

# RĀKA

Name: „Hand“ (wegen der ausgeprägten Handbewegungen, die ein wesentliches Element des Tanzes ausmachen)

Herkunft: Bulgarien, Dobrudža

Stil: Ruhig, mit großen Armbewegungen, die stark mit den Fußbewegungen korrespondieren; solide Bodenverbundenheit der Schritte, abwärts gerichtete Akzente.

Form: gemischte Reihe, W Fassung

Rhythmus: 2/4

Quelle: Belčo STANEV 1998

Tanzbeschreibung: Herwig Milde

Takt	Schlag	Richtung	Schritt	Beschreibung	
1	1	↔	R	<b>Schritt</b> mit R vorwärts nach re	<b>Hände</b> schwingen <b>vor</b> und abwärts zurück vor und hoch
	+		l St	<b>stampfen</b> mit L neben R	
	2		L	<b>Schritt</b> mit L vorwärts	
2	1	↻	R	zur Mitte wenden und seitlicher <b>Schritt</b> mit R nach re	<b>Ellbogen zurück</b> Arme kehren in Ausgangspos. zurück
	+	□	Lx	<b>Schritt</b> mit L hinter R gekreuzt	
	2		R PI	<b>Schritt</b> mit R am Platz	
3	1		l St	<b>stampfen</b> mit L neben R	H. wie T. 1: vor ab zurück vor + hoch
	+		r St	<b>stampfen</b> mit R neben L	
	2		R PI	<b>Schritt</b> mit R am Platz	
4	1		l St	<b>stampfen</b> mit L neben R	<b>Ellbogen 2x abwärts</b>
	+		L PI	<b>Schritt</b> mit L am Platz	
	2		r St	<b>2x stampfen</b> mit R neben L	
	+		r St	...	
	+		-	●	