

31.03.2020

Temat : Polonez – krok podstawowy.

Dzisiejszym tematem zajęć jest POLONEZ – taniec narodowy, który swą nazwę zaczerpnął od francuskiego słowa „polonaise” czyli polski. Taniec dość popularny wśród rodów szlacheckich, często tańczony na dworach europejskich.

Pierwsze wzmianki o tańcu chodzonym – nazywanym ze względu na charakter dostojnego chodzenia – pochodzą z II połowy XVI wieku, gdzie towarzyszył dworzanom magnackim i co ciekawsze tańczony był jeszcze wtedy w parach niemieszanych.

W XIX wieku Polonez stracił swą chwilę sławy, szlachta wykorzystywała jedynie najbardziej znane figury w czasie rozpoczęcia balu. Od tamtych czasów po chwilę obecną Polonez postrzegany jest jako symbol narodowy.

Pierwszy szczegółowy opis kroków Poloneza pochodzi z roku 1755

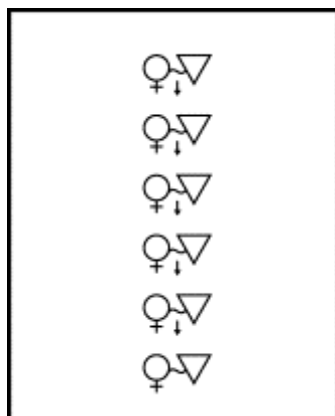
Czym się charakteryzuje?

Polonez to taniec korowodowy utrzymany w metrum trójdzielnym. Trafnie nazwany tańcem chodzonym, polega na poruszaniu się w parach po liniach krętych i prostych, które wyznacza prowadzący. Kroki poloneza są posuwiste, płynne, utrzymane w tempie umiarkowanym lub wolnym. Sylwetki tancerzy powinny być wyprostowane z uniesioną dumnie głową, po to by oddać uroczysty styl tańca.

Jak wygląda krok podstawowy Poloneza?

1. Przy wykonaniu podstawowego kroku Poloneza partnerzy powinni być ustawieni bokiem do siebie.
2. Następnie partner ujmuje lewą dłoń partnerki i podtrzymuje ją poniżej klatki piersiowej.
3. Ręce obu partnerów powinny być lekko wyciągnięte do przodu.
4. Na „raz” partnerzy delikatnie uginają kolano, następnie wysuwają do przodu kobieta – prawą nogę, mężczyzna – lewą nogę. Pierwszy krok powinien być długi i posuwisty, ze zdecydowanym przeniesieniem ciężaru ciała.
5. Na „dwa’ i „trzy” kroki powinny być zdecydowanie krótsze i mniej posuwiste od kroku pierwszego.

Krok podstawowy Poloneza urozmaicany jest licznymi figurami, tworząc układ, ale o tym dowiecie się na kolejnych lekcjach.





**Przykładowy filmik instruktażowy z podstawowym krokiem Poloneza do zapoznania się:**

<https://www.youtube.com/watch?v=fbq187-Egg>

Bibliografia:

Z. Kłóśnik „O tańcach narodowych polskich”, 1907

J. Hryniewiecka „Polskie tańce narodowe w formie towarzyskiej”, 1967

C. Sroka „Polskie tańce narodowe – systematyka” 1990