

Zaplešimo polko!

Polka je živahen svatbeni ples češkega porekla. Zanj so značilni trije hitri koraki in poskok. Ples se pleše na glasbo v 2-četrtnskem času. Pari pokrivajo veliko prostora, ko krožijo okoli plesišča. Polka je bila prvič uvedena v Parizu okoli leta 1843. Hitro je postal izjemno priljubljen ples v dvoranah in na odru. Kasneje se iz Evrope razširi po celem svetu. Drža plesnega para je lahko standardna, lahko pa jo tudi plešemo v domači folklorni plesni drži. Plesalec položi roki plesalki na boke v višini pasu, plesalka pa položi roki plesalcu na ramena.

Pozoren bodi na pravilne korake in na ritem!!!

Plesna koreografija:

4x osnovni korak na mestu (fantje začnejo v levo stran, punce pa v desno)

<https://www.youtube.com/watch?v=CcaYRXjfCa0>

Iz posnetka si poglej le osnovni korak in pa glasbo, koreografijo – pod mostom izpusti.

4x cik-cak naprej-nazaj (ritem je enak kot prej, le da se premikamo naprej in nazaj pod kotom okoli 45 stopinj)

Cik-cak naprej

1. korak (fantje začnejo z levo naprej, punce pa z desno nazaj)
2. korak (fantje z desno naprej, punce z levo nazaj)
3. korak (fantje z levo naprej, punce z desno nazaj)
4. korak (fantje z desno naprej, punce z levo nazaj)

Cik-cak nazaj

1. korak (fantje z levo nazaj, punce pa z desno naprej)
2. korak (fantje z desno nazaj, punce z levo naprej)
3. korak (fantje z levo nazaj, punce pa z desno naprej)
4. korak (fantje z desno nazaj, punce z levo naprej)

4x osnovni korak na mestu (ponoviš od prej)

4x levi obrat (naredili bomo 4 obrate za 90 stopinj)

Prvi obrat – fantje začnejo z levo nogo naprej, punce z desno nogo nazaj.

Drugi obrat – fantje se premaknejo z desno nogo nazaj, punce pa z levo naprej.

Tretji obrat – fantje se premaknejo z levo nogo naprej, punce z desno nazaj.

Četrti obrat – fantje se premaknejo z desno nogo nazaj, punce pa z levo naprej.

https://www.youtube.com/watch?v=65VmYe_0t0E