

רוקדים

מגזין לריקודי עם ומחול

NIRKODA 

גיליון מס' 95 | יולי 2016 | מחיר 30 ₪

HAIR

The Best Song
and Dances From

הפקת ענק במיוחד לפסטיבל כרמיאל
במופע המרכזי > רביעי 20.7.2016

בביצוע להקת

Coincidance

פסטיבל
אחוז כרמיאל

חגיגת המחול הגדולה של ישראל
21-20-19 ביולי

3 ימים ולילות ללא הפסקה, כ-100 מופעים וארועים
בהשתתפות 10,000 רקדנים מישראל ומהעולם! הרקדות,
יריד ענק, מתחמי מזון, מסיבות נוער ועוד ...

רוקדים

מגזין לריקודי עם ומחול

NIRKODA



ארגון המדריכים והיוצרים לריקודי עם
IFD Organization of
Instructors & Choreographers

גיליון מס' 95 | יולי 2016 | מחיר 30 ש"ח

אתר רוקדים לאן? ירון מישר	3
פסטיבל להקות ראשונים בירושלים 2016 ד"ר רונית רונן תמיר	8
סימפוזיון פולקלור וסדנאות בהונג דני בנשלום	11
ריקוד החודש - לא גבה ליבי ישראל שיקר	13
החוויות של אלכס הורה מולדת - רוקדים וחוגגים 68 שנה להולדת המדינה	15

The Best Song and Dances From
HAIR
הפקת ענק במיוחד לפסטיבל כרמיאל
במוסד המרכזי < רביעי 20.7.2016 >
בתיאור לוחק
Coincidence

פסטיבל
כרמיאל
אחת

חגיגת המחול הגדולה של ישראל
21-19 ביולי

3 ימים זליחת ללא הפסקה, כ-100 מופעים וארועים
בהשתתפות 10,000 רוקדים מישראל ומהעולם! הרקדות,
ידי ענק, מתחמי מזון, הסיבות נוער ועוד...



ירון מישר



רות גודמן



דני עוזיאל

קוראים יקרים,

גיליון מס' 95 של רוקדים נרקודה מגיע אליכם בפתחו של פסטיבל מחול כרמיאל העשרים ותשעה, ההתכנסות השנתית של רוקדים וחובבי מחול הפולקלור הישראלי במגוון גילאים ורמות יכולת שונות אשר חולקים את אהבתם למחול כקהילה אחת.

כיום, בעולם שבו התקשורת הבין אישית נקטעת על ידי אימיילים והודעות טקסט, מחול הפולקלור הישראלי בא להזכיר לנו כי עוד מראשית ימיו היה נווה מדבר של חוויות פיזיות, רגשיות ורוחניות המביאות הנאה ומעשירות ומגוונות את תרבותינו.

בגיליון זה של המגזין, כותבו של כל מאמר מתאר את הסיבות השונות שהביאו אותו לעולמו הנפלא של מחול הפולקלור הישראלי. אנו קוראים איך **ירון מישר**, דרך האתר רוקדים, יצר גישה זמינה ברחבי העולם כולו למחול הפולקלור הישראלי.

המשך מאמרו של **חיים קאופמן** מהגיליון הקודם (גיליון מספר 94) אודות **תמר אליגור ז"ל**, מעורר בנו השראה. הדרך בה הגשימה את חייה ומשכה אחרים באמצעות אישיותה. היא מהווה דוגמה לסיבה שבגללה התחלנו לעסוק בפעילות זו ונשבנו בקסמה.

דני בנשלום מספר לנו כי אין קירות או גבולות וכי שפת המחול והמוזיקה הישראלית היא אוניברסלית ומדברת לליבם של רבים ברחבי העולם כולו.

ד"ר רונית רונן תמיר מסבירה איך היא ממשיכה את התשוקה למחול אותה ירשה מבית. במאמרה, "פסטיבל להקות ראשונים בירושלים 2016", אנו קוראים על חגיגה מיוחדת במינה המזמנת את ותיקי רוקדים מחול הפולקלור הישראלי בעבר להתחבר מחדש לשורשי המחול הישראלי שלהם ולבטא את אהבתם בלקיחת חלק בקבוצת מחול ולהופיע עם חבריהם משכבר הימים.

אחת ממטרות פסטיבל הראשונים היא לשמר את יצירות העבר וההווה. זוהי גם אחת ממטרותיה העיקריות של תנועת מחול הפולקלור הישראלי ככלל. כלומר, גישור בין רפרטואר הריקודים הנוכחי לזה של ריקודי העבר הרבים, היפים והאהובים. המסר של הכללת העבר ביותר ומוטב כי יעודד מרקידים וכוריאוגרפים לקחת אותו לליבם כשהם מדריכים ומלמדים ריקודים חדשים.

מאמצי המרשימים של גדי ביטון ושלמה ממון כפי שהם מתוארים בגיליונותיו הקודמים של המגזין, סוללים את הדרך לעתיד מזהיר לדור הבא, על ידי פרויקטים וריקודים המכבדים את העבר, מקדמים את העתיד ומרגשים רוקדים חדשים וותיקים כאחד.

פסטיבל כרמיאל יקבל בברכה את כולנו, רוקדים, מוזיקאים וצופים מכל עבר, לחלוק את תשוקתנו ביום ובלילה ולחזור לקהילות השונות שלנו מותשים אך מלאי הנאה ואושר ורצון לשמר את הלהבה הבערת עד ההזדמנות הבאה לחבור יחדיו בריקוד, שירה וצפייה. המשיכו להפיץ את השמחה!

בגיליון זה:

• **ירון מישר**, במאמר, "אתר רוקדים לאן?", נזכר בכמה מכתבים מהעבר וההווה של "רוקדים" אשר קיבל מקוראיו • **תמר אליגור ז"ל**, אחת מחלוצות המחול האהובות ומזכירת ארגון המדריכים הראשון בהמשך מאמרו של **חיים קאופמן** • **ד"ר רונית רונן תמיר** כותבת רשמים מפסטיבל להקות ראשונים בירושלים 2016 • **דני בנשלום** כותב על השתתפותו ב"סיפוזיון וסדנאות פולקלור בהונג קונג" בו הרצה על "התפתחות מחול הפולקלור בישראל" • "חוויותיו של אלכס" הפעם עם הרקדה נוסטלגית בהדרכת ליאוד כהן • **ריקוד החודש** - ריקודו של **ישראל שיקר**, "לא גבה ליבי". קריאה והרקדות מהנות,

דני עוזיאל, רות גודמן, ירון מישר - עורכים

- מו"ל: "רוקדים-נרקודה", בשיתוף המכון לריקודי-עם (IDI), ארה"ב, יו"ר - **בוב לוין**
- עורכים: **רות גודמן, ירון מישר, דני עוזיאל**
- חברי מערכת: **הוני גולדפיין, מלכה טישלר, בני לוי, יהודית פיקסלר, רות שנברג**
- עריכה גרפית: **אנה קדרי**
- פילמים, לוחות ודפוס: **הדפוס החדש, ראשון לציון**
- המערכת: "רוקדים", רח' משה דיין 35/96, ת"א 67320; טל' 03-5620447
- פקס: 03-5613651, נייד: 052-5620447
- דוא"ל: rokdim@rokdim.co.il
- אתר רוקדים באינטרנט: <http://www.rokdim.co.il>



ירון מישר

**אורלי:
"אפשר לומר
שהסרטונים
משמשים לי
גלגל הצלה
וגם קרש
כפיצה
באוקיינוס
האימתי
והנהדר של
ריקודי העם"**

אתר רוקדים לאן?

המרכז לדיקודי עם

לו הפצה חוקית ושנשלם את חלקנו לבעלי הזכויות".
ואכן משפט זה שכנע ואיפשר הסכמים חריגים ומיוחדים
אלה, אלא שרוב העוסקים בריקודי עם לא רצו לקיים את
ההסכם ולשלם לחברות התקליטים באמצעות אותו הסכם
מיוחד ולכן, בשנת 1992 ביטלו החברות את ההסכמים
והיתרים, שהחזיקו מעמד כעשר שנים.

ב-1998, כשהתחלתי להעביר את כל ההקלטות
לדיסקים, ניסו חברות התקליטים לסגור את "רוקדים",
אך מהר מאוד הבינו שענף זה צריך שיתאפשר לו להיות
חוקי. בדיונים משותפים בהם שולב גם ארגון המדריכים
(מרקידיים), הציעו נציגי חברות התקליטים מודל של
החברות יצאו מנקודת הנחה שהרבה מאוד כסף מתגלגל
בענף ריקודי העם. המשא ומתן התפוצץ.

מתוך הכרח שלי להמשיך ולקיים את "רוקדים" באתי
שוב אל המנהל של "הד ארצי", עם אותה אמת: "ריקודי
עם קיימים בזכות המוזיקה הישראלית. זוהי תרבות שכולנו
רוצים שתמשיך להתקיים. וראוי לתחום זה שתהיה לו
הפצה חוקית ושנשלם את חלקנו לבעלי הזכויות".

ואכן הצלחתי לשכנעו לחתום על הסכם חריג שכזה
ועליו חתמו בהמשך חברות תקליטים נוספות, והסכמים
אלה מתקיימים עד היום, כך שניתן להמשיך לצלם ולהעלות
לאינטרנט צילומים איכותיים של הריקודים החדשים
והישנים.

כיום, לאחר שהתגברתי על כל כך הרבה מכשולים,
חברי היקרים, מחברי הריקודים ועמיתיי למקצוע נהנים
ומפיקים תועלת מהמפעל האישי שלי ומביאים לי הנאה
וסיפוק עצומים.

יחד עם זאת, אני שומע מחלקם טענות כמו:
"אתה מצלם כל ריקוד חדש בלי שום סינון ובגללך כל

ענף ריקודי העם נהרס ויעלם בעוד מספר שנים".
או "אתה מרוויח כסף על גבנו..." טענות אלה מדירות
שינה מעיני, פוגעות ומכאיבות מאוד.

בהזדמנות זו אני רוצה להודות לכולם, גם לאלה שהיום
טוענים כנגד, ולקרוא לכל העוסקים במלאכה, לתת יד ולשתף
פעולה כי ההצלחה של "רוקדים" היא ההצלחה של כולנו.

בשנתיים האחרונות נתקלתי בקשיים בלתי צפויים
בפיתוחו של אתר "רוקדים" - "קשיים מבית" (מצד
חלק ממחברי הריקודים). הדבר מאוד כואב לי
ומדיר שינה מעיני. לא פעם חשבתי לעזוב הכל ולפנות
לכיוונים אחרים, אבל ברור לי שסגירת אתר "רוקדים"
תשחק לידיהם של אלה שעושים הכל כדי להכשיל אתר זה.
אני, שזהו מפעל חיי וכן טיפוחי, בו אני משקיע את
רוב זמני וכספי, חייב לקחת הרבה אוויר ולא להרים ידיים.
חשוב לי לחשוף את הדברים בפניכם, והנה הסיפור
בקצרה:

"רוקדים" - הוקם בשנת 1983 תחת השם "הכל למרקיד
ולרוקד". אכן זו הייתה המטרה ונשארה כזו עד היום:
לספק לקהל הרוקדים והמדריכים את כל מה שהם צריכים
ובעיקר את המוזיקה הערוכה לריקודים בצורה מקצועית
ובאיכות הכי טובה שאפשר וכמובן - לימוד צעדי הריקודים,
ברישומים ובסרטוני וידיאו.


ההתחלה הייתה על "קלטות טייפ" (מי בכלל זוכר...)
כשהמוסיקה נערכה באולפן הקלטות איכותי שהקמתי,
על סלילים גדולים, בצורה בה עבדו אז באולפני ההקלטות
וברדיו. ערכתי מאות שירים מן העבר וכמובן כל פעם שירים
לריקודים חדשים אשר חוברו אז. מחברי הריקודים באו
לערוך אצלי את השירים לריקודיהם החדשים והמדריכים
קיבלו מוזיקה איכותית. לכל קלטת צורפה חוברת הדרכת
הצעדים של הריקודים. בהמשך עברתי להקלטות על
"מינידיסק" (מי זוכר?) ולאחר מכן על דיסקים (CD),
קבצי מחשב וכיום הכל כבר נמצא ברשת האינטרנט.

במקביל התחלתי בצילומי הדרכת הריקודים על קלטות
וידיאו. צילמתי ריקודים ישנים וחדשים בעזרתם של מדריכים
מוכשרים שנרתמו למשימה וכמובן רוב מחברי הריקודים
אשר שיתפו פעולה.

בתחילת הדרך היו קשיים להסדיר את חוקיות המוזיקה.
הסכמים אמנם נחתמו עם אקו"ם ועם חברות התקליטים,
וזאת למרות שינויים ועריכות של השירים כדי להתאימם
לריקודים. מה ששכנע את חברות התקליטים לתת היתרים
אלה הייתה העובדה הפשוטה ש"ריקודי עם הינם תרבות
שכולנו רוצים שתמשיך להתקיים ושראי לתחום זה שתהיה



צילומו של כל ריקוד חדש או ישן (שעוד לא צולם), הינו עוד שלב בהנצחתם וביסוסם של כל הריקודים ושימורם לדורות הבאים. ראויים אנו כולנו לספריית "רוקדים" האינטרנטית הזו.

אני שמח לחלוק כמה ממכתבי הרוקדים שמעודדים ותומכים ומקפידים לתת הרגשה טובה. 

05/02/2016

ירון שלום רב

אנחנו לא מכירים אבל אני עוקבת אחר הפעילות. מחזקת את ידך. יישר כוח על ההשקעה, הזמן והאנרגיות הבלתי נדלות. זה לא מובן מאליו להרים פרויקט מסוג זה למרות האתגרים כולנו מרווחים ובגדול.

ריטה רביד

יועצת ארגונית, מנחה

22/10/15

בתקופה בה כל אחד רוצה להיראות "הגדול מכולם" ושומר לעצמו בלבד את יצירותיו... דואג ירון נאמנה לכלל הרוקדים והמדריכים ושומר על אחדות ההרקדות ועל מכנה משותף, לא משנה מאין באת ולאן אתה הולך, תמיד תוכל לקחת חלק ולהשתלב בכל חוג בארץ ובעולם. וזאת תודות לירון שמפיץ בצורה מסודרת ואחראית ולמרות העלות הכלכלית שלא תמיד יש בה רווח. ירון בנה בעקשנות והמון אהבה ואכפתיות את מפעל החיים "רוקדים". רבים מאיתנו משתמשים ונעזרים בו. לכל המקטרגים ובעלי האינטרס, אם תעזבו ותניחו לרגע את האגו וצרות העין ותשתפו פעולה עם ירון ותפיצו את ריקודכם ואת יצירותיכם דרך "רוקדים", נימצא כולנו סיפוק והנאה ונהפוך את המחול הישראלי, החוגים והרקדות למכנה משותף בין כל הרוקדים בארץ. מאמין אני שבריכוז זה כולם ירוויחו וגם העלויות תקטנה. מודה לירון מישר על מפעל חיים זה שמשרת את כולנו ובמיוחד את המרקידים.

בני בר

18.4.16

שלום ירון!

לא מתביישים המדריכים? אכלו מכפות ידך כל השנים... כפויי טובה... מה היו עושים בלעדיך אם לא היית? עליך נשען הכל ופתאום פוףף... זהו טבעו של אדם כנראה הוא שוכח! כאב ונגע לליבי אשר כתבת... יהיה קשה אם לא תהיה... חד משמעית! איך המדריכים לא מבינים את זה? כי עכשיו הם בטוחים בעצמם... על זה נאמר: התינוק לא יודע שהדבש מתוק עד שהוא טועם מהלימון.

איציק כהן

רבים מאיתנו משתמשים ונעזרים בו. לכל המקטרגים ובעלי האינטרס, אם תעזבו ותניחו לרגע את האגו וצרות העין ותשתפו פעולה עם ירון ותפיצו את ריקודכם ואת יצירותיכם דרך "רוקדים", נימצא כולנו סיפוק והנאה ונהפוך את המחול הישראלי, החוגים והרקדות למכנה משותף בין כל הרוקדים בארץ. מאמין אני שברכיזו זה כולם ירוויחו וגם העלויות תקטנה. מודה לירון מישר על מפעל חיים זה שמשרת את כולנו ובמיוחד את המרקידים.

בני בר

22/10/15

בתקופה בה כל אחד רוצה להיראות "הגדול מכולם" ושומר לעצמו בלבד את יצירותיו... דואג ירון נאמנה לכלל הרוקדים והמדריכים ושומר על אחדות ההרקדות ועל מכנה משותף, לא משנה מאין באת ולאן אתה הולך, תמיד תוכל לקחת חלק ולהשתלב בכל חוג בארץ ובעולם. וזאת תודות לירון שמפיץ בצורה מסודרת ואחראית ולמרות העלות הכלכלית שלא תמיד יש בה רווח. ירון בנה בעקשנות והמון אהבה ואכפתיות את מפעל החיים "רוקדים".

23/10/15

שלום ירון,

ברצוני להודות לך מקרב לב על המפעל המבורך שיזמת ובנית - אתר "רוקדים". בלימוד ריקודי מעגלים התחלתי לפני כשנה וחודשיים, אצל המורה יוסי פרץ בקריית ביאליק. לרוב די קשה לי ללמוד בקבוצה, כיוון שאין לי כל רקע בריקוד ואני עם בעיות מרחביות, איטיות בתפיסה של רצפי תנועה ובתגובותי המוטוריות. בכל זאת, נכון להיום, אני שולטת ברמה גבוהה בכ-180 ריקודים, הישג מדהים בעבורי.

כל זה לא היה קורה ללא האתר שבנית. סרטוני ההדרכה מאפשרים לי ללמוד בקצב שלי ובצורה כזו שאוכל לזכור אותם להבא. אפשר לומר שהסרטונים משמשים לי גלגל הצלה וגם קרש קפיצה באוקיינוס האימתני והנהדר של ריקודי העם... למדתי המון ריקודים מפיך - אתה מסביר נהדר, באופן יסודי ומדויק. ניכר גם שאתה חי ונושם את התחום ושהוא זורם בדמך, ואהבה זו עוברת ישירות לצופה ומשפיעה. כמו כן, למדתי הרבה ריקודים מפי יוצריהם. תענוג להיחשף לריקוד דרך המחבר וללמוד בהדרכתו, להכיר את המאפיינים של כל ריקוד וגם לקבל השראה מסגנון הריקוד והתנועה הייחודי של רקדנים שונים ומקצועיים כל כך.

מעבר לזה, האתר - על סרטוניו ועל המידע הרב שהוא מרכז - הוא בעיניי מפעל אדיר שהופך את ריקודי העם לתחום תרבות מתועד, מונצח ומכובד, שיש לו עבר הווה ועתיד וההנצחה הזו חשובה במיוחד בעידן הנוכחי של ריבוי ריקודים.

אני מדברת על האתר בשמחה ובאופן טבעי! עם כל הסובבים אותי (במיוחד כששואלים אותי איך אני שולטת כל כך יפה בצעדים...?)

תודה רבה, יישר כוחך ושבת שלום

אורלי



17.10.15

קודם כל תודה על התשובה המהירה לבעיה שהייתה לי.

אני חייבת לשבח את האתר שלך, וכל הכבוד על היוזמה וההתמדה. האתר ממש איכותי וממש כיף ונוח ללמוד ממנו את הריקודים. הם מצולמים בצורה מקצועית, עם סאונד טוב והוראה טובה.

בתור מי שהייתה פריקית של ריקודי עם, לאחר הפסקה של 21 שנה, נוצר לי כמובן פער ענק. את הריקודים הישנים כבר לא רוקדים, כמעט כל הריקודים חדשים לי.

אחרי כמה זמן החלטתי שאני חייבת להיות אוטודידקטית. לא ייאמן, ממש ערכתי רשימות של ריקודים שאני רוצה ללמוד.

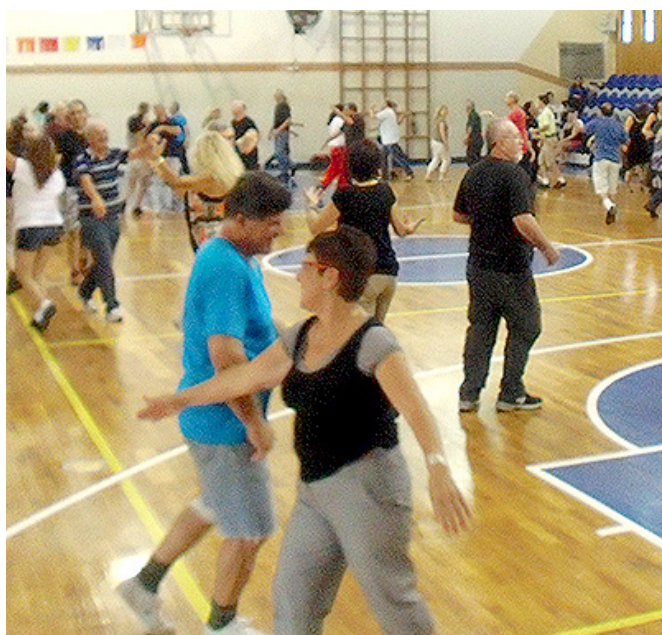
אז שוב תודה על המאמץ וההשקעה. שבוע טוב והמשך יום נעים

אריקה

5.2.16

שלום ירון,
קראתי בצער את הודעתך על הקשיים בהמשך הצגת ריקודים באתר המצוין "רוקדים". אני מקווה מאוד שמדריכים ייענו לבקשתך וימשיכו להעביר אל האתר הדרכות וריקודים ברמה כפי שהייתה עד היום. אפילו אם בעתיד יוחלט לדרוש תשלום עבור צפייה בהדרכות ריקודים, לא אירתע מלעשות כן, כפי שעשיתי בעבר (רכשתי עשרות ריקודים).
"שיהיה במזל" מופיע ביוטיוב עם הדרכה וראוי שיהיה גם באתר באותו פורמט (כיום הוא מופיע באתר בלי הדרכה ועם תצוגת וידאו במסך צר כשמשני צידו פסים אנכיים שחורים).
מאחל לך המשך הפעלה מוצלחת ומעריך את מאמצייך הרבים להצלחת מפעל תרבותי חשוב זה, למרות הקשיים העצומים בפניהם אתה עומד.
שבת שלום,

משה לויצקי



9.2.16

שלום ירון!
תודה על המדור האחרון של העיתון רוקדים-נרקודה, ועל ראיון מאד יפה וכן עם גדי ביטון, שהנני ממליצה לכל העוסקים בנושא של ריקודים ישראליים לקרוא אותו. זה אכן נותן ביטוי ליופי ולכיף שבריקודים והאנשים שמאחוריהם. אבל גם למאבקים ולהתלבטויות שהם חלק בלתי נפרד מפעילות זאת.
אולי יום אחד גם מישוהו יראיין אותך לעיתון זה, על תרומתך להפצת הריקודים הישראליים ברחבי העולם.
בעיר פרת שבאוסטרליה, שבה אני חיה, והיא העיר המערבית המנותקת ביותר בעולם, יש חוג לריקודים ישראליים שזה עתה חגג 20 שנה לקיומו. החומר שקיבלתי ממך במשך השנים נתן ונותן לי ולכולנו פה את הכוח, ההשראה והכיוון להמשיך הלאה ואכן עזר ועוזר לרבים מאיתנו בתפוצות. אז תודה מכולנו פה.

שרה'לה פרת, אוסטרליה

8/9/15

ירון היי,
אני מצטער שלא הייתי בקשר. תודות לך על עבודה נפלאה למדריכים ורוקדי ריקודי עם בכל העולם.
(הצהרה שקטה, אבל אמיתית!)

מיכיקו, אוסטרליה

21.2.2016

היוצרים מעוניינים בתשלום מן הסתם. גישה מצערת. אני מיידעת את כל חברי בנוגע לאתר ורמתו הגבוהה בהבאת הריקודים. חבל לי מאד שזה היחס מצד היוצרים. מקווה שיחול שינוי בעתיד.
בהצלחה ואל יאוש!

שולה דימון

אשמח לעזור אם אי פעם תגיע ללוס אנג'לס. אני מניחה שאתה מכיר את המדריכים שיש להם הרקדות גדולות כאן, ואם יש לך איזשהו מסר - אשמח להעביר להם. אני מקווה שכל היוצרים ישתפו איתך פעולה כי זה לא רק עסק, זאת ממש עבודת קודש! הם למעשה צריכים לשמוח שתודות לך הריקוד שלהם חשוף לכולם ללימוד. בעיני, זה קידום חינוך לריקוד שלהם! המדריכים כאן צריכים בהחלט להיות אחראים ולעדכן את המידע בכל שינוי. אם ישתפו איתך פעולה, יהיה להם רווח מתיירים שמגיעים ללוס אנג'לס! ואני בטוח אבדוק באתר שלך לפני הביקור הבא שלי בישראל.

מצטערת על הודעת דוא"ל כל כך ארוכה. שוב תודה לך. זה נהדר שאפשר להתאמן על כל הריקודים היפים האלה בעזרת הוידאו שלך. כל טוב,

טל בנעזרא, לוס אנג'לס

12/10/15

כל העבודה הזאת שאתה עושה למכורה כמוני לריקודי עם ישראלים היא מדהימה - כל הכבוד על העבודה הטובה!

אני זוכרת את השם שלך עוד לפני 30 שנה כשהלכתי לתל אביב להיבחן לקורס מדריכים. אני לא יודעת אם היית שם בתפקיד של אחד הבוחנים, אבל שמך חרות לי בזיכרון. התקבלתי לקורס, אבל נרשמתי לבר אילן וחלומי להיות מדריכה נדחה.

בכל מקרה, שמחתי לקבל ממך הודעת דוא"ל. אינני יודעת מאין לך הכתובת שלי, אבל בשבילי אתה האב של ריקודי העם בישראל. אינני חושבת שיש עוד מישהו שמתעד באופן מלא את כל הריקודים כמוך! זה מדהים! בעיני, אתה שומר/מציל פיסת תרבות ישראלית ואני בטוחה שהמון אנשים מעריכים זאת. אז אני בהחלט יכולה להעביר את כתובת האתר שלך לכמה מחבריי ולהסביר להם איך להירשם אליו. אין לי פייסבוק אך

מאמינים ומתענגים על הפסוקים מהתנ"ך ובעיקר מהמזמורים מתהילים.
 אנו נהנים ומוצאים משמעות רבה לרקוד את הריקודים הישראליים המסורתיים עם המילים מהתנ"ך, אבל נהנים גם ממוזיקה מודרנית יותר כמו "אדמה ושמיים".

הקבוצה שלנו פתוחה לכל ללא תשלום כניסה או חברות. רבים באים לפגישות שלנו עם דיכאון וייאוש, ויוצאים בהתרוממות רוח!

אני מבינה שזה לא כמו פגישת מחול עממית ישראלית טיפוסית. לכן ייתכן שלא תרצה לרשום את המפגש הקבוצתי שלנו באתר "רוקדים". עם זאת, אני עושה את המיטב שאני יכולה כדי להביא להם את הכוריאוגרפיה הרשמית של הריקודים וכן ללמד את המילים ואת ההיסטוריה של הריקוד.

תודה על הסבלנות בקריאת דוא"ל זה. הרשה לי להוסיף כי אנחנו קנאים לציון, ומתפללים לשלום ירושלים ולשגשוג והגנה עבור העם הנבחר שחי בארץ. כמו כן, אנו רוצים לעודד את פרנסתם של הישראלים עם תמיכה בעסקים שלהם. ברוח זו, אמשך לקדם את הפרסום הנפלא שלך לקבוצת הריקוד שלנו כאן באריונה כמו גם לאנשים הרוקדים הנמצאים ברשימת הקשר שלי בדוא"ל.

בברכה,

ננסי מולין, אריונה

מר מישר היקר,

איזו הפתעה והנאה זה היה עבורי לדבר איתך לפני כמה ימים! אני מודה לך על הזמנתך להוסיף את ההרקדה שלנו לרשימת ההרקדות באתר "רוקדים" וכן למתן הקישורים. למרות שלהקת המחול שלנו היא קצת אקלקטית

הרשה לי לנצל הזדמנות זו כדי להודות לך על מה שאתה נותן לקהילת המחול עם ההפקה והפרסום הנפלא במגזין "רוקדים-נרקודה". נהייתי מאוד מכל המאמרים, המידע וכן התמונות הצבעוניות, שלא לדבר על המדור "ריקוד החודש" ורישום הצעדים.

המגזין אפשר לי להסתכל, ולהרהר בעבר, בהווה ובעתיד של המחול הישראלי באמצעות מאמרים שנכתבו על ידי 'הטובים שבטובים'. העידוד שאתה נותן לריקודים מסורתיים (אהובים עלי ביותר), ו"רוח הקהילה" שיש באירועי המחול העממי הישראלי, אהובים עלי ביותר. אפשר עוד לספר הרבה על העולם המבורך הזה של מוסיקה וריקודים.

סביר להניח שלא תופתע לדעת שלאחרונה התודעתי לעיירה קטנה (5000 איש) באזור מרוחק בצפון יפן שבה כל התלמידים בחטיבות הביניים בצעו את הריקוד "מים מים" ביום השדה שערכו מחוץ לבית הספר!

להקת המחול שלנו, רקדני הקהילה המשיחית באריונה, היא קבוצה מגוונת של גברים ונשים, הנפגשים פעמים בשבוע לריקוד, אחווה, שירי הלל ושבח. אנו

אורלי:
"האתר - על סרטוניו ועל המידע הרב שהוא מרכז - הוא בעיניי מפעל אדיר שהופך את ריקודי העם לתחום תרבות מתועד, מונצח ומכובד, שיש לו עבר הווה ועתיד וההנצחה הזו חשובה במיוחד בעידן הנוכחי של ריבוי ריקודים"

פסטיבל להקות ראשונים בירושלים

2016



את הדרך להמשיך ולשלב את הריקוד בחייהם וזה לא תמיד פשוט.

עבורי, רקדנית בלהקת "הורה ראשונים ירושלים", הריקוד הישראלי מאז ומתמיד היה ועדיין עוגן, הוא מלווה אותי כל חיי. גדלתי בבית רוקד והתרבות הישראלית תמיד זרמה בעורקי. מה שמביא אותי לחזרות כל שבוע הם גם האהבה הגדולה לריקוד, לבמה ולהופעה וגם המפגש החברתי עם אנשים אותם אני מכירה מאז שהייתי ילדה, איתם אני רוקדת במסגרות שונות כבר מספר עשורים.

כמי שבחרה בהוראת מחול כמקצוע, אחד הדברים החשובים לי הוא להנחיל את האהבה הזו שלי למחול הישראלי גם לדורות הבאים. המחול תרם לי ועיצב את אישיותי ואת דרכי לאורך שנות הפעילות בלהקות ירושלמיות שונות: "הורה", "להקת כרמון", ו"להקת הסטודנטים". את התשוקה הזו אני מביאה איתי לכל מקום בו אני מלמדת.

הרעיון למפגש להקות זה נהגה לפני כ-18 שנה והוא פרי יוזמתו של **ישראל שפירא** שהיה מנהלה של "הורה". להקות הראשונים שהיו קיימות כבר אז שמרו על רפרטואר מסורתי ישראלי שבאותה תקופה הלך ונעלם מהלהקות הצעירות. המחשבה היתה לקיים כנס להקות ראשונים חד פעמי, בו יפגשו הלהקות בירושלים

גע לפני חג הפסח, בין הנקיונות ההכנות והבישולים, בין ה-14-16 באפריל התקיימה בירושלים זו השנה ה-17 - חגיגת מחול ישראלי מרגשת וצבעונית לכבודה התכנסו ובאו 15 להקות מחול ישראלי מצפון הארץ ועד דרומה. זהו פסטיבל ייחודי המיועד ל"להקות ראשונים".

למי שלא מכיר, המונח "להקות ראשונים" מתייחס לאלה שהריקוד עדיין זורם בעורקיהם, שאינם יכולים או לא רוצים לוותר על הבמה, או על המחול הישראלי שהם כל כך אוהבים ושאותו רקדו כל חייהם.

הרוקדים בלהקות אלה עושים זאת כבר שנים רבות, עוד מאז שהיו צעירים ומלאי אנרגיות, ניתרו לגובה, הסתובבו, הניפו את רגליהם אל על וכבשו את הבמות בארץ ובעולם.

החידק בו נדבקו בצעירותם לא עזב ולא נמצא לו מרפא, והם חיפשו את המסגרות בהן יוכלו להמשיך לרקוד. מסגרות אלה הוקמו וצמחו יחד איתם מבני 30 + לבני 40+ ו50+ ואף מעבר לכך.

להקות אלה פורחות ומושכות אליהם רבים מותיקי המחול הישראלי בכל רחבי הארץ. נשים וגברים שהאהבה לתחביב שלהם מחברת ביניהם ושומרת על האנרגיות והכושר הגופני שלהם. הם עושים זאת במקביל לעבודתם, למשפחתם ולאילוצי החיים ומוצאים



ד"ר רונית רונ-תמי
צילומים:
נועה שטיינברגר

ד"ר רונית רונ-תמי:

רקדנית בלהקת הורה ראשונים ירושלים, מנחה פדגוגית ומרצה בסמינר הקיבוצים ובמכללת דוד ילין, מורה למחול במערכת החינוך, בעלת דוקטורט בחינוך מאוני' לסלי בבוסטון, מ.א. Dance and Dance Education מאוני' קולומביה בניו יורק, תואר ראשון במחול ובחינוך מהאקדמיה למוסיקה ומחול ומהאוניברסיטה העברית.

רוקדים

גיליון 95 | יולי 2016

כל המחול ה-17 ללהקות ראשונים



ויבלו את השבת בצוותא תוך כדי קיום הופעות, טיולים, וסדנאות מקצועיות במחול.

מאז המשיך הרעיון להתפתח ולהתעצם והפך **למפגש שנתי קבוע** ולפסטיבל להקות. בשנים הבאות המשיך לנצח על הפסטיבל ולהרחיב את תכניו הכוריאוגרף **שלמה חזיז** ז"ל שהיה היוצר ומנהלה האמנותי של להקת "הורה ראשונים" במשך 13 שנים ובעצם רוב שנות קיומו של הפסטיבל. שנה אחת, בעקבות פטירתו של חזיז לא התקיים הפסטיבל.

גם בפסטיבל האחרון, ה-17 במספר, אירחה להקת "הורה ראשונים ירושלים" את הלהקות המשתתפות בניצוחה של המנכ"ל **קרן סלומון** ובניהולה האמנותי של **חגית זרגרי**. עוד מהעוסקים במלאכת ההפקה והארגון המורכבת של הפסטיבל הם: מנהלת הפסטיבל - **עינת רז גלוברמן**, מנהלת המחלקה למחול בעיריית ירושלים;

מפיק הפסטיבל - **ג'קי בן-שושן**; מפיקה אמנותית - **ליאן יפה-זליגפלד**.

הפסטיבל התקיים השנה בתמיכת עיריית ירושלים, מתחם הסינמה סיטי ומתחם התחנה הראשונה.

"הורה ירושלים" מארחת הפסטיבל, פועלת בתחום המחול הישראלי כבר מעל 50 שנה ומהווה "מוזיאון תרבות חי", המציג את מורשת הפולקלור הישראלית לבמה במיטבה. הלהקות השונות של הורה ירושלים, החל מאפרוחים דרך נעורים, בוגרת וראשונים מייצגות ירושלים ואת ישראל באירועים ממלכתיים, פסטיבלים בינלאומיים וסיורים מקצועיים ברחבי העולם.

הפרטואר הלהקות עשיר ומגוון נוצר על ידי מיטב היוצרים והכוריאוגרפים בארץ.

בפסטיבל השנה השתתפו כ-400 רקדניות ורקדנים חברי להקות מכל רחבי הארץ ביניהן להקות ממשגב וחיפה שבצפון, הרצליה ורמת השרון מהמרכז, שער הנגב ואשקלון מהדרום. רקדני הלהקות, שהיו עסוקים זה מכבר בחזרות אינטנסיביות לקראת הפסטיבל נאספו כולם בהתרגשות רבה לחגיגה השנתית בירושלים.

הפסטיבל כלל השנה מספר אירועים צבעוניים ומופעים ברחבי העיר. המרכזי ביניהם היה ארוע הפתיחה באולם ז'ראר בכר שכלל תחרות כוראוגרפיה על שם היוצר ומנהלה האמנותי של להקת הורה ראשונים ירושלים **שלמה חזיז** ז"ל. שם המופע הפותח היה "את שאהבה נפשי" והנושא שהוגדר היה אהבה שבינו לבינה. כל אחת מהלהקות



הרעיון
 למפגש
 להקות זה
 נהגה לפני
 כ-18 שנה
 והוא פרי
 יוזמתו של
 ישראל
 שפירא שהיה
 מנהלה של
 "הורה".





הסופרת הדוויג באום: "יש קיצורי דרך לאושר, ריקוד הוא אחד מהם"

המשתתפות הכינו ריקוד לתחרות, והריקודים הוצגו בזה אחר זה. צוות השיפוט כלל אנשי מקצוע מתחום המחול, ותיקים יותר או פחות: **חיים ברנזון, עוזי ניסים, מיכה נס, איילה גורן-קדמן ונורית רון** ששימשה כיו"ר ועדת השיפוט.

לאחר ההופעה התקיימה תחרות נוספת של ביצועים היתוליים לשירים ישראלים בחוות הנוער הציוני בו הלהקות התבקשו להכין שיר ישראלי שיוצג בצורה היתולית ואותו יבצעו בפני המשתתפים. כמובן שהמשימה נלקחה ברצינות רבה וגם כאן הוצגו ביצועים מרשימים ומצחיקים במיוחד שכללו תלבושות, מילים מותאמות, ושחקנים מוכשרים לשירים כמו "שרית הספרית", "נוח", "החיים שלנו תותים" ועוד.

ביום השני של הפסטיבל, בצהרי יום שישי התקיים מופע קבלת שבת במתחם הסינמה סיטי בירושלים לכבודו הוקמה במה מרשימה במרכז המתחם. כל להקה הציגה ריקוד נוסף והמתחם כולו על מבקריו ואורחיו נצבע בתלבושות צבעוניות ורקדנים המתרגלים את הצעדים ומתחממים רגע לפני העליה במה. מנחי המופע, **אלי מיימון וסיימון אבוטבול** תיבלו את המעברים בין הריקודים בסיפורים ירושלמים מיוחדים ומלאי הומור.

והלהקות עלו בזו אחר זו עם ריקודיהם להנאת הקהל והמבקרים בתחנה. ואם לא די בכל אלה, אחרי המופע נשארו המכורים באמת... להרקדת ריקודי עם ישראלים עם המרקיד **ירון בן שמחון**.

עבור הרקדנים זהו פסטיבל משמעותי. **דודי יצחקי**, רקדן בלהקת הורה ראשונים ירושלים מספר שעבורו הפסטיבל הוא מסורת ודרך חיים, שמחה, תוכן, ושמירה על יצירות אמנותיות מהעבר, ההווה והעתיד. הוא מעין עמוד שדרה של להקות המחול. רקדנים נוספים מתייחסים למפגש החברתי עם חברי הלהקות מכל הארץ ולהתרגשות שהוא מזמן. הם מציינים את האירועים והחגיגות ואת ההזדמנות לצאת מהשגרה ולצבור חוויות מהנות.

עייפים אך מרוצים התפזרו להם רקדני הלהקות וחזרו אל הכנות החג, איש איש לביתו, למשפחה ולילדים שפרגנו לרקדניהם בסוף השבוע וכעת סוף סוף אפשר לישון ואפילו להתחיל כבר לחשוב על רעיונות וחידושים לקראת הפסטיבל הבא. אף פעם לא מוקדם מידי... עוד לא רקדתי די... הלואי שנוכל להמשיך לעשות את מה שאנחנו אוהבים עד בלי די ולעולם לא נתעייף.

אם מישהו חיפש הוכחה לכך שהגיל הוא רק מספר, היה בוודאי מוצא הוכחה זו כאן, בפסטיבל. ואולי המשפט שיכול להסביר למי שלא רוקד את תחושתינו הרוקדים בצורה מדויקת הוא זה של הדוויג באום הסופר האוסטרי שטען: "יש קיצורי דרך לאושר, ריקוד הוא אחד מהם".



לאחר קבלת שבת וארוחת ערב חגיגית למשתתפי הפסטיבל בחדר אוכל של חוות הנוער הציוני הוזמנו המשתתפים לנשף לטיני שנפתח בסדנת ריקודים לטיניים, מופע ואחריו מסיבה סוערת אל תוך הלילה. כמובן שההופעות והאירועים לא הספיקו לרוקדים וחס וחלילה לא עייפו אותם כלל והם חגגו עד השעות הקטנות בריקודים סוערים.

אחרי מספר מועט של שעות שינה, ביום שבת בצהריים שוב נפגשו הלהקות למופע הנעילה שסיים את הפסטיבל במתחם התחנה הראשונה בירושלים. גם מתחם זה נכבש על ידי תלבושות המחול הצבעוניות, הצלילים והמקצבים,



סימפוזיון פולקלור וסדנאות בהונג קונג

סדנה פתוחה לקהל הרחב

וההתפתחות של ריקודי העם בארץ". ההרצאה לוותה במצגת מהתנ"ך דרך ריקודו הראשון של **ברוך אגדתי** "הורה אגדתי" ועד היום.

למיטב ידיעתי מתקיימים בהונג קונג כמה חוגים שבהם רוקדים כל שבוע גם ריקודי עם ישראלים. בזכות חוגים אלה הגיעו לפסטיבל כרמיאל האחרון ולקורס מדריכי חו"ל קבוצה גדולה שמנתה 13 משתתפים!! קבוצה גדולה נוספת מתכננת להגיע שוב לחגיגות ה-30 לפסטיבל.

הרוקדים מהונג קונג הינם אנשים מכל שכבות האוכלוסייה, החל מילדי בית ספר יסודי דרך נוער ועד השכבה הבוגרת. המדריכים לריקודי העם שלהם מעודכנים בכל מה שקשור לריקודים החדשים על ידי רכישת דיסקים חדשים מ"רוקדים". הם מתחברים לריקודי העם שלנו בזכות המוסיקה הסוחפת, השמחה, האנרגיה והסיפורים מאחורי הריקודים (כמו סיפורי התנ"ך).

אחת הסדנאות שהדרכת הייתה במגמת מחול בבית



דני בנשלום מרצה בסימפוזיון

הוזמנתי להונג קונג באוגוסט 2015 על ידי הפדרציה הלאומית לפולקלור של הונג קונג כדי לייצג את ישראל בסימפוזיון בין לאומי הנתמך על ידי אונסקו בנושא: "שימור והתפתחות ריקודי העם בעולם". International Folk Dance Week - Symposium for "Preserving and Development of Folk Dance 2015". הסימפוזיון כלל מרצים מכ-12 מחוזות בסין, מצ'ניה ואנוכי ובו סיפרתי על התפתחות ריקודי העם בארץ. המארחים הרשמיים היו: Dance Research Institute, Chinese National Academy of Art, בהנהלתו של **Dr. Ou Jiaping** אשר סיפר לי על ביקורו בארץ וקשריו עם גיורא מנור ז"ל, כתב לענייני מחול. כמו שנאמר: עולם קטן.

מעניין אותם שימור הפולקלור האתני הסיני, פרויקט בהחלט לא פשוט לארץ כה גדולה. מאחר ואירוע זה נתמך על ידי אונסקו, הם מזמינים גם מרצים מרחבי העולם. המשתתפים התחלקו למעשה לאנשי אקדמיה והוראה במוסדות השונים ברחבי סין, סטודנטים שמתמחים ולומדים את הנושא וגם רוקדים סינים, אוהבי המחול ומדריכים למחול.

הייתה התעניינות רבה בישראל, הן ברמה האקדמית והן במוסדות למחול ובחוגים של ריקודי העם ואיך מנסים לשמר את העבר ברמה הלאומית.

בפאנל הכללי, מול קהל של משתתפי הכנס, חלק גדול של השאלות הופנו אלי - אל התרבות והפולקלור הישראלי המיוחד.


ההרצאה שלי נשאה את הכותרת "ההיסטוריה



דני בנשלום

רוקדים

גיליון 95 | יולי 2016

החוויה אליה נחשפתי במפגש עם האנשים בהונג קונג הינה שריקודי העם הישראליים גורמים להם התלהבות סוחפת שאינה דומה לאף פולקלור אחר שהם מכירים. 

ספר יסודי והתלמידים, למרות היותם בחופשה, באו מרצונם להשתתף בסדנה ומאוד התחברו לסיפורים שמאחורי הריקודים כמו: "ניגון עתיק", "כליזמר", "דרור יקרא", "הנה לנו ניגון יש" ועוד.

חוויה נוספת הייתה לי בסדנה אחרת, כאשר נגש אלי כומר והראה לי חומר מהאינטרנט על ישראל ובו כתוב הא-ב שלנו ונתן לי דוגמה ש"א-ב" הוא גם ריקוד ילדים.

משפט שנחרט בזיכרוני היה בסימפוזיון של הקונגרס העולמי שבו הרצאתי על הפולקלור הישראלי. **מר מה יו**, המנהל הכללי של The China Institute of Minority Nationality Dance אמר לי: "איך ישראל, מדינה כה קטנה ובעולם כולם מכירים את הפולקלור שלה, ואילו אנחנו, סין הגדולה, הפולקלור שלנו לא מוכר?"

במהלך הביקור הופתעתי לראות את מספרם הרב של ריקודי העם הישראלי אותם הם יודעים ורוקדים בחוגים.

"איך ישראל, מדינה כה קטנה ובעולם כולם מכירים את הפולקלור שלה, ואילו אנחנו, סין הגדולה, הפולקלור שלנו לא מוכר?"



משתתפי הכינוס אורחי תאטרון מחול עממי



לימוד הריקוד "לך אלי"



בית הספר היסודי



משתתפי הסדנה הפתוחה

לא גבה ליבי



ישראל שיקור

ישראל שיקור נולד בבת ים בנובמבר 1960. בגיל 17, בשנת 1977 סיים ישראל בהצטיינות את האולפן להכשרת מדריכים לריקודי עם בבית לסין בתל אביב והחל לרקוד בלהקת המחול הייצוגית של עיריית בת ים בהדרכת חיליק כרמלי.

בשנת 1979 עבד בהדרכת ריקודים עם ילדים. הדריך והרקיד בבתי ספר יסודיים, בתנועות נוער, בתי ספר תיכוניים, ואף בנה כוריאוגרפיות להופעות בטקסי סיום של בתי הספר.

השנת 1981 החל בהקמת חוגי ריקודים מרכזיים וגדולים אליהם זרמו כל בני הנוער שרקדו בהנחייתו. להרקדותיו הגיעו מאות רוקדים מכל רחבי הארץ. ישראל השקיע המון והצליח לפתח ולבנות חוגים והרקדות עם מאות רבות של רוקדים

בשנת 1983 התחיל לעבוד עם להקת המחול של בת ים לה בנה כוריאוגרפיות מיוחדות ויפות.

במקביל להדרכות אלה עסק ישראל בחיבור ריקודי עם לחוגים ורבים מריקודיו המיוחדים והמדהימים זכו וזוכים עד היום להצלחה רבה בכל רחבות הריקודים בארץ ובעולם.

הריקוד הראשון שחיבר היה "זמר שלוש התשובות" בזוגות ואחריו "זוהי יפו" בזוגות ו"שבת מנוחה" במעגל. בתקופה זו אומץ ישראל על ידי **מישאל ברזילי** שהכניס את ריקודיו להשתלמויות שהפיק. הריקוד "שבת מנוחה" פרסם פרץ עבירו דרך ופתח בפניו דלתות

רבות כשהוזמן למקומות רבים בעולם כדי ללמד את ריקודיו.

בהמשך העביר ישראל ריקודים גם בהשתלמויות שערך **יואב אשריאל** ויותר מאוחר אף פתח בעצמו סידרה של השתלמויות בהן למדו המדריכים ריקודים שלו ושל מחברים אחרים.

בשנת 91-1990 ערך ישראל הרקדות מיוחדות במוצאי שבתות במלון הילטון בתל אביב. הרקדות אליהם הגיעו למעלה מ-1000 איש מכל רחבי הארץ.

בשנים האחרונות ישראל מדריך ומנחה הרקדות בכל רחבי הארץ המונות מספר רב של רוקדים.

על הריקוד ישראל מספר:

"התרגשתי כששמעתי את השיר לראשונה והתחברתי מאוד למילים וללחן.

הרוקדים לא תמיד רואים ומצליחים להבין את הקשר בין המילים לצעדים אך אצלי זהו הקו המנחה. בתחילה אני מאזין למילים ולומד את השיר ואז מתחיל לבנות צעדים תואמים. התנועות בריקוד זה רחבות ופתוחות כהודיה לאל.

לדוגמה, כשיש את המילים 'שדוממתי נפשי' בניתי צעד של סגירה ועמידה במקום כביכול שמתארים נפש דוממת, נעצרת. דוגמה נוספת במילים 'מעתה ועד עולם', יד ימין נפרשת למעלה גבוה במילה 'עולם'.

הריקוד נרקד בכל רחבי הארץ והעולם, אהוב מאוד ומקבל מחיאות כפיים בכל חוג שנלמד."

לא גבה ליבי

צורת הקבוצה: מעגל

משקל: 3/4 (בריטום - כל ספירה מייצגת תיבה)

מבנה הריקוד: בית אחד, שלושה חלקים

לחן: **דוד דאור ותומר הדדי**

מילים: תהילים

שירה: **דוד דאור, תומר הדדי וקובי אפללו**

חלק א': עמידה רגילה, פנים נכ"ש, אחיזה רגילה:

1 צעדת ואלס לפנים החל בימין.

2 עוזבים ידיים. צעדת ואלס לפנים החל בשמאל

תוך חצי סיבוב שמאלה (מסיימים שכתף ימין כלפי מ"מ)

3 שיכול בימן לפני שמאל כלפי ח"מ; שמאל במקום מאחור; פסיעה בימין ימינה תוך חצי סיבוב ימינה (מסיימים שכתף שמאל כלפי מ"מ).

4 באחיזת יד ימין של הבן עם יד שמאל של הבת: מחליפים מקום בצעדת ואלס החל בימין. הבת עוברת מתחת לידיים האחוזות, הבן עובר מאחוריה. מסיימים פנים בכ"ש כשהבן במעגל החיצוני.

לצדדים (הזמנה למחול); פסיה בימין לאחור אל ק"מ, תוך חצי סיבוב ימינה.	5	כלי מ"מ: דריכה בימים לפני; שיוף בשמאל; שמאל לפנים.
צעדת צימוד איטית במשאל שמאלה כלפי ח"מ; שהייה.	8	6 צעדת ואלס בימין תוך חצי סיבוב ימינה (מסיימים גב למ"מ).
9-10 כתף ימין למ"מ: באלנס בימין ימינה כלפי מ"מ. בצעדת ואלס 3/4 סיבוב שמאלה אל ק"מ מסיימים עם הפנים למ"מ.	7-8	7-8 כמו 5-6 החל בשמאל כלפי ח"מ (מסיימים עם הפנים למ"מ).
11-12 צעדת ואלס בימין לפנים כלפי מ"מ, תוך הרמת הידיים לפנים למעלה; צעדת ואלס בשמאל לאחור אל ק"מ תוך הורדת הידיים.	9-16	9-16 כמו 1-8 חוזר שנית.

חלק ב': עמידה רגילה, פנים למ"מ, אחיזה רגילה:

חלק ג': הפנים למ"מ		
1-2 שתי צעדות ואלס החל בימין כלפי מ"מ.	1	העברות משקל מצד אל צד: ימין; שמאל; ימין.
3 ימין כלפי מ"מ תוך פנייה שמאלה (כתף ימין למ"מ) והושטת יד ימין ימינה כלפי מ"מ; שמאל במקום; שיכול בימין שמאלה לפני ימינה.	2	2 שיכול בשמאל לפני ימין ימינה; שיוף בימין שמאלה; פסיעה בימין ימינה.
4 העברת משקל לשמאל שמאלה כלפי ח"מ; ימין במקום; שיכול בשמאל לפני ימין כלפי ח"מ.	3	3 שיכול בשמאל לפני ימין ימינה; ימין במקום מאחור; פתיחה בשמאל שמאלה תוך פניה שמאלה (כתף ימין למ"מ)
5-8 כמו 1-4 החל בימין כלפי ח"מ ומסיימים עם הפנים למ"מ.	4	4 סגירה בימין על יד שמאל; שהייה; שהייה.
	5-6	5-6 סיבוב ימינה כלפי מ"מ בצעדת ואלס בימין; צעדת ואלס בשמאל למ"מ.
	7	7 צעדת כפיפה בימין לפנים כלפי מ"מ תוך העברת הידיים ביחד לפנים, בגובה המותניים ופתיחתן

הרוקדים לא תמיד רואים ומצליחים להבין את הקשר בין המילים לצעדים אך אצלי זהו הקו המנחה. בתחילה אני מאזין למילים ולומד את השיר ואז מתחיל לבנות צעדים תואמים. התנועות בריקוד זה רחבות ופתוחות כהודיה לאל.



לא גבה ליבי

אלוהי, לא גבה לבי ולא רמו עיני
ולא הילכתי בגדולות ובנפלאות ממני
אם לא שיוויתי ודוממתי נפשי
כגמול עלי אמו, כגמול עלי נפשי
יחל ישראל אל אדוני
מעתה ועד עולם
מעתה ועד עולם

24/7/2013 1:01

החוויות של אלכס

אלכס הובר מתעד במצלמתו את האירועים החשובים של ריקודי העם



"הורה מולדת - רוקדים וחוגגים 68 שנה להולדת המדינה"



הייה הייה הופה



מיקי בשלום על ישראל

"כבר כמה שנים שבווער בי הרצון לקיים ערבי נוסטלגיה משלי", מספר ליאור כהן ומוסיף: "לקח לי כמה שנים לאזור אומץ ולהיכנס לתחום זה, והדחיפה היא בעיקר בזכות אשתי, לירון, שעודדה ופרגנה לי לקפוץ למים העמוקים.

הערב הראשון התקיים במאי 2014 בקיבוץ עין שמר ומאז אחת לכמה חודשים אני מקיים ערבי נוסטלגיה תחת הכותרת "קלו רגליים" (אני אוהב מאוד ריקוד זה של תמר אליגור ז"ל). כל ערב מקבל נושא עיקרי שסביבו מתקיים הערב. קיימתי ערבים לזכרם של ד"ר צבי פרידהבר ובנצי תירס ז"ל, ערב נוסף שריגש אותי מאוד היה ערב לזכרו של יונתן גבאי ז"ל בו לקחו חלק בני משפחתו, וכן ערב שהוקדש לריקודי מרקו בן שמעון יבדל"א.

ב-7.5 התקיימה הרקדה במרכז הימי בשדות ים שנושאה היה 'הורה מולדת - רוקדים וחוגגים 68 שנה להולדת המדינה' ובו רקדנו ריקודים מתקופת טרום המדינה ועד לריקודים שחוברו בשנת 1996. התמונות בעמודים אלה הן מערב זה. בערב לקחו חלק רוקדים ורוקדות, מדריכים ומדריכות שבאו לרקוד ולפרגן, בני משפחתי ותלמידי קורס מדריכים לריקודי עם אותו אני מנהל במכללת גורדון בחיפה יחד עם יואב סידי ועליזה רוזן. היה ערב מקסים והתגובות שקיבלתי גורמות לי כבר לחשוב על הערב הבא. תודה לאלכס הובר שמלווה את ההרקדה שלנו ודואג למזכרת מקסימה.

רוצים לדעת עוד פרטים על ההרקדות של ליאור? חפשו בפייסבוק: מחוליאור או התקשרו לטל': 050-7701920.



ליאור כהן רוקד דור ההמשך



השמיים הם הגבול

החוויות של אלכס



המדריכות היפות שלנו



דני ונוגה בנשלום



נזכור את דור היוצרים הראשון



וטוב... טוב... טוביה על הלב



היא רק רוצה לרקוד



יפות יפות



שומרים על האחיות הנכונות



בכפיים בכפיים



זה בטח דבקה קציר