

ריקוד החודש



"מיד, בשמיעה
הראשונה, אהבתי
את הקצב,
השמחה, והאנרגיה
שהוא מביא"

ה אהבה שלי לריקודי עם התחילה בגיל 16, כאשר הגעתי לראשונה להרקדה במוצ"ש בחוף הקשתות באשדוד, שם ראיתי המון רקדנים צעירים ומבוגרים רוקדים יחד לצלילי שירים ישראליים, חלק מהשירים הכרתי, חלקם פחות. אהבתי לראות את האנרגיה והשמחה שהריקוד מכניס באנשים והחלטתי שאני גם רוצה ללמוד לרקוד.

בשירות הצבאי שלי (2002) ביקשתי ממפקד הבסיס להרקיד את החיילים והחיילות באולם שהיה בבסיס ולהפתעתי הוא הסכים. אז אפשר לומר שטבילת הרגל הראשונה שלי בתחום ההדרכה הייתה כבר בגיל 18. כשהשתחררתי הלכתי ללמוד בקורס למדריכים באוניברסיטת תל אביב בניהול של **גדי ביטון**.

במהלך השנים הייתי חבר בלהקת מחול "הורה רעים" בחולון. ייצגתי את ישראל במשלחות בחו"ל. זכיתי גם להיות שופט בתחרויות מחול בארץ. המון הופעות, פסטיבלים והרקדות שונות ומגוונות. ומאז ועד היום אני מדריך מבוגרים, ילדים, קשישים ובעלי מוגבלויות בכל הארץ. [העמוד האישי של ארז טובול](#).



ארז טובול

על הריקוד:

את השיר "זוזו" של **שרית חדד** רשמתי על שמי באתר של הארגון כבר בשנת 2009. שמעתי אותו במקרה ומיד, בשמיעה הראשונה, אהבתי את הקצב, השמחה, והאנרגיה שהוא מביא. אחרי כמה ימים חיברתי לו צעדים, אך לא פרסמתי אותו ולא "שיווקתי" אותו להרקדות אחרות.

ההפצה הראשונה של הריקוד החלה בתחילת 2025 ממש בשיא תקופת המלחמה. בתקופה הזו ובשנה וחצי שלפניה, יצאו המון ריקודים מרגשים, איטיים – ריקודים של תקווה וגעגוע לחטופים שלנו. כאשר התחילו החטופים לשוב הביתה, הרגשתי שהעם צריך משהו שמח, מהיר, משהו מרים ומעודד והחלטתי להוציא את הריקוד.

בפעם הראשונה לימדתי אותו אצלי בהרקדה במתנ"ס העירוני יהוד מונסון. לאחר מכן הריקוד התפשט בכל הארץ וצבר תאוצה כמוה לא תיארתי לעצמי שיקרה. הוזמנתי ללמד את הריקוד בכל הרקדה אפשרית מהדרום ועד הצפון הרחוק. **כולם זוזו!**

התחלתי לראות גם התעניינות מחוץ לישראל – וכך "זוזו" הגיע בין רגע לארגנטינה, איטליה, צרפת,



**אהבתי לראות את האנרגיה
והשמחה שהריקוד מכניס
באנשים והחלטתי שאני גם
רוצה ללמוד לרקוד.**

הונג קונג, יפן, לוס אנג'לס, קנדה, טאיוואן ועוד
ועוד... כמו במילות השיר "זוזו אני רוקדת, את
העולם מסובבת".

קיבלתי מחמאות אדירות, מרגשות ומחממות
לב על כך שגרמתי לרוקדים שמחה בלב. האמת
– אין כייף מזה!

מאז אני ממשיך ליצור עוד ריקודים יפים ומקווה
לגעת בעוד לבבות של רוקדים.

[הריקודים של ארז טובול.](#)



28-25 פתיחה בימין ימינה הצידה; שמאל
בשיכול מאחורי ימין; ימין ימינה; שמאל
בשיכול לפני ימין.

32-29 סיבוב ימינה על ק"מ בשלושה צעדים;
שיכול בשמאל לפני ימין.

64-33 כמו 1-32.

חלק ב'

4-1 העברת משקל ימינה ושמאלה (עם ידיים
לצדדים); פניה שמאלה (צד ימין למ"מ)
וכניסה למ"מ בניתור על שתי רגליים,
תוך מחיאת כף לפנים; ניתור על ימין.

8-5 בקצב כפול בכניסה למ"מ: שיכול שמאל
מאחורי ימין; ימין ימינה; שיכול בשמאל
לפני ימין; סגירת ימין על יד שמאל תוך
הפניית ברכיים לשמאל; לימין.

12-9 דילוג על ימין ימינה תוך 3/4 סיבוב
ימינה (גב למ"מ); צעדה תימנית מהירה
בשמאל לאחור.

16-13 שני סיבובים החוצה-ימינה אל ק"מ
בארבעה צעדים החל בימין.

זוזו

מבנה: בית אחר, 2 חלקים + קטע מעבר בסוף

משקל: 4/4

צורת הריקוד: מעגל

חלק א: פנים למ"מ; אחיזה רגילה.

4-1 חילוף שיכול החל בימין ימינה.

8-5 העברת משקל ימינה ושמאלה; סיבוב
שמאלה בצעדת חילוף מהירה (מסיימים
פנים למ"מ).

12-9 פסיעה לאחור ברגל שמאל; נגיעת
אצבעות ימין ימינה; פסיעה לאחור בימים
ונגיעת אצבעות שמאל שמאלה.

16-13 צעדת כפיפה לאחור ולפנים בשמאל.

20-17 פניה שמאלה וצעדת חילוף מהירה
בשמאל כלפי חוץ המעגל; שיכול בימין
שמאלה; שמאל במקום מאחור.

24-21 צעדת חילוף מהירה בימין ימינה כלפי
מרכז המעגל; פסיעה בשמאל כלפי
מ"מ; שיוף בימין.

- 17-24 כמו 1-8 על ק"מ.
25-28 דילוג על ימין ימינה תוך סיבוב שלם ימינה (מסיימים פנים למ"מ); צעדה תימנית מהירה לאחור בשמאל.
29-32 העברת משקל לימין; לשמאל תוך חצי סיבוב שמאלה (הגב למ"מ); אותו הדבר שוב מסיימים פנים למ"מ (סיבוב ציר על רגל שמאל).
33-64 כמו 1-32 פעם נוספת.
קטע מעבר (אחרי שהריקוד נרקד פעמיים):
1-4 כמו 25-28 בחלק א'.
5-8 סיבוב ימינה על ק"מ בשלוש פסיעות החל בימין, תוך מחיאת כף עם כל פסיעה; נגיעת אצבעות שמאל על יד ימין תוך מחיאת כף.
9-16 כמו 1-8 שמאלה החל ברגל שמאל.
17-20 בתנועה כלפי מ"מ: הפניית כתף ימין ימינה ופתיחה בימין ימינה; שיכול בשמאל מאחורי ימין; ימין ימינה; שהיה.
21-24 כמו 17-20 החל בשמאל כלפי מ"מ.
25-28 כפיפה לפנים בימין תוך מחיאת כף מאחורי הגב בפעמה 2; כפיפה לאחור בשמאל תוך מחיאת כף מלפנים בפעמה 4.
29-32 חצי סיבוב ימינה בארבעה צעדים החל בימין.
33-64 כמו 1-32 כלפי חוץ המעגל.



בפעם הראשונה לימדתי אותו אצלי בהרקדה במתנ"ס העירוני יהוד מונסון. לאחר מכן הריקוד התפשט בכל הארץ וצבר תאוצה כמוה לא תיארתי לעצמי שיקרה.

דודו

מילים: טל שגב, יעקב למאי ואבי גואטה
לחן: טל שגב, יעקב למאי ואבי גואטה

ונפגשנו ואהבנו	וזזו אני רוקדת
וידענו לחבק ואז השלמנו	את העולם מסובבת
יום של גשם שוב שואלת	יש לי כמוך אלף
האם בטוח לאהוב	
שעזבת כמו נקרע בי	בא לי כבר מישהו אחר
חוט בלב רעד הגוף פתאום הרגשתי	מאושרת וצוחקת
מנותקת לא קשורה	יש לי מישהו בסלון אני חושבת
כאילו מישהו חיבל באהבה	משוחררת חופשיה
	כאילו כל הגוף מוצף באהבה
	וזזו אני רוקדת...