

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ΠΡΟΛΟΓΟΣ	6
- ΠΡΟΟΙΜΙΟ: ΜΙΚΡΗ ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΗ ΤΗΣ ΣΗΜΕΙΟΓΡΑΦΙΑΣ ΤΩΝ ΑΞΙΩΝ	8
- ΜΕΡΟΣ 1ο: ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	9
ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ ΜΕ ΤΙΣ ΜΟΥΣΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ	10
- ολόκληρα και μισά	10
- μισά και τέταρτα	11
- ενδυνάμωση του δεξιού χεριού στα μπάσα και του παράμεσου δακτύλου του αριστερού χεριού	11
- μέτρημα με τέταρτα και όγδοα	11
- μέτρημα με όγδοα	12
- ενδυνάμωση των δακτύλων και πρώτη επαφή του δεξιού χεριού με το όργανο στα πρίμα	13
- ασκήσεις δύναμης με έμφαση στην ταχύτητα και στη διάρκεια της εκτέλεσης	14
- μέτρημα με δέκατα έκτα	14
- σύνθετες ασκήσεις	15
Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΜΟΡΦΗΣ (ΦΟΡΜΑΣ)	16
- δέκατα έκτα στα πρίμα και τα μπάσα, σε δομές 4μετρες	17
- παρεστιγμένα, συζεύξεις και συγκοπές, σε δομές 4μετρες	25
Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ ΜΟΥΣΙΚΟΥ ΜΕΤΡΟΥ	27
- απλά, σύνθετα και μικτά μέτρα	27
- ασκήσεις με απλά, σύνθετα και μικτά μέτρα	28
ΜΕΡΟΣ 2ο: ΡΥΘΜΟΙ ΑΠΟ ΤΟ ΡΕΠΕΡΤΟΡΙΟ ΤΗΣ ΛΑΪΚΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ	29
Ρυθμοί 2, 3 και 4 χρόνων	30
Ρυθμός 2 χρόνων	30
Ρυθμός 3 χρόνων	30
Ρυθμός 4 χρόνων	31
Σούστα - Μπάλλος	32
Σούστα	32
Μπάλος	32
Τσάμικα	33
Τσάμικο	33
Τσάμικο Ηπείρου	34
Ρυθμός 6 χρόνων	34
Ζαγορίσιος	35
Μπεράτι Ηπείρου	36
Συρτά	37
Συρτός	37

Αργό ή Βαρύ καλαματιανό ή Μπεράτι Θεσσαλίας	38
Συρτό καλαματιανό	39
Συρτοκαγκέλι ή Καγκέλι ή πεταχτό συρτό	40
Ανάποδο καλαματιανό ή Λάζικος καρσιλαμάς	41
Θρακιώτικα - Ποντιακά	42
Συρτός Συγκαθιστός- Θράκη	42
Μαντηλάτος	43
Ζωναράδικος	44
Μακεδονική μπαϊντούσκα	45
Ατ Χαβασί ή σκοπός των Ιπποδρομιών ή Κιόρογλου	45
Μπαϊντούσκα Θράκης	46
Τικ	46
Ζεϊμπέκικα	47
Καμπολιέρικο ζεϊμπέκικο - από τα πιο γρήγορα ζεϊμπεκικά	47
Παλιό ή Μονό ζεϊμπέκικο	47
Καινούργιο ή διπλό ζεϊμπέκικο	48
Απτάλικο ζεϊμπέκικο	48
Απτάλικο μονό	48
Απτάλικο διπλό	49
Ανάποδο ζεϊμπέκικο	49
Αράβικο ζεϊμπέκικο ή οχτάρι	50
Ζεϊμπέκικο που θυμίζει τσιφτετέλι!	50
Καρσιλαμάδες	51
Καρσιλαμάς ή Αντικριστός και κάποιες πολύ συχνές παραλλαγές	51
Αγριλαμάς ή αργιλαμάς ή ανάποδος καρσιλαμάς	52
Πεταχτός καρσιλαμάς	53
Καρσιλαμάς με "γύφτικο" χρώμα	54
"Άλα τούρκα" καρσιλαμάς	54
Καρσιλαμάδες από την Τουρκία	55
Διπάτ ή Ομάλ κοδεσποινιακό	55
Τσιφτετέλια	56
Τσιφτετέλι	56
Συρτοτσιφτετέλι ή γύφτικο	57
Αράβικο τσιφτετέλι	57
Αργό ή Βαρύ τσιφτετέλι	57
Ρυθμοί Λατινοαμερικανικής προέλευσης	58
Ακουαράτσα	58
Μπολέρο	58
Συρτορούμπα ή ρούμπα	59

Μποσανόβα	60
Μακεδονία	61
Νανέ σουιού - νανέ σεκέρ	61
Ράικο	61
Πατρούνινο ή Πατρούλα	62
Στάνκενα	62
Πουσνίτσα ή Πουσινίτσα ή Σήκω Κάτσε	63
Λεβέντικος ή Λυτός ή Πουστσένο ή Τζέμο	63
Ελεύθερου ρυθμού, δίρυθμα, τρίρυθμα	64
Ελεύθερου ρυθμού - Ρυθμικά	64
Δίρυθμα	66
Τρίρυθμα	71
Ρυθμοί από την Αραβική μουσική παράδοση	72
Μπασμούντι	72
Αγιούμπ	72
Τσιφτετέλι	72
Μαχσούμ ή Μπαλαντί ή Μπελάντια	72
Μελφούφ	73
Σαιϊντι	73
Καράτς	73
Φωτογραφικά Δάνεια	74
Ευρετήριο	75