



## Menousis

Musik: Menousis  
Takt: 7/8 (Vorspiel: 4/4)  
Herkunft: Griechenland (Epirus)  
Tanzform: Meditationstanz im Kreis  
Aufstellung: V-Haltung (Hände in Tiefhalte gefasst)



Vorspiel: 8 Takte

### Anmerkungen:

- Von diesem Tanz gibt es mehrere Versionen.
- Mit dem Ende des Vorspiels und dem Anfang des gesungenen Liedtextes wird jede Variation bis zum Ende des Musikstückes wiederholt.
- Die Variationen 1, 3 und 4 lassen sich kombinieren.
- Der Zwischenteil lässt sich bei mehreren Wiederholungen einer Variation einbauen.

### Variation 1

Takt	Zeit	Aktion
1-2	1-4	reFuß Schritt rechts, liFuß anstellen, reFuß Schritt rechts, liFuß anstellen (o.B.)
	5-8	liFuß Schritt vorwärts, reFuß anstellen, liFuß Schritt vorwärts, reFuß anstellen (o.B.)
	9-12	reFuß Schritt rückwärts, liFuß anstellen, reFuß Schritt rückwärts, liFuß anstellen (o.B.)
	13-14	liFuß Schritt links, reFuß anstellen (o.B.)

### Variation 2

Takt	Zeit	Aktion
1-2	1-4	liFuß Schritt rechts, reFuß anstellen, liFuß Schritt rechts, reBein schwingt vor hoch
	5-8	reFuß Schritt rückwärts, liFuß anstellen, reFuß Schritt rückwärts, liFuß anstellen (o.B.)
	9-12	liFuß Schritt links, reFuß anstellen (o.B.), reFuß Schritt rechts, liFuß anstellen,
	13-14	reFuß Schritt rechts, liFuß anstellen (o.B.)

### Variation 3

Takt	Zeit	Aktion
1-2	1-4	reFuß Schritt rechts, liFuß kreuzt vor reFuß, reFuß Schritt rechts, liFuß vorn überschwingen über reFuß
	5-8	liFuß Schritt links, reFuß kreuzt hinter liFuß, liFuß Schritt links, reFuß Schritt rechts
	9-10	liFuß Schritt links
	11-12	Tip mit rechter Fußspitze gekreuzt vor liFuß
	13-14	Pause

### Variation 4

Takt	Zeit	Aktion
1-2	1-4	reFuß Schritt rechts, liFuß kreuzt vor reFuß, reFuß Schritt rechts, liFuß schwingt über reFuß
	5-8	liFuß Schritt links, reFuß kreuzt hinter liFuß, liFuß Schritt links, reFuß vorn überschwingen über liFuß
	9-10	reFerse (o.B.) diagonal rechts vorn aufsetzen
	11-12	reFußspitze (o.B.) gekreuzt vor links aufsetzen
	13-14	Pause

### Zwischenelement

Takt	Zeit	Aktion
1-2	1-4	reFuß Schritt rechts, liFuß kreuzt vor reFuß, reFuß Schritt rechts, liFuß schwingt über reFuß
	5-7	liFuß Schritt links, reFuß kreuzt hinter liFuß, liFuß Schritt links,
	8-11	mit reFuß beginnend in 4 Schritten eine Rechtsdrehung
	12	liFuß anstellen (o.B.)
	13-14	Pause