия крак.

Скок на двата крака – при него отскокът се извършва от единият крак, а приземяването е на двата крака едновременно. Отскачането може да е от левия или десния крак. Това движение също може да бъде определено като малък, голям, нисък и висок скок.

Отскок – това е само първата част на подскока, когато кракът (или краката), върху който пада тежестта на тялото, се отделя от земята.

Приклякане - при него кракът е на земята и се свива до положение на отворена свивка. То може да се извърши на място или в движение. Като самостоятелен танцов елемент не се среща много често. По скоро играе роля на окраска към други танцови движения.

Клякане – при него тежестта се носи от двата крака и те се свиват до положение на затворена свивка на земята. Трупът е изправен, а краката в повечето случаи са разтворени встрани. Този танцов елемент е характерен повече за мъжките танци, главно в ръченицата и в някои ансамблови танци.

Пружинка – тя представлява последователно приклякане и изправяне за кратко време. Тя може да бъде изпълнена с единия или с двата крака, на пръсти или на цяло ходило. Много често се използва като допълнителен елемент, затова и не винаги се упоменава при описанието на движенията.

Спусък – кракът от някакъв вид свивка във въздуха преминава в лост, като бедрото запазва една и съща посока. Спусъкът може да бъде и кръстосан, когато единият крак е пред другия.

Досег – кракът докосва земята за момент с някоя част на ходилото и след това веднага се отделя от нея. Този елемент може да се изпълнява като самостоятелен или да служи за придаване на по-голяма образност на други танцови движения.

Косичка – при този елемент кракът от положение лост напред или напред вдясно (вляво) премине в положение на вътрешна свивка със завъртяно бедро. При косичката може да се извърши и досег на пръсти. Този елемент се изпълнява както самостоятелно, така и в съчетание с други танцови движения.

Мотичка – това е елемент , при който кракът от положение на лост напред или напред вдясно (вляво) премине в положение на затворена свивка. Както и при косичката при изпълнение на този елемент може да се извърши досег на пръсти.

Кръг – при този елемент кракът описва с ходилото или с част от него окръжност или близка до нея фигура. Кръгът може да изпълни на земята или във въздуха. При кръговете на земята най-често с допрени пръсти ходилото се плъзга, като те могат да бъдат малки, големи и средни. Кръговете във въздуха могат да се изпълнят във водоравната или напречната равнина.

Набиване – това е всяка стъпка, която се изпълнява с удар по земята, след което обикновено кракът не поема тежестта на тялото. Като разновидност на набиването е *подчертаната стъпка*, при която стъпката се прави с по-малка сила.

Ножици – при този елемент ходилата на двата крака се разминават едновременно и сменят местата си. Ножицата може да се изпълни по земята или във въздуха, с ляв и с десен крак напред.

Хлопка – при този елемент краката от някакъв вид разкряч се прибират един към друг с удар. Тя може да се изпълни на земята или във въздуха. Също така хлопката може да се изпълни с единия или с двата крака. Хлопките във въздуха, за разлика от тези на земята се срещат по-рядко в нашите танци.

Третия етап от наръчника има за цел да ви запознае със стила и характера в танцово отношение на различните фолклорни области. Също така ще дадем кратка информация за някои от най популярните хора в различните райони на страната.

България се дели на шест етнографски области, които се различават една от друга по свой стил и характер.

Родопска етнографска област:

Границите на Родопска фолклорна област съвпадат с географските граници на областта. Планината Родопи е част от Рило-Родопския масив и се намира в пределите на Южна България и Северна Гърция.

Родопските танци са бавни и умерени с малко разнообразие на движенията и сравнителна простота. Играят се най-често на песен, като характерно тук е, че мъжете също пеят.



Хората се играят в полукръг или кръг и най-често са само мъжки или само женски. Срещат се и разделно-смесени хора, но при тях мъжете и жените не се нареждат един до друг мъж-жена, а в началото на хорото се хващат само мъжете, а след тях – жените.

Мъжете се залавят най-често за длани, което е много характерно за Родопите. В другите области този захват е много рядко срещан. Мъжете играят с широки стъпки, клякат и коленичат бавно и тромаво.

Жените се хващат за длани или под ръка. Характерно за женските танци е, че се стъпва изключително на цяло ходило. В движенията има и подскоци, но те са много ниски и сдържани. Жените са винаги в сгъстена верига, в кръг, близо една до друга, без да се разреждат по време на играта.

Интересни за Родопите са и специалните хора и хумористични игри, идващи от подражанието на животни – заешка, мечешка и други подобни игри.

Шопска етнографска област:

Шопска фолклорна област, наричана още “Шоплукът” се отличава с редица културни особености. Мнозинството от нейното население се отнася към шопската етнографска група и носи общото название “шопи”. Географски областта обхваща Софийско, Пернишко, Трънско, Брезнишко, Радомирско, Самоковско и Кюстендилско.



Движенията и акцентите в шопските танци често са насочени надолу към земята. Сякаш шопът се бори, мачка и газии някакъв въображаем противник, който е повалил на земята. В други моменти движенията и акцентите са насочени нагоре – с изразен стремеж за откъсване от земята. За наблюдаващите изглежда сякаш шопът първо се бори с противника си, а след това ликува и се гордее от своята победа.

В строежа на шопските танци се разграничават два вида движения – основни и действени (командите). Основните са “Шопска”, “Граовка”, “Ръченична”. Те се явяват като спойка между разнообразните действени движения. В действенията движения участва цялото тяло, тя са по-широки, по-едри, с повече придвижване в пространството, докато основните са по-ситни и дребни и се изпълняват почти на място. Този контраст между двата вида движения е съществен белег на шопските танци.

Най-популярно и изпълнявано почти във всички райони на Шопската област е “воденото” хоро “За пояс”, наричано още “Селското”, “Шопско за пояс”, “Търчано”, “Мелничката”, “Едностранка”, “У место” и т.н. Типично за строежа на това хоро е, че се състои от 10 такта в размер 2/4 или 7/16 с трети дълъг дял.

Тракийска етнографска област:

Тракийската фолклорна област обикновено се разделя на три района – западно тракийски, източнотракийски и странджански.

Тракийските народни танци съществено се отличават от танците в другите области. Често се играят в умерено темпо, което се среща главно в смесените и женските танци. Мъжките танци са бързи, но бързото темпо се редува с умерено за отдых. Характерно е акцентите в движенията да се насочват надолу. Така тракиецът олицетворява своята силна връзка със земята.



Пиринска етнографска област:

Пиринска фолклорна област се разпростира в Югозападната част на България и включва пет подрегиона, обособени около големите градове: Благоевград, Разлог и Банско, Гоце Делчев, Сандански, Петрич.

Пиринската фолклорна област има много танци, повлияни от шопската, тракийската и родопската област, като се наблюдава дори гръцко влияние.

Малко са запазените танци с чисто пирински стил. Най-чисти, без странично влияние, са тези в Петричко и Сандански.



Леката и стегната носия позволява по-висока игра, изразена в бавни, гъвкави прескочи, подскоци и високи свивки, съчетани с пружинки. Хората тук са умерено бързи, движенията са леки и пластични, съчетани с резки заставания в поза, траещи дори няколко такта. Бавните танци са много тържествени, в тях мъжете влагат много енергия и чувства.

Добруджа етнографска област:

Местността Добруджа е разположена в Югоизточна Румъния и Североизточна България. Главните ѝ градове в Румъния са Констанца и Тулча, а в България – Добрич и Силистра. Териториално Добруджанска фолклорна област в България се простира на север до Дунав и на изток до Черно море. Най-неустановена е югозападната ѝ граница със Северняшката фолклорна област.

По начало добруджанските народни танци са силно базирани на тракийските, тъй като тракийските преселници, разбира се, оставят своя отпечатък и в танцовото изкуство.

Все пак обаче, с годините добруджанските танци добиват един свой специфичен изпълнителски стил. Той се изразява с типично приклекло танцуване и множество акценти в движенията, насочени към земята. Това е основен белег на добруджанския танц, който красноречиво олицетворява връзката на добруджанеца със земята.



Голяма роля в тукашните танци играят и ръцете със своята специфична пластичност, освободени лакти и гъвкави китки.

Добруджанските народни танци се отличават от танците на другите области по няколко белега. Най-често се изпълняват в умерено темпо. Играят се с леко отворени колена. Наситени са с множество клякания при мъжете. Характерно е плавно полюшване на тялото, типично както за жените, така и за мъжете.

В нашият наръчник ще направим кратко описание на някои от популярните хора в България, а в практическата част ще разгледаме танците по обстойно.

*Ще започнем с Тракийска етнографска област и едно от най популярните хора в България, а именно "Право" или "Право Тракийско" както го наричат в този район. Тактовият размер на хорото е $2/4$, танцува се смесено от мъже и жени, хванат варира, може да се изпълни от танцуващите като хванати за длани с ръце свити в лактите, така и заловени за пояс (за колан). Хорото се изпълнява с много характерни плавни движения.

*Следващото хоро с което ще ви запозная се танцува в почти цяла България, като в различните райони се нарича по различен начин - "Пайдушко" , "Костенско" ,"Туп там" и много други. Вариантът който ще представим е от Шопската етнографска област и се нарича "Дробената". Тактовият размер на хорото е $5/8$ и се танцува смесено от мъже и жени. Хватът е за пояс (за колан). Хорото се изпълнява със скокливи и динамични движения, които се характерни за Шопските танци.

*Третото хоро което ще представим се нарича "Ширто" то е от Пиринската етнографска област или да бъдем по точни от Петричкия регион. Тактовият размер на хорото е $7/8$ и се танцува смесено от мъже и жени. Хватът е за длани с ръце свити в лактите които се полюшват. Хорото се изпълнява както в бавно темпо, така и в по разиграно и бързо.

*Продължаваме с хоро което също се среща в почти цялата страна, разбира се под различни наименования. Ние ще го представим като "Дайчово", хоро от Северняшката етнографска област. Това е водено хоро. Тактовият размер е $9/8$ и се танцува смесено от мъже и жени. Хватат е за длани, като ръцете се полюшват напред назад. Хорото е вихрено с много динамични

движения. Тук интересна е и формата на хорото, освен че то се движи в дясно, има и събиране навътре и на вън от центъра.

*Отиваме и в Добруджанката етнографска област от където е и следващото хоро което се нарича "Ръка". Наименованието на хорото идва от специфичното движение на ръцете по време на танца. Тактовият размер е 2/4. Хорото се изпълнява смесено от мъже и жени. Хватът е за длани, като ръцете се движат доста динамично напред и назад. Хорото се танцува в характерната за областта леко приклеknала стойка, и се изпълняват много отривисти причуквания.

*Следващото хоро което ще ви представим е мегданско хоро, то се танцува по различни поводи във всички райони на България. Това е едно от най-обичаните хора в страната и може да се срещне под различни наименования, като например: "Самоковско", "Купила ми мама", "Сватбарско" и още много други. Хорото се танцува по един и същи начин в почти всички райони, за това няма да конкретизираме название и фолклорна област. Тактовият размер е 9/8. Танцува се смесено от мъже и жени. Хватът е за длани. Тук отново освен в дясно, хорото имаме придвижване навътре и на вън от центъра.



Надяваме се че с този наръчник ще придобиете основни познания в областта на българските народни танци.

<https://obuch.info/uvod-i-obsha-harakteristika-na-blgarskite-narodni-hora-i-tanci.html?page=3>