



PLES

Pozdravljeni učenci in učenke!

Ta teden vas čaka ples. Učenje plesa.

Najprej si preberite nekaj informacij o plesu, nato pogledajte posnetek na povezavi. Potem pa kar veselo na delo.

TEORIJA: POLKA

UVOD, NAPOVED, MOTIVACIJA:

Polka je ples, ki izvira iz območja, kjer sta danes državi Češka in Slovaška. Zgodba o nastanku tega plesa pripoveduje, da je nekega nedeljskega popoldneva, ko so se ljudje zbirali za ples in petje v malem mestecu Kastelec ob reki Elbe, mlado dekle, Ana Chadinova ob pranju perila ob reki pela in plesala neznani ples. Kompozitor je zapisal note pesmi ter si zapomnil korake. Iz Kastelca so ta ples prenesli študentje v Prago, od tam pa je prodrl po Evropi.

Polka je poskočni ples s pol koraka. Pri menjalnih korakih polke ni tesnih priključkov noge k nogi, temveč so zavoljo poskočnih korakov bolj odprti. 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 da roki plesalcu na ramena.

Pri polki so vsi koraki kratki. Ritem polke je pri nas vsem dobro znan, saj je pretežni del domače glasbe igran v polkinem ritmu. Ritmu polke lahko sledimo z ritmičnim hitro – hitro – počasi ali pa s štetjem 1 in 2.

Osnovno gibanje

Plesalci (začetek z obrazom v plesno smer)

1. LN vstran in nekoliko naprej.
2. DN priključiti levi.
3. LN vstran in nekoliko naprej – poskok na levi obteženi nogi.
4. DN vstran in nekoliko naprej.
5. LN priključiti desni.
6. DN vstran in nekoliko naprej – poskok na desni obteženi nogi.

Plesalke (začetek s hrbtom v plesno smer)

1. DN vstran in nekoliko nazaj.
2. LN priključiti desni.
3. DN vstran in nekoliko nazaj – poskok na desni obteženi nogi.
4. LN vstran in nekoliko nazaj.
5. DN priključiti levi.
6. LN vstran in nekoliko nazaj – poskok na levi obteženi nogi.

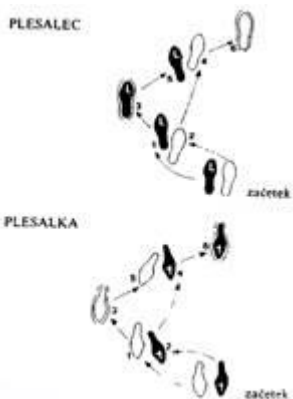
Desni polkin obrat

Plesalci (začetek z obrazom v plesno smer)

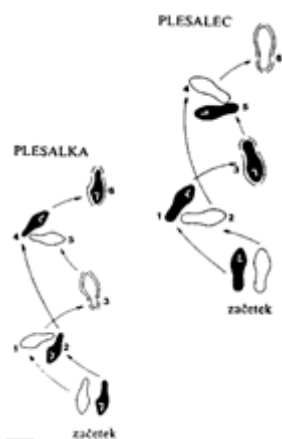
1. LN vstran in nekoliko naprej (bočni korak naprej diagonalno proti sredini).

Takt je 2/4, tempo pa je 60 taktov na minuto.

OSNOVNA VAJA



DESNI POLKIN OBRAT



Vse slike so vir: Zplešimo družabno, Podgorelec Ivan

2. DN priključiti (obračamo v desno).
3. LN vstran (obračamo v desno – poskok na obteženi levi nogi – polobrat med 2. in 3.).
4. DN vstran in nekoliko nazaj (bočni korak nazaj diagonalno proti sredini).
5. LN priključiti (obračamo v desno).
6. DN vstran in nekoliko naprej (obračamo v desno – poskok na obteženi desni nogi – polobrat med 5. in 6.).

Plesalke (začetek s hrbtom v plesno smer)

1. DN vstran in nekoliko nazaj (bočni korak nazaj diagonalno proti sredini).
2. LN priključiti (obračamo v desno).
3. DN vstran nekoliko naprej (obračamo v desno – poskok na obteženi nogi – polobrat med 2. in 3.).
4. LN vstran in nekoliko naprej (bočni korak naprej diagonalno proti sredini).
5. DN priključiti (obračamo v desno).
6. LN vstran in nekoliko nazaj (poskok na obteženi levi nogi – polobrat med 5. in 6.).

Tako kot vedno, najprej ogrevanje. Danes se ogrejemo in obenem ponovimo ritem.

KVADRAT (ogrevanje):

https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=GJKiADtvflhWWkB8QfPOuLgR&fbclid=IwAR3-LUZbhufW88w_IQq1cPfXNVGv2xht0JKaZWpeg78A4mYvfKZAhdtdcwc

POSNETEK POLKA:

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