

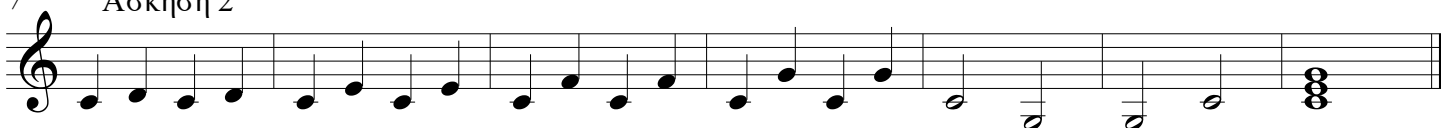
# Ασκήσεις και τραγούδια

n.fis

## Άσκηση 1



## 7 Άσκηση 2



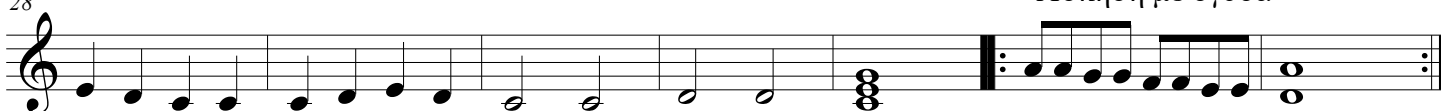
## 14 Άσκηση 3



## 21 Ο Γιατρός - παραδοσιακό Ηπείρου



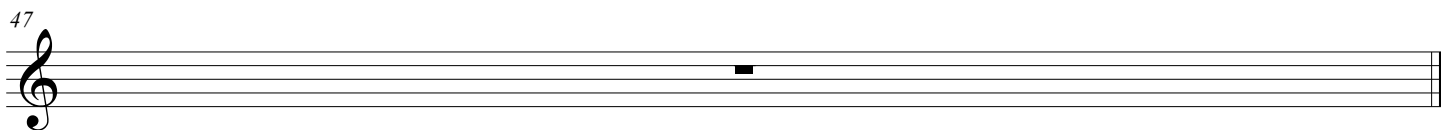
## 28 Άσκηση με όγδοα



## 35 Το ποδαράκι- παραδοσιακό τραγούδι



## 41 Κάλαντα Πρωτοχρονιάς



# ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

n.fis

Έλα-Έλα ( παιδικό )

Έλα ελα ελα του ελα να το κανω μα κι

Τσοπανάκος ( παραδοσιακό )

10

Τσοπανα βρε Μαριω τσοπανακος ημουνα

20 Ασκήσεις με όγδοα

Ασκήσεις με όγδοα

30

Ασκήσεις με δέκατα έκτα και μιβ

41

Ασκήσεις με δέκατα έκτα και μιβ

49

Ασκήσεις με δέκατα έκτα και μιβ

## ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ

♩ = 165

Μα κε δο νι α ξα α κου ατη η του  
 Η σουν και θα 'σαι Ε λλη η νι κη η Ε  
 Οι Μα κε δο νες δε εν μπο ρου ουν να

Α λε ξα α νδρου η χω ρα  
 λλή νων το ο κα α ρι  
 ζου νε σκλα α βω ω με ντοι

που ου ε διω ξες του ους βα ρβα ρου ους  
 και αι αι τα Ε Ε λλη νο που λα α  
 ο ο λα και α αν τα χα σου νε ε

κι ε λευ θε ρη ει σαι τω ρα  
 σου ου πλε κου με ε στε φα νι  
 η η λευ τε ρια α τους με νει

Μακεδονία ξακουστή, του Αλεξάνδρου χώρα,  
 που έδωξες τους βάρβαρους κι ελεύθερη είσαι τώρα.

Είσαι και θά 'σαι Ελληνική, Ελλήνων το καμάρι,  
 και 'μείς τα Ελληνόπουλα σου πλέκουμε στεφάνι.

Οι Μακεδόνες δεν μπορούν να ζούνε σκλαβωμένοι,  
 όλα και αν τα χάσουνε, η λευτεριά τους μένει.



KRITHS

84

ΤΩΝ ΦΩΤΩΝ "Σήμερα τα φώτα"

90

100

Πόντου - Αλχος 9/12α

Καίματα 12 αλγούρ - Αλχος 9/12α

Χόσια Πολλά

κατά!!!

N. F. F.

Μενεξούδες και ζουμπουλιά

Ἦχος Πά Πά

**Μ** ε νε ξε-δες και ζουμπουλια και αιθαλασσι  
 νααπουλια αμα δειτε τηηκαλημου  
 χαιαιρεπισματα απολλα α  
 υβαλα υβαλα ωωποοσοσ'ααγαπωω

Τούτο το μήνα

Κρήτης - Ρυθμός τετράσημος

Ἦχος Πά

**Τ** ου το το μη η να α τον α πω πα α νω ω  
 τον α πω πα α νω ω τον πα ρα πα νω

Το θάμμα

Συρτός Πελοποννήσου - Ρυθμός τετράσημος

Ἦχος Νη

**Τ** ο θα αμ μα το θαμμα  
 το θαμ μα α ζο μαι κιέγω

το θαμ μα ζο μαι κιέγω

τε λω λω δε θα γερω δε

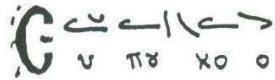
Μουσικό Γραφείο

Δικατοπούλης

2019

“ΕΥ ΠΑ ΚΟΧΗΟΣ ΚΥΒΕΡΗΑΣ”

Ἰἤκος π δ̣̣̣̣ Νη Χ Ρυθμός 3σημος



σμος κν θερ νας δ̣̣̣̣ και πα υτς ο ζω η η σκορπας

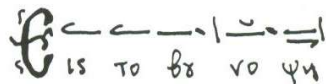
α κα τς τη τη στι γμη δ̣̣̣̣ των παι διων σε τη η

Φωτιζε μας την ψυχη, στο καλο στην ἀρετη.  
 Δινε μας απο ψυχας, θάρρος, δύναμη, χαρά.

Για να δωμε δω στή γη, με γαλήνη και τιμη  
 και να υμνωμε αιωνια Σε, Πάνσοφε Δημιουργε.

“ΕΙΣ ΤΟ ΒΩΝΟ ΨΗΛΑ ΕΚΕΙ”

Ἰἤκος π δ̣̣̣̣ Νη Ρ. 2 ημος



λα ε κει Χ εν εκ κμη σια ε ρη μι κη Χ

το ση καντρο ο τυς δε χτυ πα δ̣̣̣̣ δεν ε χει ψηλ

Τυς δε ε πα πα Χ

Ἐνα καντήλι λαμπερό  
 και ἕνα πέτρινο σταυρό  
 ἔχει στολίδι μοναχό  
 τὸ ἑκκλησιακὸ τὸ φτωχό.

ἀλλ' ὁ διαβάτης πὸ περὰ  
 στέκεται και τὸ προσκυνᾷ

και με ευχαθεια πολλή  
 τὸν ἄσπρο τὸ σταυρὸ φιλεῖ.

Καίτω στο γιαλό - Ηχος  $\Sigma \rightarrow \omega$  Βου  
 $\delta \epsilon$

( $\beta$   
 $\gamma$ )  $\Sigma$  — — — — —  $\delta \epsilon$   $\Delta$   $\Sigma$  — — — — —  $\delta \epsilon$   $\omega$   
 Καίτω στο γιαλό  $\delta \epsilon$  καίτω στο περὶ γιαλί  $\beta$   
 $\gamma$

— — — — —  $\beta$   
 $\gamma$   
 καίτω στο γιαλό κοντά  $\beta$   
 $\gamma$

"Συτέρα γάμος" - Τραχούδι του γάμου

$\beta$   
 $\gamma$   $\Sigma$  — — — — —  $\delta \epsilon$   $\omega$   
 $\Sigma$  με ρα για με με ρα για με  $\delta \epsilon$   
 $\beta$   
 $\gamma$   $\Sigma$  — — — — —  $\delta \epsilon$   $\omega$   
 $\Sigma$  τὰ δι  $\delta \epsilon$   $\omega$  ραι  $\omega$  πε ραι βο  $\delta \epsilon$   $\omega$   
 $\beta$   
 $\gamma$   $\Sigma$  — — — — —  $\delta \epsilon$   $\omega$   
 $\Sigma$  ραι  $\omega$  πε  $\delta \epsilon$   $\omega$  ραι  $\delta \epsilon$   $\omega$

ΣΤΗΣ ΑΚΡΙΒΕΙΑΣ ΤΟΝ ΚΑΙΡΟ (Καλαματιανός)

Ηχος  $\delta \epsilon$  Βου Ρυθμός επτάσημος

$\Sigma$  — — — — —  $\delta \epsilon$   $\omega$   
 $\Sigma$  της ακρι λ λ αι ντε βρε ε ε  
 $\Sigma$  — — — — —  $\delta \epsilon$   $\omega$   
 $\Sigma$  στης ακρι βεια ασ τον και ρο ο στης ακρι  
 $\Sigma$  — — — — —  $\delta \epsilon$   $\omega$   
 $\Sigma$  βεια ασ τον και ρο ο μου πα νε να παν τρευ  
 $\Sigma$  — — — — —  $\delta \epsilon$   $\omega$   
 $\Sigma$  τω ω  $\delta \epsilon$   $\omega$

Μου 'πανε να παντρευτώ, και παράδες δεν κρατώ.  
 Μου 'πανε να κάμω γάμο, και δεν ξέρω τί να κάμω.  
 Πούλησα μια στάμνα λάδι, και παντρεύτηκα το βράδυ.  
 Δε μου φτάσαν οι παράδες, να πληρώσω τους παπάδες.  
 Πέρασαν οι δυό βδομάδες, με τραβούσαν οι παπάδες.  
 Τί να κάμω ο καυμένος, που 'μαι νιός και παντρεμένο  
 Πάγω για να δανειστώ, σ'ένα φίλο μπιστικό.  
 Είχα ένα καπουτέλι, αμανέτι το γυρεύει.  
 Ομορφο και πλουμιδάτο, ψείρες κόνιδες γεμάτο.

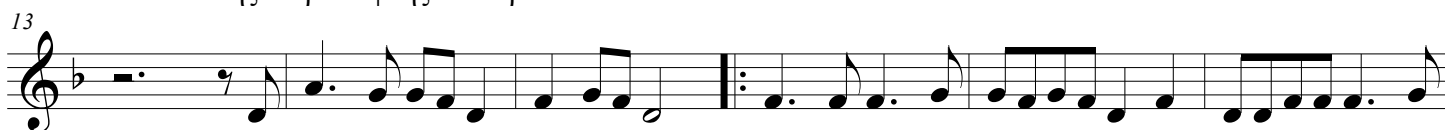


# Βασιλικός- Ηπείρου

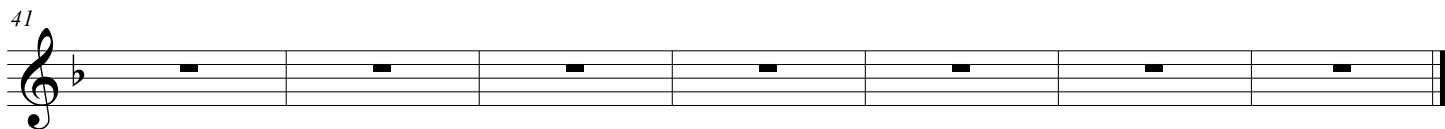
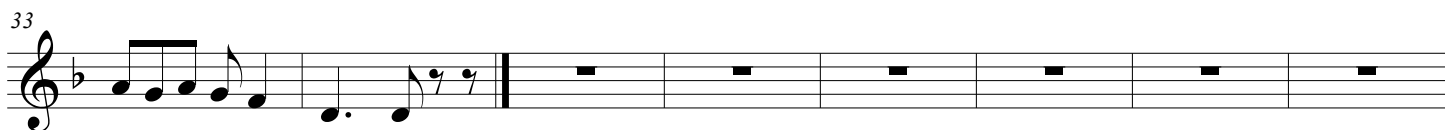
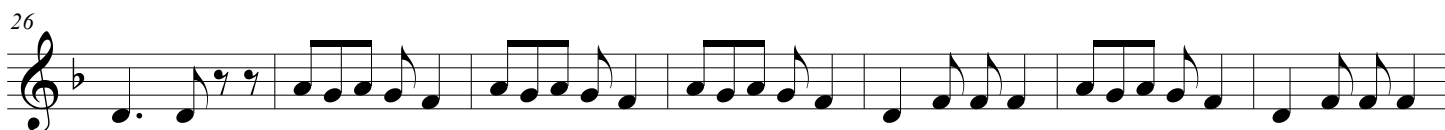
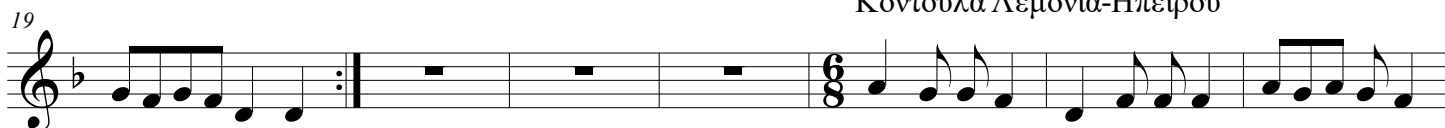
n.fis



Στης πικροδάφνης- Ηπείρου



Κοντούλα Λεμονιά-Ηπείρου



$\text{♩} = 150$

Ξύ - πνα Λα - ζα - ρέ και μην και - μά - σαι  
 τώ - ρα μέ - ρα σου, τώ - ρα χα - ρά σου.

πού 'ν' ο Λάζαρος και δεν εφάνη;

Μες στη γης είναι βαθιά χωμένος  
 και με τους νεκρούς αποθαμένος.  
 Δώστε μας αυγά να ευχηθούμε  
 κι οι κοτούλες σας πολλά γενούνε  
 κι οι φωλίτσες τους δεν τα χωρούνε.

Και του χρόνου!

**Πάνω στην κούνια κάτσανε** ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΛΕΣΒΟΥ

$\text{♩} = 70$

Πά - νωστηγκού - νια κά - τσα - νε τσι - κι - τσι - κι - τσι - λα τσι - κι - τσι - κι - τσι  
 1. 2.  
 τέσ - σε - ρα... μαύ - ρα μά - τια ρόμ πομ πομ κα - λέ ρομ πομ πομ ρομ πομ πομ

Τέσσερα φρύδια σα σπαθιά  
 και δυο κορμιά ρηγάτα\*.

Σίδερο είναι το σκονί  
 καρυδένιο το σανίδι  
 και τα κορτίσα που κουνώ  
 είναι καθάριο ασήμι.

Ρηγάτα: τα βασιλικά \*



Τραγούδι από τη Λέσβο που συνδέεται με το αρχαίο έθιμο της κούνιας. Γνωστή μας είναι η «αιώρα» των κοριτσιών κατὰ τα αθηναϊκά Ανθεστήρια, στις αρχές της άνοιξης. Στη νεότερη Ελλάδα, το έθιμο πραγματοποιούνταν Κυριακή, Δευτέρα ή Τρίτη του Πάσχα, του Αγίου Γεωργίου αλλά και Πρωτομαγιά, ανάλογα με την περιοχή. Η κούνια είναι δρώμενο με κατεξοχὴν αναστάσιμο χαρακτήρα. Αναπαριστά την ανάσταση της ζωής και της φύσης, συμβολίζοντας την με το ανασήκωμα της κούνιας ψηλά. Η διαδικασία του δρώμενου είχε ως εξής: έβγαινε ο κόσμος στις εξοχές και κρέμαγαν κούνιες σε μεγάλα κλαδιά ή μέσα στο χωριό σε ψηλά δέντρα. Στην κούνια κάθονταν συνήθως μόνο κοπέλες, ενώ τα αγόρια τις κουνούσαν. Η κούνια είχε και χαρακτήρα “παντρολογήματος”, αφού εκεί συναντιόνταν οι νέοι με τις κοπέλες και δινόταν η ευκαιρία να εκφραστούν κρυφά αισθήματα, μέσα από τα κατάλληλα τραγούδια και τα παινήματα. Τραγούδια της κούνιας συναντάμε σε διάφορες περιοχές της Ελλάδας.

Χορός: Συρτός κοντακιάρης Τραπεζίας - Ολυμπίας

Ρυθμός: Τετράσημος 

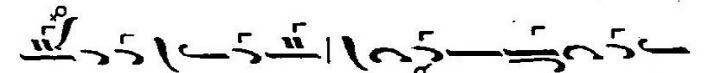
Συλλογή: Γιάννη Τσαμπούλη

Η ΑΓΓΕΛΩ

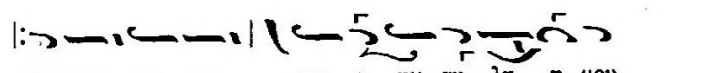
Ήχος  $\frac{1}{\flat}$  Πα<sup>9</sup>

 π<sub>q</sub> |

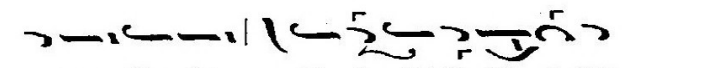
Ω ρε μα ζω ω τα πε ε ε μα ζω ω τα

 π<sub>q</sub> |

πε ρι ι στε ερ για σου ου ου Αγ γε ε λω

 π<sub>q</sub> |

για τερ χον ται στη η ην αυ λη η μου

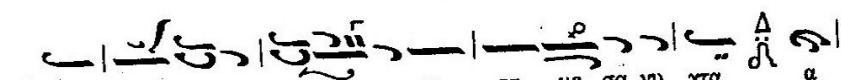
 π<sub>q</sub> |

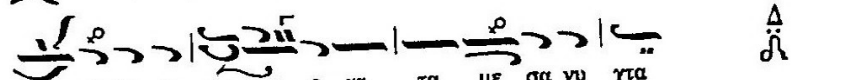
πε τρο η Κα λα μα α α τια νη η μου

Ρυθμός: Τετράσημος 

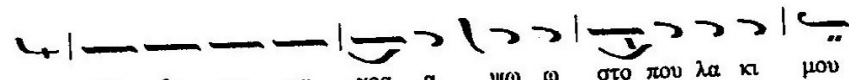
Ήχος  $\frac{1}{\flat}$  Πα<sup>9</sup>

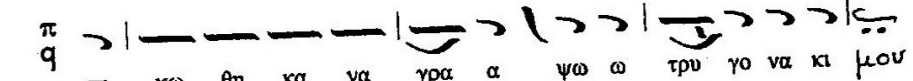
Αγάπι τα με δάνυχα

 Α πο ψι α πο ο ο ψι τα με σα νυ χτα Δ δ<sup>Δ</sup> α

 Δ δ<sup>Δ</sup>

πο ο ψι α πο ο ο ψι τα με σα νυ χτα

 σ η κ ω θ η κα να γρα α ψ ω στο που λα κι μου

 π<sub>q</sub> σ η κ ω θ η κα να γρα α ψ ω τρυ γο να κι μου

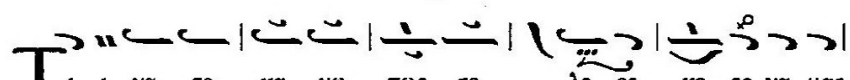
Τι να το κάνω πως το λες (της αγάπης) ♡

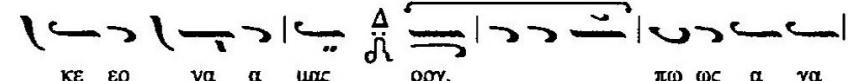
Καθιστικό Μικράς Ασίας

Ρυθμός: Τετράσημος 


Από τη μέθοδο ταμπουρά του Γιάννη Αρβανίτη

Ήχος  $\frac{\lambda}{\pi}$  Πα<sup>9</sup>

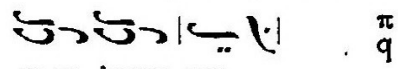
 Τι ι να το κα να πως το λε ες κε ερ να μας

 Δ δ<sup>Δ</sup> οργ. πω ως α γα

κε ερ να α μας

 Δ δ<sup>Δ</sup> ε βγα να κερ να α α ας

πα α ας ε με ε να

 π<sub>q</sub>

να κα λο περ νας

ΚΙ ΑΠ' ΕΠΑΝΩ ΤΗ ΒΛΑΧΙΑ (Θεσσαλικό)

Ηχος Δ' Βου Ρυθμός επτάσημος

Κια - πε πα α α Πα σχα λια α α  
 κια - πε πα α νω τη βλα χια α  
 κια - πε πα α νω τη βλα χια α α  
 κα - τη βαι νειε νας πα σα ας

Γράφουν τα - φερμάνια του να παντρεύονται οι γρηές  
 Κι όσες γρηές - τ'ακούσανε όλες το χαρήκανε  
 Μια γρηά - 'κατό χρονώ λάχανα μαγέρευε  
 Δίνει κλωτσιά - του τεντζεριού κι άλλη μια του  
 καπακιού  
 Φάτε κό - τες λάχανα κ'εσείς γάτες τα ζουμιά  
 Κ'εγώ θα πά - να παντρευτώ να σπιτονοικοκυρευτώ.

ΣΕ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΑ ΒΑΡΚΑ ΜΠΗΚΑ (Συρτό Προποντίδας)

Ηχος Δ' λ'τος χ'

ε ε μω ρε σε σε και νουρ για  
 βαρ κα μπη κα (δ(ς)  
 Σε και νουρ για βαρ κα α μπη η η η κα  
 και στο Μι χα λι τσιε ε βγη η η η κα

Βρίσκω ναύτες παλληκάρια  
 και ψαρεύανε για ψάρια.  
 - Εχετε ψαράδες ψάρια  
 για να φάν τα παλληκάρια;  
 - Εχουμε παστά και χλώρια  
 και πεντ' έξι οκάδες χώρια.  
 Πάρε βούρλα, βούρλισε τα  
 και πελάντζα ζύγισε τα.