

# Beskrivelse av polonese

## Musikk

Gammel jegermarsj eller annet med marsjtakt. Vi kan også bruke diverse popmusikk.

## Oppstilling

Parvis etter hverandre på rekke. Parene holder hverandre i hendene og hever dem litt opp.

## Trinn

Legg vekt på marsjering og å holde takten.

- 1) Gå rundt salen en halv gang og opp midt i salen. Hils avskjed og rekkene går ned på hver sin side av salen.
- 2) Kryss forbi hverandre nede i salen: jentene innerst, neste gang guttene innerst  
Ved møte neste gang: hilser, tar hverandre i hendene og går opp midt i salen
- 3) Parene går til hver sin side (annet hvert par) og hilser når de møter hverandre igjen og tar sammen (fire personer).  
(Dersom det er mange med kan en gjøre det samme og komme opp to og to par (åtte personer.)
- 4) Første linje tar «skuldertak» og går mellom de andre som hekter seg på etter hvert, lager «knote», løser opp og går to og to rundt i salen igjen til alle er parvis på rekke.
- 5) Første paret tar sammen og lager tunnel, de andre går gjennom og bygger tunnelen videre. Den går gjennom tunnelen igjen og marsjerer videre til alle er på rekke.
- 6) Første paret tar hverandre i hendene, snur og går motsatt retning med «overgang», de andre bøyer seg ned, går gjennom og kommer etter – fortsett til rekka er utstrakt.
- 7) Første paret snur, tar hverandre i motsatt hånd og «tråkler» seg under/over de andre parene. De andre følger etter. Det er viktig at de som starter tråkinga bestemmer under/over.
- 8) Gå vanlig to og to, slipp hverandre, gå ut til hver sin side og bli stående og klappe i hendene. De andre går forbi og gjør det samme – slik blir det en lang korridor.
- 9) Parene tar hverandre i hendene og hopper sidelengs gjennom korridoren og bygger denne videre. Her kan en finne på nye ting, for eksempel hoppe på andre måter eller bære hverandre. Til slutt kan parene gå arm i arm og vinke til de andre.
- 10) Gå parvis på rekke igjen. Første paret tar hverandre i begge hendene, setter seg ned på huk tett inntil hverandre, vipper lett opp og ned etter musikken og traller. De andre følger etter: tar hverandre i hendene, går på utsiden og setter seg tett inntil neste par. Når alle sitter nede, dytter første paret rekka over ende: «Dominoras»!

## Tips

Det å gå polonese passer for alle aldrer og er fremdeles mye brukt i festlig samvær. Her kan en også ha aldersblanding. Velg turer som gruppa kan mestre og et par som leder polonesen. De andre følger etter lederparet som gir «signal» til de som kommer bak.

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