

RÂKA

Name: von bg. „*râka*“ (ръка) „Hand“ (wegen der ausgeprägten Handbewegungen, die einen wesentlichen Teil des Tanzes ausmachen - s.u. Stil)

Herkunft: Dobrudža, NO-Bulgarien

Stil: ruhig, mit großen Armbewegungen, die stark mit den Fußbewegungen korrespondieren; solide Bodenverbundenheit der Schritte, abwärts gerichtete Akzente. Vielfältige, ausdrucksvolle Hand- und Armbewegungen sind charakteristisch für diesen Tanztyp¹.

Form: Reihe, V-Fassung zu Beginn

Rhythmus: 2/4

Quelle: Belčo STANEV 1995

Tanzbeschreibung: Herwig MILDE

Takt | Zählung | Richtung | Schritt | Beschreibung

| Takt | Zählung | Richtung | Schritt | Beschreibung |
|--|---------|---|---------|---|
| 1. Figur (Zickzack) - 4 Takte | | | | |
| 1 | 1 |  | R | Schritt mit R diagonal nach rechts, leicht (25°) nach re gewandt, Hände über die ganze Dauer von T. 1 - 2 langsam bis auf etwas unter Schulterhöhe anheben. Die Schritte werden leicht akzentuiert ausgeführt (bei jedem Schritt ganz leicht nach oben federn); |
| | 2 | | L | Schritt mit L diagonal zur Mitte; |
| 2 | 1 | | R | wie T. 1; |
| | + | | L | ... |
| | 2 | | R | ... |
| | + | | - | Pause |
| 3-4 | |  | | T. 1-2 mit L beginnend (vor R gekreuzt) nach außen wiederholen (Zickzack), Hände wieder langsam senken; Ende (T. 4, Z. 3): R mit leichtem Akzent vor L heben; |
| Die 1. Figur wird 4x ausgeführt (= 16 Takte). | | | | |
| 2. Figur (V-Figur am Platz) - 4 Takte | | | | |
| 1 | 1 |  | R | Schritt mit R diagonal nach re vorwärts |
| | + | | l St | Stampf mit L-Ferse neben R |
| | 2 | | L | Schritt mit L weiter |
| | + | | r St | Stampf mit R-Ferse neben L; während des ganzen Taktes Hände langsam heben zur W-Fassung; |
| 2 | 1 |  | R | Schritt mit R diagonal nach li zurück |
| | + | | L | Schritt mit L diagonal zurück |
| | 2 |  | R St | Stampfschritt mit R diagonal zurück und halb nach li wenden |
| | | | | während T. 2 Hände senken; |
| | + | | - | Pause |
| 3-4 | |   | | T. 1-2 diagonal nach li wiederholen |
| Die 2. Figur wird 2x ausgeführt (= 8 Takte). | | | | |

¹ Tanztyp: d.h. es existieren unzählige Râka-Figuren, die in vielfältiger Weise miteinander kombiniert werden und jeweils eine andere Râka ergeben.

| Takt | Zählung | Richtung | Schritt | Beschreibung |
|--|---------|----------|---------------------|--|
| 3. Figur (seitlich) - 2 Takte | | | | |
| 1 | 1 | ↳ | R | In W-Fassung Schritt mit R seitlich nach re, Hände anheben |
| | + | | L ran | Schritt mit L neben R, Ellbogen wieder senken (immer in W-Fassung) |
| | 2 | | R | Z. 1-2 wiederholen ... |
| | + | | L ran | ... |
| 2 | 1 | | R | Schritt mit R leicht seitlich nach re, Hände ganz senken |
| | + | □ | l St | Stampf mit L neben R, Hände unten rückwärts schwingen |
| | 2 | | L | Schritt mit L am Platz, Hände vorwärts schwingen |
| | + | | r St | Stampf mit R neben L, Hände heben zur W-Fassung; Die 3. Figur wird 4x ausgeführt (= 8 Takte). |
| 4. Figur (zur Mitte) - 16 Takte | | | | |
| 1 | 1 | ↑ | R | Wie 1. Fig. T. 1-2, in W-Fassung zur Mitte ... |
| | 2 | | L | ... |
| 2 | 1 | | R | ... |
| | + | | L | ... |
| | 2 | | R | ... |
| | + | | - | Pause |
| 3 | 1 | □ | L | Wie 3. Figur T. 2 am Platz mit L: Schritt |
| | + | | r St | Stampf |
| | 2 | | R | Schritt |
| | + | | l St | Stampf |
| 4 | 1 | | L | Schritt mit L am Platz, Hände in W-Fassung |
| | + | | r St | Stampf mit R neben L |
| | 2 | | r St | Stampf mit R neben L |
| | + | | - | Pause |
| 5 | 1 | | R (l ^x) | Sprung auf R am Platz, L vor R heben |
| | 2 | | L (r ^x) | dasselbe gegengleich |
| 6 | 1 | ↓ | R | Schritt mit R rückwärts , Hände ganz senken |
| | + | | L | Schritt mit L rückwärts |
| | 2 | ↑ | R | Schritt mit R vorwärts , Hände heben zur W-Fassung |
| | + | | - | Pause |
| 7 | 1 | □ | L | Wie T. 3-4, Hände bleiben oben ... |
| | + | | r St | ... |
| | 2 | | R | ... |
| | + | | l St | ... |
| 8 | 1 | | L | ... |
| | + | | r St | ... |
| | 2 | | r St | ... |
| | + | | - | Pause |
| 9-16 | | | | T. 1-8 wiederholen, dabei T. 1-2 nach rückwärts; Die 4. Figur wird 2x ausgeführt (= 32 Takte). |

| Takt | Zählung | Richtung | Schritt | Beschreibung |
|--|---------|----------|---------|--|
| 5. Figur (laufen) - 8 Takte | | | | |
| 1-8 | 1 | ↔ | R | in Tanzrichtung 32 Schritte laufen, Hände in W-Fassung heben und senken wie bei der 3. Figur ... |
| | + | | L | ... |
| | 2 | | R | ... |
| | + | | L | ... |
| 6. Figur (zur Mitte) - 16 Takte | | | | |
| 1 | 1 | □ | R | Schritt am Platz mit R; Hände abwärts führen zur V-Fassung |
| | + | | l St | Stampf mit L neben R; Hände weiter nach hinten führen |
| | 2 | | L | Schritt mit L am Platz; Hände vorwärts bewegen |
| | + | | r St | Stampf mit R neben L |
| 2 | 1 | ↑ | R | 4 Schritte vorwärts zur Mitte; Hände heben zur W-Fassung ... |
| | + | | L | ... |
| | 2 | | R | ... |
| | + | | L | ... |
| 3-4 | | □ ↓ | | T. 1-2 nach rückwärts wiederholen. |
| 5-6 | | □ ↑ | | T. 1-2 wiederholen. |
| 7 | | □ | | T. 1 wiederholen |
| 8 | | ⊙ | | T. 2 wiederholen mit ½ Drehung re. |
| 9-16 | | ← | | Anschließend 5. und 6. Figur mit Front nach außen wiederholen. |
| | | ⊙ | | Mit der halben Drehung am Ende Rückkehr zur Stellung Front zur Mitte. |
| 7. Figur (fegen) - 8 Takte | | | | |
| 1 | 1 | ↓ | R | Schritt mit R rückwärts , Hände schwingen ab |
| | + | | L | dto. mit L |
| | 2 | ↑ | R | Schritt mit R vorwärts , Hände schwingen auf zur W-Fassung |
| | + | | h | auf R hüpfen |
| 2 | 1 | | L | Schritt mit L vorwärts, leicht nach vorn beugen |
| | + | | r St | Stampf mit R neben li Ferse |
| | 2 | ↓ | R | Schritt mit R rückwärts |
| | + | | w | wippen auf dem R |
| 3 | 1 | ↑ | L | T. 2 wiederholen ... |
| | + | | r St | ... |
| | 2 | ↓ | R | ... |
| | + | | w | ... |
| 4 | 1 | ↑ | L | Schritt mit L vorwärts (aufrecht) |
| | + | | r fg | fegen mit R |
| | 2 | | R | Schritt mit R vorwärts |
| | + | | - | Pause |
| 5 | 1 | | L | Schritt mit L vorwärts; Hände abwärts führen |
| | + | | r St | Stampf mit R neben li Ferse; Hände sind unten, Arme gestreckt |
| | 2 | ↓ | R | Schritt mit R rückwärts; Hände heben zur W-Fassung |
| | + | | L | Schritt mit L rückwärts |

| Takt | Zählung | Richtung | Schritt | Beschreibung |
|------|---------|----------|---------|--|
| 6 | 1 | // | B | Sprung auf beide Füße parallel nebeneinander am Platz, diagonal nach re ausgerichtet |
| | + | \\ | B | dto. nach li |
| | 2 | ◇ | R Spr | Sprung auf R, Ausrichtung diagonal nach re |
| | + | | l fg ↗ | fegen mit dem L diagonal nach re vorwärts |
| 7 | 1 | | h | hüpfen auf dem R |
| | + | | l fg ↙ | fegen mit dem L diagonal nach li rückwärts |
| | 2 | | h | hüpfen auf dem R |
| | + | | l fg ↗ | fegen mit dem L diagonal nach re vorwärts |
| 8 | 1 | ◇ | L | Sprung mit L am Platz, Ausrichtung diagonal nach li |
| | + | | r St | Stampf mit R neben L |
| | 2 | | r St | Stampf mit R neben L |
| | + | | - | Pause |

Die 7. Figur wird 3x ausgeführt (= 24 Takte).

8. Figur (winken) - 8 Takte

| | | | | |
|-------|---|---|----------------|---|
| 1 | 1 | ↳ | R | Schritt mit R seitlich nach re, Hände über vorn nach unten und hinten mit gestrecktem Arm (T. 1-2 schwingen die gestreckten Arme in V-Fassung rück-vor-rück-vor usw.) |
| | + | | L ran | Schritt mit L neben R, Hände vor |
| | 2 | | R | Schritt mit R seitlich nach re, Hände rück |
| | + | | L ran | Schritt mit L neben R, Hände vor |
| 2 | 1 | | r St | Stampf mit R am Platz, Hände rück |
| | + | | - | Hände vor |
| | 2 | | r St | Stampf mit R am Platz, Hände rück |
| | + | | - | Hände vor |
| 3 - 4 | | | | T. 1-2 wiederholen; am Ende Hände heben |
| 5 | 1 | ↔ | R | Schritt mit R nach re, Hände winken T. 5-6 mit gestreckten Armen oben erst nach re, Handflächen nach vorn |
| | + | | l St | Stampf mit L neben R |
| | 2 | | L | Schritt mit L, Hände oben li |
| | + | | r St | Stampf mit R neben L |
| 6 | 1 | ↳ | R | Schritt mit R seitlich in Tanzrichtung, Hände oben re |
| | + | | l St | Stampf mit L neben R |
| | 2 | ↘ | L _x | Schritt mit L hinter R gekreuzt, Hände oben li |
| | + | | r St | Stampf mit R neben L |
| 7 | 1 | ↻ | R | Schritt mit R ½ Dehung nach re, über T. 7-8 Hände mit fast gestreckten Armen oben, Handflächen nach innen |
| | + | | - | Pause |
| | 2 | ↻ | L | Drehung vollenden |
| | + | | - | Pause |
| 8 | 1 | → | R | Schritt mit R in Tanzrichtung |
| | + | | L | Schritt mit L in Tanzrichtung |
| | 2 | | R | Schritt mit R in Tanzrichtung |
| | + | ↻ | - | und zur Mitte wenden |

Die 8. Figur wird 2x ausgeführt (=16 Takte)

Abfolge: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 ●