

<b>Origine:</b>	Bulgaria, Pirin. Questa danza è una variante del <i>Lesnoto</i> che si ritrova in tutta la Macedonia (parte 1). La parte 2 è un adattamento sulla musica eseguito da Leo Waudman. La danza può essere ballata in linee miste o in linee separate per uomini e donne. Quando gli uomini danzano da soli si possono prendere in posizione T ed ampliare i propri movimenti sollevando in alto le ginocchia.
<b>Fonte/Musica:</b>	Balkanot: Atelier di approfondimento 2004-2005
<b>Metro:</b>	7/8 
<b>Disposizione:</b>	Cerchio aperto, direzione antioraria, per mano, braccia in posizione W
<b>Introduzione:</b>	8 misure

<u>DIREZIONI</u>	<u>MISURE</u>	<u>TEMPO</u>	<u>PARTE 1</u>
	1	1-2	Passo con Dx e molleggio sul Dx, sollevando il Sx davanti
		3	Appoggio il Sx davanti al Dx
	2	1	Passo con Dx all'indietro, piegando leggermente il ginocchio Dx, tenendo il Sx a terra
		2-3	Sollevo il Sx davanti, piegato al ginocchio
	3	1	Passo con Sx all'indietro, piegando leggermente il ginocchio Sx, tenendo il Dx a terra
		2-3	Sollevo il ginocchio Dx davanti
	4 - 15		Si ripete 1-3 <b>4 volte</b>
	16	1	Piego il ginocchio Sx
		2-3	Distendo il ginocchio Sx
<b><u>PARTE 2 (direzione antioraria)</u></b>			
	1	1-2	Passo con Dx e molleggio sul Dx, sollevando il Sx davanti
		3	Appoggio Sx davanti al Dx
	2	1	Passo Dx, sollevando il Sx in alto
		2	Slancio il Sx in avanti col Dx a terra, stendendo il ginocchio Sx <i>NB. Questo movimento si chiama Spusak e può essere eseguito in diversi stili.</i>
		3	Pausa
	3	&	Sollevo leggermente il Sx, piegando il ginocchio Dx
		1	<i>Spusak</i> Sx, muovendo il Sx davanti e a sx
		2-3	Piego il Sx dietro al tallone Dx, pausa
	4	1	Appoggio il Sx, un po' all'indietro, piegando leggermente il ginocchio Dx, e tenendo il Dx a terra
		2-3	Sollevo leggermente il ginocchio Dx
	5-8		Si ripete 1-4

Testo della canzone

// Oj devojce  
Belo i carveno  
Kato tebe moma  
Nigde ne najdov // x2

// Kakva majka bese  
Tebe so te rodi  
Tebe so te rodi  
Tolkoz ubava // x2

// Dali si Garkina  
Ili ot Pirina  
Cel svet da se cudi  
Na tvojtta ubost // x2

Tri godini stana  
Kato me navana  
Ljuto da me macl  
Tvojata ljubov  
Ja ela devojce  
Elaj to pri mene  
Ni-je s tebe dvamka  
Da se vzememe

Oh ragazza  
Gentile e timida  
Come te, ragazza  
Non c'è nessun'altra

Chi era la donna  
Che ti ha fatto nascere  
Che ti ha fatto nascere  
Così bella

Sei greca  
O del Pirin  
Tutto il mondo è affascinato  
Dalla tua bellezza

Sono ormai tre anni  
Che mi sono innamorato  
Sto bruciando  
D'amore per te  
Vieni cara  
Vieni da me  
Noi due  
Staremo insieme