

**Temat: Poznajemy kroki poloneza**

Witam Was na kolejnej lekcji wf 😊

Dzisiaj poznacie podstawowe kroki poloneza. Na początek troszeczkę o historii tego tańca.

Zaliczany do polskich tańców narodowych Polonez powstał na przełomie XVI i XVII wieku i tańczony był na dworach magnackich i szlacheckich jako wyraz oddania hołdu, szacunku królowi czy też starszyźnie. W muzyce ludowej w zależności od regionu określany był jako chodzony, powolny, wielki, gęsi, chmielowy. Na wsiach polskich tańczony był głównie w czasie obrzędów weselnych. Nazwa Polonez powstała ok. roku 1730 gdy taniec ten stał się znany na salonach Europy, zaczęto go określać z francuskiego danse polonaise, czyli taniec polski.

Polonez jest tańcem zespołowym. Ma charakter uroczysty. Tańczony dostojnie krokiem posuwistym i płynnym. Krok taneczny rozpoczyna się od lekkiego ugięcia nogi w kolanie a następnie wysunięcia drugiej nogi i wykonania dwu kroków do przodu. Mimo że jest tańcem raczej wolnym, to jednak bardzo urozmaiconym poprzez zmienność figur. Najbardziej charakterystyczne figury w Polonezie to ustawienie czwórkami, taniec w kole, wąż, spirala, mijanka oraz tunel.

Najpopularniejsza figura to korowód – tancerze ustawiają się w pary jedna za drugą. Tancerz podaje tancerce prawą dłoń, na którą ta kładzie swoją lewą dłoń. Połączone w ten sposób ręce tancerze wysuwają nieco do przodu, uginając lekko ramiona. Ręce zewnętrzne pozostają swobodnie opuszczone. Tancerka może ująć prawą ręką suknie a tancerz oprzeć lewą dłoń na biodrze lub dłonie trzymać wzdłuż nogawki spodni. Sylwetki tańczących muszą być wyprostowane, a głowy dumnie wzniesione. Częstym elementem w czasie całego układu tanecznego jest wzajemny ukłon tancerzy.

Teraz obejrzyjcie filmik z podstawowymi krokami

[https://www.youtube.com/watch?v=fbq187\\_-Egg](https://www.youtube.com/watch?v=fbq187_-Egg)

W Polonezie występują różne figury, zobaczcie.

[https://www.youtube.com/watch?v=d\\_tvfCGqTGc](https://www.youtube.com/watch?v=d_tvfCGqTGc)

Mam nadzieję, że Wam się podobało 😊 Troszeczkę skomplikowane? Nie martwcie się poćwiczmy po powrocie do szkoły 😊

Pozdrawiam Was serdecznie  
i życzę Wam  
udanego weekendu majowego 😊