

ריקוד החודש



מאמא שלי

נורית מלמד

נורית מלמד נולדה לפני 57 שנים, גדלה וגרה בירושלים, דור שני של מדריכות ריקודי עם. גרושה, אמא לילד אחד ושני נכדים. ריקודי עם הושרשו בה מאימא. השירה והניגון הישראלי התנגן בילדותה והשפיע על אהבתה לארץ ישראל ועל החיבור בין ריקודי העם לשירה.

מדריכה ריקודי עם כבר 20 שנה והיצירה הינה חלק בלתי נפרד מהאהבה שלה לתנועה, לניגון ולהעברת הרגשות באמצעות הריקוד.

אהבתה הגדולה לריקודי עם מתחילה משורשי ילדותה השזורה בניגון הישראלי, בחוויה ממקומות שונים בירושלים, מהמסורת, מתרבות השפות ומקיבוץ הגלויות.

"צמרמורת עוברת בי, כל פעם מחדש", היא אומרת, "עם היכולת של שיר וריקוד לגרום למגירות נפשי להתרגש ולהזדהות בתרבות היפה של העם שלנו. אני ביתה של **מלכה מלמד** זכרה לברכה שלימדה המון אנשים לרקוד ולהרגיש את חשיבותם של ריקודי העם לעם שלנו. הפעילות הספורטיבית, החיבור בין האנשים. זכיתי באמא מלכה ולקחתי ממנה את אהבת הארץ בכלל ואת האחדות והשמחה שיש בריקודי העם בפרט".

את ריקודיה של נורית באתר "רוקדים" תוכלו לראות כאן: <https://bit.ly/45gBrVq>.

על הריקוד נורית מספרת:

השיר אינו בשפה העברית אולם מספיק לחן מרגש ומשפט אחד שייקח אותי למחוזות נפשי ויגרום לי לנוע בתנועה וביצירה. "מאמא שלי" - אמא שלי ואני ביחד כל השנים, בטוב ובפחות טוב, בשמחה, באהבה וביצירה.

אמא ואני עבדנו ביחד. אמא שלי היא הגאווה שלי, הכתר לראשי. ברגע ששמעתי בשיר "מאמא" ו"מאמא", שוב ושוב, ידעתי שאקדיש לאימי את השיר/ריקוד הזה.

זכיתי לתור את הארץ עם אימי ללמד ולרקוד אותו בכל מקום אפשרי. זכיתי לראות את אימי מחייכת שמחה ואוהבת את הריקוד והשיר, את האנשים שפגשה וחיבקה וחיבקו אותה.

בנוסף חוויתי סיפורים אישיים של רוקדים שסיפרו מה גרם להם השיר/ריקוד הזה וכמה הוא לקח אותם לחיים שלהם, מול האמא הפרטית, ופתח את מגירות הגעגוע לאמא, לילדות ולזיכרונות...

בשנה האחרונה אמא שלי היתה חולה בלוקמיה. אף אחד לא ידע. גם היא לא ידעה. ואני שזרתי לה מתנה - מסע פרידה. דרך השיר ובאמצעות הריקוד אזכור אותה תמיד בחיך, שמחה והכרת הטוב לאנשים ולבורא עולם.

תודה לרוקדים ולמרקידים שהתרגשו, רקדו וחיבקו.

תודה לאמא שלי שהכניסה אותי לעולם הריקוד.

שנחייך כל החיים אמן

את הריקוד באתר "רוקדים", תוכלו לראות כאן: <https://bit.ly/42RFKVG>.





נורית רוקדת באוויר



נורית מלמד וגדי ביטון

17-28 כמו 1-12 כלפי חוץ המעגל.
29-32 חצי סיבוב ימינה בשתי פסיעות החל בימין (מסיימים פנים למי"מ); צעדת כפיפה לאחור בימין.

חלק ג': הפנים למי"מ

קטע 1
1-6 צעדת חילוף מהירה (פתח-סגור-פתח) בימין ימינה; שיכול בשמאל מאחורי ימין; ימין ימינה. שיכול בשמאל לפני ימין; נגיעת אצבעות ימין ימינה.
7-10 שיכול ימין מאחורי שמאל שמאלה; פתיחה בשמאל שמאלה; שיכול בימין לפני שמאל.
20-11 כמו 1-10 בשמאל שמאלה.

קטע 2
1-4 פסיעה בימין כלפי מ"מ; תמיכת אצבעות שמאל לפנים; פסיעה בשמאל לפנים; תמיכת אצבעות ימין לפנים.
5-8 צעדת כפיפה לפנים בימין; ימין לאחור אל ק"מ תוך סיבוב ימינה לאחור; שהייה.
12-9 שלושה צעדים לאחור אל ק"מ החל בשמאל; שהייה.

חלק ג' על 2 קטעיו חוזר שנית

פנח
1-4 פסיעה רחבה בשמאל שמאלה; חזרה לשמאל במקום; שיכול בימין מאחורי שמאל; שמאל שמאלה.
5-8 שיכול בימין לפני שמאל; שמאל במקום מאחור; סיבוב ימינה על ק"מ בשתי פסיעות החל בימין.

צעדי הריקוד

משקל: 4/4; צורה: מעגל
מבנה הריקוד: בית אחד 3 חלקים.

חלק א': הפנים על ק"מ נכ"ש

קטע 1
1-4 שני צעדים על ק"מ החל בימין; צעדת חילוף מהירה בימין.
5-8 פסיעה בימין על ק"מ; פסיעה בשמאל על ק"מ ופניה שמאלה (פנים למי"מ); ימין ימינה; שמאל בשיכול מאחורי ימין ופתיחה בימין (קצב כפול); שיכול בשמאל לפני ימין.
9-12 פתיחה בימין ימינה; שיכול בשמאל לפני ימין; פתיחה בימין ימינה; שהייה תוך הרמת ברך שמאל לפנים.
13-16 כמו 9-12 החל בשמאל שמאלה.
16-32 כמו 1-16 חוזר שנית.

קטע 2
1-8 כמו 1-8 בקטע 1.
9-12 פסיעה בימין כלפי מ"מ; הצמדת אצבעות שמאל על יד ימין; שמאל לאחור; הצמדת ימין על יד שמאל.
13-16 כמו 9-12 תוך סיבוב מלא ימינה.
16-32 כמו 1-16 חוזר שנית.

חלק ב': הפנים למי"מ

1-4 שני צעדים למי"מ החל בימין; צעדת חילוף מהירה בימין.
5-8 כמו 1-4 החל בשמאל.
9-12 צעדת כפיפה לפנים ולאחור בימין.
13-16 צעדת כפיפה לפנים; סיבוב וחצי ימינה כלפי חוץ המעגל בשתי פסיעות החל בימין.

מאמא שלי

לחן: ג'ולדוז איברגימובה אוסמנובה; מילים: הלנה קלימשקינה והלנה זקירובה
(תרגום גוגל מרוסית ובולגרית); שירה: שרית חדד

Мама, мама мое сердце, я твои целую руки
Мне с тобой тепло как в детстве, я люблю тебя
Образ твой года не старят
Серебро в висках пусть тает
И усталости не знает век душа твоя
Как люблю твой голос нежный мама
Мне молитвы ты Шептала
Их в разлуке так мне не хватало
Бог храни тебя
Как люблю твой голос нежный мама
Мне молитвы ты читала
Их в разлуке так мне не хватало
Бог храни тебя
Мама, АННЕ, YMu
Ты родная, нежная моя
Мама, АННЕ, YMu
И неповторима моя
Улыбнешься на удачу, значит сбудутся мечты
Небеса с тобою плачут, если плачешь ты
Образ твой года не старят
Серебро в висках пусть тает
И усталости не знает век душа твоя

Как люблю твои я мама руки
Ты обнимешь, прочь все муки
Лучше мамы не найти подруги
Бог хранит тебя
Мама, АННЕ, YMu
Ты родная, нежная моя
Мама, АННЕ, YMu

אמא, אמא לבי, אני מנשקת את הידיים שלך
חם לי איתך כמו בילדות, אני אוהבת אותך
התמונה שלך אף פעם לא מזדקנת
כסף ברקות נותן לה להסתתר
ונשמתך אינה יודעת עייפות
איך אני אוהבת את הקול העדין שלך, אמא
לחשת לי תפילות
כל כך התגעגתי אליהן בנפרד
אלוהים יברך אותך
איך אני אוהבת את הקול העדין שלך, אמא
את קוראת לי תפילות
כל כך התגעגתי אליהן בנפרד
אלוהים יברך אותך
אמא, אמא, АННЕ, YMu
את יקירתי, העדינה שלי
אמא, אמא, АННЕ, YMu
והיחודי שלי
חיך למזל, זה אומר שחלומות מתגשמים
השמיים בוכים איתך אם את בוכה
התמונה שלך אף פעם לא מזדקנת
כסף ברקות נותן לזה להסתתר
ונפשך אינה יודעת עייפות
כמה אני אוהבת את הידיים שלך, אמא
את מחבקת, מרחיקה את כל הייסורים
עדיף מאמא לא למצוא חברה
אלוהים שומר אותך
אמא, אמא, АННЕ, YMu
את יקירתי, העדינה שלי
אמא, אמא, АННЕ, YMu

