



Polka je nagel, živahen evropski ples ter tudi zvrst plesne glasbe. Nastal je v 19. stoletju. Je češka in slovenska narodna glasba. Znana skladatelja sta Johann Strauss starejši in njegov sin Johann Strauss mlajši. Slovenska polka je hitra in se izvaja s klavirsko in/ali diatonično harmoniko. To pa nista tudi edini obliki.

Zvrsti POLKE

Poznamo več zvrsti sodobne polke. Severno ameriški tipi imajo izvor v Chichago, ter ga lahko poznamo po imenu "Chičaški klic divje gosi" in "Chičaški sunek". Slovenska polka je hitra in se izvaja z klavirsko in/ali diatonično harmoniko. To pa nista tudi edini obliki.

Kaj je POLKA?

Napisana je v 2/4 taktu. Štejemo jo: in 1 in 2. Izhaja iz Češke. Je slovanski ples, ki se je pri nas ohranil kot ljudski ples. Ritem plesa je hiter. Značilni so poskoki. Plesalec z rokama plesalko drži za pas, ona pa ima svoje dlani na njegovih ramah. Ne stojita si preblizu.

Naučimo se POLKO:

1. Plešemo jo v plesni smeri. Punca je obrnjena s hrbtom v plesno smer.

2. MENJALNI KORAK NAPREJ:

Fant na "in" naredi poskok na desno nogo, na 1 2 3 menja noge, na 3 stopi na levo nogo; na "in" naredi poskok na njej.

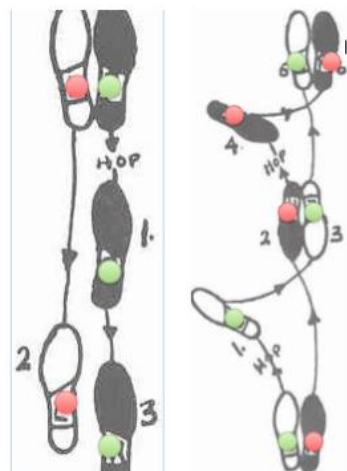
Punca naredi poskok najprej na levo nogo. Z menjalnimi koraki se premikamo v plesni smeri.

3. MENJALNI KORAKI V OBRATU:

Z istimi koraki se obračata v desno smer.

Pomagaj si s posnetkom:

<https://www.youtube.com/watch?v=Mz6pE4Qgdu0>

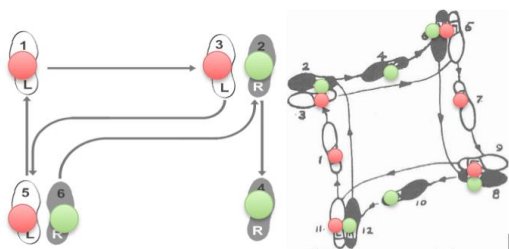




Počasni valček spada med standardne plesne. Angleži so razvili osnovni korak. Novi ples se je leta 1929 imenoval waltz. Evropa je ta ples sprejela z navdušenjem. Najprej se je imenoval **angleški valček**, sedaj pa so ga preimenovali v počasni valček.

Plešemo ga čim mehkeje v zaprti plesni drži. Glasba je v $\frac{3}{4}$ taktu, tempo je 30 - 32 taktov na minuto. Plesalec pleše z obrazom naprej v plesno smer, plesalka pa s hrbtom nazaj.

Angleški valček je mehak in valovit, kar mu daje poseben čar. Poznamo dvig in spust. Ob koncu prvega udarca v taktu se začnemo dvigati na prste in se ob koncu tretjega spustimo na celo stopalo. Prva doba je poudarjena, druga in tretja pa ne. Štejemo ga 1 2 3.



OSNOVNA SLIKA ali osnovni korak: ON na 1 stopi naprej z DN, na 2 v stran z LN in na 3 priključi DN. ONA stopi na 1 nazaj z LN, na 2 v stran z DN in na 3 priključi z LN. Desni zaprti menjavi sledi leva, ko gre ON z LN naprej, ONA pa z DN nazaj. Nato še enkrat ponovita desno zaprto menjavo.

DESNI OBRAT: ON stopi z DN diagonalno naprej, na 2 že obrača z LN za 180° v desno in na 3 priključi DN. ONA začne d. obrat z LN nazaj, na 2 se obrača za 180° v desno in na 3 priključi z LN. Drugo polovico obrata ON nadaljuje tako kot ONA v prvem delu, ONA pa tako kot ON. Tako sta obrnjena za 360° .