



אפי קשרי

אחיזת הידיים במעגל מסמלת לנו את ה"ביחד"

ריקוד בשבילי הוא דרך חיים. כילד אהבתי מאוד לרקוד במסיבות, דיסקוטקים ומועדונים. בנערותי, כשהייתי בבית לבד, נהגתי לרקוד לצלילי שיר יפה והייתי בונה ריקוד, סתם כך, כאילו למגירה ובלי לדעת שזה ישמש אותי בגיל 50.

ההכרות שלי עם עולם המחול וריקודי-עם הייתה במקרה, לאחר הצבא. כסטודנט במכללת ספיר, הציעו לי להתגורר בקיבוץ ברור-חיל שבדרום, שם עבדתי ברפת ובגן הילדים. יום אחד חבר קיבוץ אמר לי, כדרך אגב, שכדאי לי לבוא בערב לחדר האוכל. כשהגעתי ראיתי בפעם הראשונה בחיי, אנשים רוקדים במעגל ל"שירי ארץ ישראל". נכנסתי למעגל ממש מהופנט ומכאן השתנו חיי, ומאז גיל 23 ועד היום אני רוקד רק ריקודי-עם.

בגיל 40 הצטרפתי ל"להקות המחול גבעתיים", להקת "לזרוס" ולהקת "רעים" שבחולון, הופענו בפסטיבל כרמיאל, פסטיבל ירושלים, פסטיבל נהלל, קמפ אילת, חו"ל ועוד.

בגיל 50 הציעו לי להירשם לקורס הכשרת מדריכי ריקודי-עם. קורס משנה חיים.

התחלתי להדריך מייד עם קבלת התעודה בנובמבר 2019, ולמרות הזמנים הקשים במדינה (הקורונה והמלחמה הקשה שאנחנו עוברים עד היום), גיבשתי קבוצת אנשים מיוחדת, מאוחדת, יפה, מוכשרת. אנו נפגשים ברחבה ורוקדים יחד.

המוטו שלי לרוקדים, דווקא בימים אלה - "כוחנו באחדותנו". הדרך שלנו להעביר את אחדותנו לעולם "שבחוץ" היא דרך אחיזת הידיים במעגל המסמלת לנו ולכל הרואה אותנו את ה"ביחד" שלנו כקבוצה. אחים אנחנו. עם אחד.

חשוב לי להזכיר להם, לנו, לכולנו שפעם רקדו במעגל עם אחיזת ידיים. וכששואלים אותי, "איך אתה מחזיק קבוצת רוקדים יחד לאורך תקופה?" אז אני עונה: בלהקשיב, לראות, להבין ולהכיר כל רוקד ורוקדת שמגיעים לרחבה. להודות לכל אחד ואחת ולכולם יחד כקבוצה, כי הם בחרו בי. הם בחרו להגיע אלי, לחוג שלי וזה לא מובן מאליו שאדם עוזב את עיסוקיו האישיים ומגיע לרקוד אצלי.



הדרך הובילה אותי להכיר גם רוקדים מחו"ל והוזמנתי להדריך, להנחות, לרקוד ולהציג את הריקודים שלי ב"מחול שורשים" בצ'כיה. אלה רוקדים אוהבי ישראל, מקסימים, טובים ויפים. ממש התאהבתי בהם. לימדתי שם ב-2023 את הריקודים שלי: "אחות קטנה", "אחות כשושנה", ואת "רגעים". את שלושתם רוקדים בארץ.

והנה הריקודים שלי באתר "רוקדים": <https://bit.ly/3Ud65vx>

על הריקוד אפי מספרה

הריקוד "אחות קטנה" נרקד בארץ ובעולם, זכה להשתתף ב"מצעד הריקודים השנתי" של 2023 שעורך גדי ביטון, ונכנס לעשיריה הראשונה. הריקוד מאוד אהוב על הרוקדים והמרקידים.

בחרתי בשיר "אחות קטנה" כי המילים דיברו אלי מאוד ובכל פעם שאני רוקד את הריקוד, אני חושב על הילדים שלי, הבכור מתן ואחותו הקטנה עדי.

תפילתי שהקשר ביניהם כאחים תמיד יהיה טוב ושיעזרו אחד לשנייה. סיבה נוספת היא, כמובן, הזמר משה פרץ המרגש בקולו המיוחד.

אחות קטנה, שיר יפה, לחן מרגש ומיוחד: <https://bit.ly/49mu8MR>

בשנים האחרונות זיכיתי לשמח אנשים ברחבת הריקודים. קיבלתי זכות גדולה להיות חבר בארגון המדריכים והיוצרים לריקודי-עם. כל כך מרגש להיות חלק ממשפחת הרוקדים, המדריכים והיוצרים בארץ ובעולם. על כל זה אני אומר תודה!!



אחות קטנה

צורת ריקוד: מעגל

מבנה ריקוד: בית אחד, שלושה חלקים
משקל: 4/4

חלק א': עמידה עורפית, פנים נכ"ש.

1-4 שתי פסיעות החל בימין; צעדת חילוף בימין

5-8 פסיעה בשמאל תוך פניה שמאלה; פתיחה בימין ימינה; בקצב צעדת חילוף: שמאל מאחורי ימין, ימין ימינה; שיכול בשמאל לפני ימין.

9-12 פנים למ"מ: פסיעה בימין לפנים; נגיעת אצבעות שמאל על יד ימין; פסיעה לפנים בשמאל; שיוף בימין.

13-16 צעדת כפיפה בימין למרכז המעגל (ידיים גבוה); סיבוב ימינה-לאחור אל ק"מ בשתי פסיעות.

17-24 כמו 1-8.

25-28 פנים למ"מ: העברת משקל לימין; שהייה; העברת משקל לשמאל; שהייה.

29-32 העברת משקל לימין ולשמאל; סיבוב ימינה על קו המעגל בשתי פסיעות החל בימין.

חלק ב': עמידה רגילה פנים למ"מ.

1-4 שתי פסיעות למ"מ החל בימין; צעדת חילוף בימין.

5-8 כמו 14- החל בשמאל.

9-12 צעדת כפיפה בימין; 3/4 סיבוב ימינה-לאחור בשתי פסיעות החל בימין.

13-16 בתנועה אל ק"מ: שיכול בימין מאחורי שמאל; שמאל שמאלה תוך 3/4 סיבוב שמאלה; צעדת כפיפה בימין לאחור (הפנים למ"מ).

17-20 הפנים למ"מ: צעדת חילוף מהירה ימינה על ק"מ; שיכול בשמאל לפני ימין ימינה; ימין במקום.

21-24 כמו 17-20 שמאלה החל בשמאל.

25-26 העברת משקל לימין ולשמאל.


27-32 חילוף שיכול בימין ימינה על ק"מ; סיבוב ימינה על ק"מ בשתי פסיעות.

חלק ג': עמידה רגילה פנים למ"מ.

1-4 כמו 17-20 בחלק ב'.

5-8 צעדת סיבוב בסיבוב שמאלה על ק"מ. מסיימים עם הפנים למ"מ; פתיחה בימין ימינה; שיכול בשמאל מאחורי ימין.

מושטות למעלה-לצדדים; שהייה (תוך הושטת אצבעות רגל שמאל לפנים).
23-26 צעדת חילוף מהירה בשמאל כלפי מ"מ. צעדת כפיפה בימין למ"מ.
27-30 פניה ימינה וצעדת "חילוף שיכול" בימין ימינה תוך פתיחת המעגל.
31-32 סיבוב ימינה בשתי פסיעות החל בימין על קו המעגל.
33-64 כמו 32-1.


בסיום בפעמה 32 פסיעה רחבה בימין ימינה על קו המעגל תוך הרמת ידיים גבוה לצד ימין. 

9-12 פתיחה בימין ימינה; שיכול בשמאל לפני ימין; העברת משקל לימין ימינה (ידיים מושטות גבוהה לימין); שמאל במקום מאחור.

13-16 ימין בשיכול מאחורי שמאל; שמאל שמאלה; שיכול בימין שמאלה לפני שמאל תוך הנחת יד ימין על הלב; שמאל במקום מאחור.

17-20 העברת משקל לימין ולשמאל; פסיעה מודגשת בימין ימינה על ק"מ; שיכול נמוך בשמאל לפני ימין, תוך כפיפת גו לפנים.

21-22 פסיעה בימין לאחור תוך יישור הגוף והידיים

"אחות כששנה" - ריקוד מעגל מיוחד למחול שורשים
2023 אוסטי נד לבם צ'כיה 2023 



פוזיציות סיום הריקוד - "אחות כששנה"
היה כל כך יפה ומרגש

**"כוחנו באחדותנו" והדרך שלנו להעביר את אחדותנו לעולם
"שבחוץ" היא דרך אחיזת הידיים במעגל המסמלת לנו ולכל הרואה
אותנו את ה"ביחד" שלנו כקבוצה.**

אחות קטנה

מילים: משה פרץ, אבי אוחיון
לחן: משה פרץ, אבי אוחיון

אל תעצבי עכשיו אחות קטנה
תמיד רק תחייכי
אל תשמרי בלב אחות קטנה
אם יש לך תגלי
עכשיו השקט מחבק אותך רק את יודעת
המחשבות רצות כמעט יוצאת מדעת
את לא לבד אני איתך אחות קטנה
ספרי לי קצת תהי שקופה כמו מים
תגלי הכל
אל תשמרי בלב מותר לך גם ליפול
דברי לאט יפות הן מילותייך
שלושה ימים
עינייך מסתירות מה שקורה בפנים
את חזקה זה לא עולם של חלשים
תתני לי יד פתחי לי שערייך

ציירי לך עוד חיוך אחות קטנה
אולי גם בשבילי
נגני לי את שיריך אהובה
אחות קטנה שלי
עכשיו השקט מחבק אותך רק את יודעת
המחשבות רצות כמעט יוצאת מדעת
את לא לבד אני איתך אחות קטנה
ספרי לי קצת תהי שקופה כמו מים
תגלי הכל
אל תשמרי בלב מותר לך גם ליפול
דברי לאט יפות הן מילותייך
שלושה ימים
עינייך מסתירות מה שקורה בפנים
את חזקה זה לא עולם של חלשים
תתני לי יד פתחי לי שערייך