



La principale attività del Gruppo Folk è indubbiamente l'esibizione dei balli tradizionali di Samugheo, che il gruppo fieramente e fedelmente propone in Sardegna, in Italia e nel mondo.

Nelle varie manifestazioni i balli più eseguiti dal Gruppo Folk sono:

- "S'Orrosciada", senza dubbio il ballo più antico e caratteristico di Samugheo, dove ha avuto origine, per poi svilupparsi in molte parti dell'isola. Alcuni studiosi attribuiscono a questa danza, dal caratteristico intreccio a forma di nodo, detto anche "Nodo Savoia" (per via dell'esibizione in onore al Re di Savoia), una simbologia erotica, per via dell'intreccio "a otto", altri una danza di guerra facendone risalire le origini al periodo dell'invasione romana.

- "Sa Danza", ballo tipico del Barigadu che, più di qualsiasi altro ballo, mette in risalto tutto lo splendore del costume femminile. Ballata a coppie, alla maniera tradizionale, con coreografie semplici e lineari e rende questo ballo sicuramente uno dei più coinvolgenti e spettacolari di tutta la Sardegna.

- "Su Ballu Sardu": originariamente, a quanto la memoria popolare ha riferito nei secoli, questo ballo fu allegro ma che, a seguito della dominazione spagnola, in cui i ballerini vennero costretti ad esibirsi di fronte ai signorotti spagnoli perdendo la velocità e l'allegria, portò questa danza a ritmi molto lenti per tornare alla vivacità iniziale quando il dominio spagnolo in Sardegna cessò. Sono giunte ai nostri giorni sia la versione triste e lenta del ballo "a passu seriu", sia quella vivace e svelta "a trippidi".