

Forklaring på polonese

Musikk

Gammal jegermarsj eller annan musikk med marsjtakt. Vi kan også bruke ymse popmusikk.

Oppstilling

Parvis etter kvarandre på rekkje. Para held kvarandre i hendene og hevar dei litt.

Steg

Legg vekt på marsjering og å halde takten.

- 1) Gå rundt salen ein halv gong og opp midt i salen. Hels avskil og rekkjene går ned på kvar si side av salen.
- 2) Kryss forbi kvarandre nede i salen: jentene inst, neste gong gutane inst.
Ved møte neste gong: helsar, tar kvarandre i hendene og går opp midt i salen.
- 3) Para går til kvar si side (anna kvart par) og helsar når dei møter kvarandre igjen og tar saman (fire personar).
(Dersom det er mange med kan ein gjere det same og komme opp to og to par (åtte personar).)
- 4) Første linje tar «skuldertak» og går mellom dei andre som hektar seg på etter kvart, lagar «knote», løyser opp og går to og to rundt i salen igjen til alle er parvis på rekkje.
- 5) Første paret tar saman og lagar tunnel, dei andre går gjennom og bygger tunnelen vidare. Dei går gjennom tunnelen igjen og marsjerer vidare til alle er på rekkje.
- 6) Første paret tar kvarandre i hendene, snur og går motsett retning med «overgang», dei andre bøyer seg ned, går gjennom og kjem etter – hald fram til rekkja er utstrekt.
- 7) Første paret snur, tar kvarandre i motsett hand og «tråklar» seg under/over dei andre para. Dei andre følgjer etter. De er viktig at dei som startar tråkinga bestemmer under/over.
- 8) Gå vanleg to og to, slepp kvarandre, gå ut til kvar si side og bli ståande og klappe i hendene. Dei andre går forbi og gjer det same – slik blir det ein lang korridor.
- 9) Para tar kvarandre i hendene og hoppar sidelengs gjennom korridoren og byggjer den vidare. Her kan ein finne på nye ting, for eksempel å hoppe på andre måtar eller bære kvarandre. Til slutt kan para gå arm i arm og vinke til dei andre.
- 10) Gå parvis på rekkje igjen. Første paret tar kvarandre i begge hendene, sit seg ned på huk tett inntil kvarandre, vippar lett opp og ned etter musikken og trallar. Dei andre følgjer etter: tar kvarandre i hendene, går på utsida og sit seg tett inntil neste par.
Når alle sit nede, dyttar første paret rekkja over ende: «Dominoras»!

Tips

Det å gå polonese passar for alle aldrar og er framleis mykje brukt i festleg samvær. Her kan ein også ha aldersblanding. Vel turar som gruppa kan meistre og eit par som leiar polonesen. Dei andre følgjer etter leiarparet som gir «signal» til dei som kjem bak.

Polonesen er fin å bruke i større samankomster på skolen eller i barnehagen, på foreldrefest, skoleball eller avslutningsfest. Det kan være morosamt å gå inn og ut av rom eller ta ein tur ut av huset.