

## Râka

Die *Râka* (bg. Ръка) oder *Dobrudžanska Râka* ist ein bulgarischer Volkstanz aus der ethnographischen Region Dobrudža (NO-Bulgarien) im 2/4-Takt.

Der Name („*râka* = Hand, Arm) bezieht sich auf die ausdrucksvollen Hand- und Armbewegungen, die für diesen Tanz besonders charakteristisch sind.

Neben *Tropanka*, *Râčenik*, *Opas* und *Sborenka* gehört die *Râka* zu den populärsten Tänzen der Dobrudža; sie wird auch im übrigen Bulgarien gerne getanzt. Die *Râka* drückt in besonders ausgeprägter Weise den Tanzstil der Dobrudža aus, der auch die übrigen genannten Tänze kennzeichnet: besonders freie Bewegungen des Körpers, maßvoll bewegte Schultern, frei bewegte Arme und eine Neigung zu plastischen und ausdrucksvollen Gesten. Die Bewegungen sind hauptsächlich auf die Beine konzentriert. Vor allem die Männer tanzen halb hockend, mit solidem Bodenkontakt und mit einem oft zurück oder nach vorn gebeugten Oberkörper. Sehr typisch ist bei den Männern die Körperhaltung mit Hohlkreuz und vorgewölbter Brust. Die Akzente der Bewegungen sind hauptsächlich nach unten zum Boden gerichtet, wodurch die Erdverbundenheit der Tänze der Dobrudža unterstrichen wird. Die Hände beteiligen sich mit besonders plastischer Gestik an der tänzerischen Bewegung. Hinzu kommt das „*dobrudžanische*“ *Stampfen*, das sich von anderen Stampfbewegungen dadurch unterscheidet, daß sich die Füße mit gespannten Knien und Knöcheln ganz wenig vom Boden lösen und beim Schritt die Sohle kräftig auf ihn „kleben“. Es ist typischerweise mit einem sehr freien und elastischen Wiegen des Körpers kombiniert.

Krasimir Petrov beschreibt insgesamt neun verschiedene *Râka*-Versionen jeweils aus einem anderen Dorf der Region. Ihnen allen gemeinsam sind Gehschritte in Kombination mit dem o.g. „*dobrudžanischen*“ *Stampfen*, Schritte am Platz und große Hand- und Armbewegungen aus der W-Position (angewinkelte Ellbogen) nach vorn und abwärts sowie Schwünge rück- und vorwärts.

Die verbreitetste Grundform der *Dobrudžanska Râka* entwickelt sich über vier Takte bei nur geringer Vorwärtsbewegung nach rechts; lediglich zu Beginn schreitet die Reihe voran, die übrigen Schritte, immer kombiniert mit Stampfern, werden auf der Stelle („am Platz“) ausgeführt, während die Hände (Arme, Ellbogen) ununterbrochen große ornamentale Bewegungen ausführen, die genau mit den Bewegungen und dem Rhythmus der Füße koordiniert sind und diese unterstreichen.

Daneben existieren zahlreiche Figuren, die das Schrittmuster dieser Grundfigur variieren und mit vielfältigen Armbewegungen kombinieren. Dies macht den besonderen Reiz der *Dobrudžanska Râka* aus.

Weiterführende Quellen:

- Herwig Milde: [Die bulgarische Tanzfolklore](#). Kiel 2004. ISBN 3-925594-58-2
- Krasimir Petrov: *Bългарски народни таници от североизточна България - Dobrudža*. Sofia 1993. ISBN 954-0104645
- Boris Vâlkov: *Sbornik bălgarski folklorni hora*. Sofia 1980 ohne ISBN
- [Tanzbeschreibung](#) von Herwig Milde