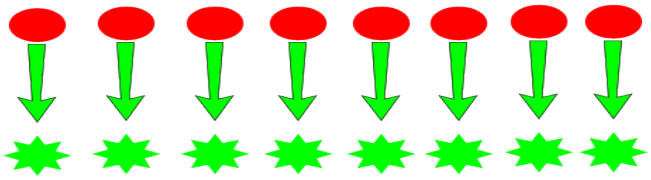
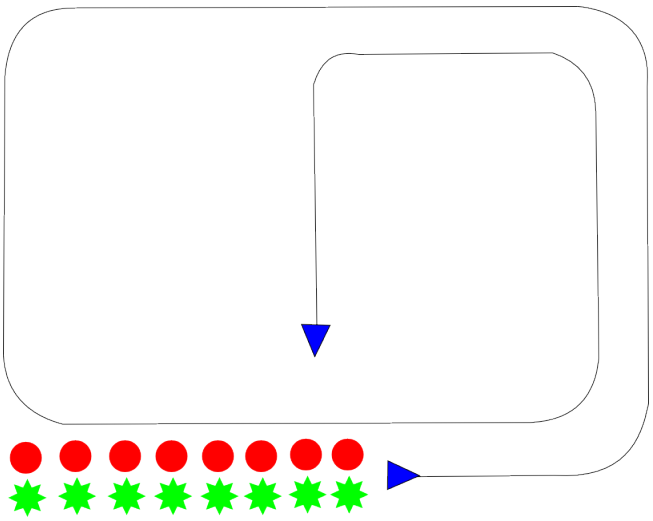
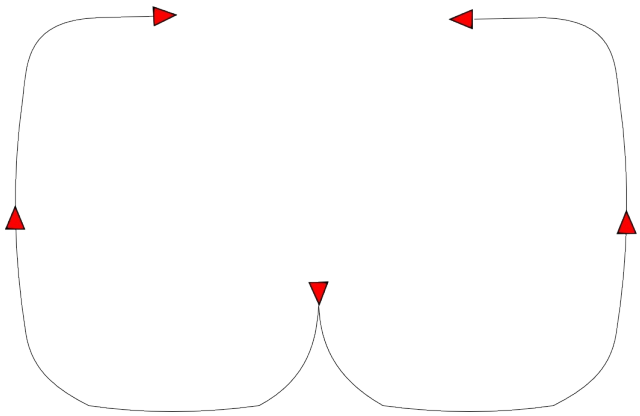
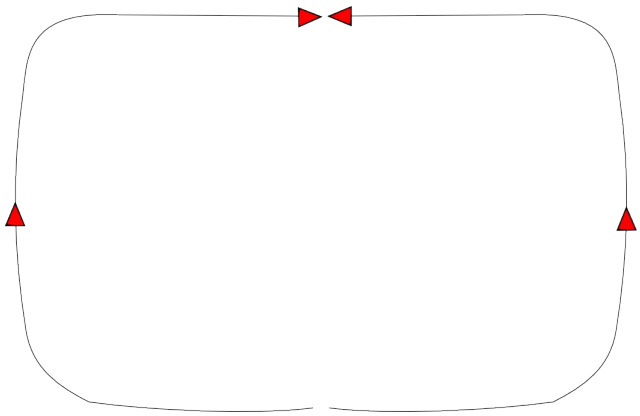
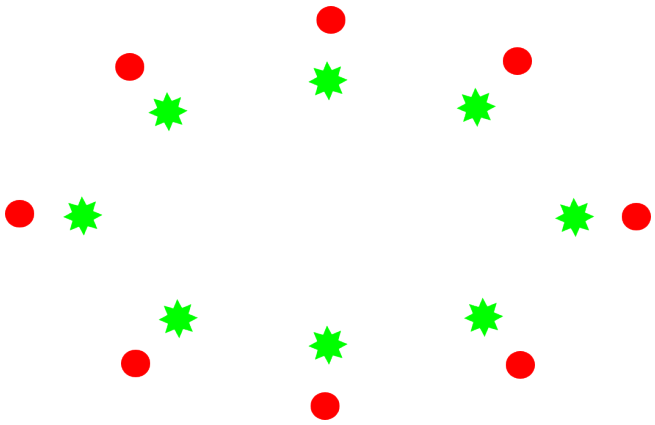
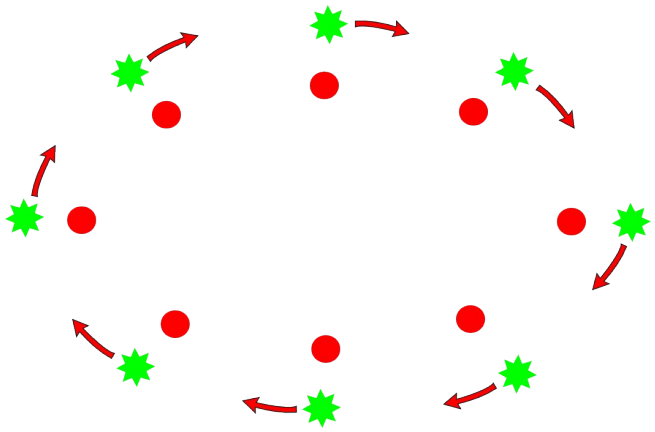
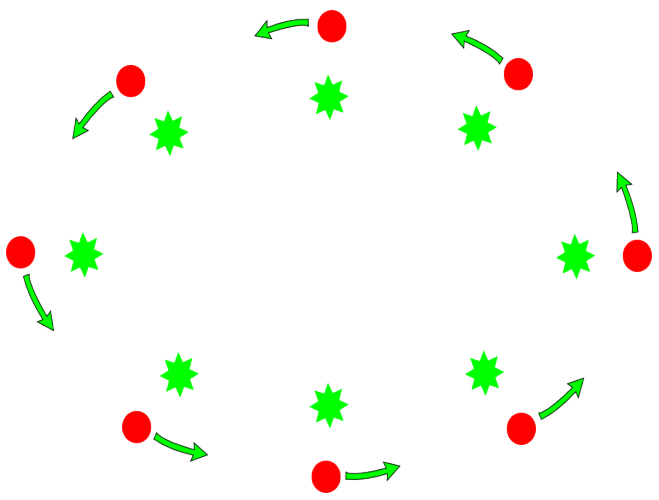
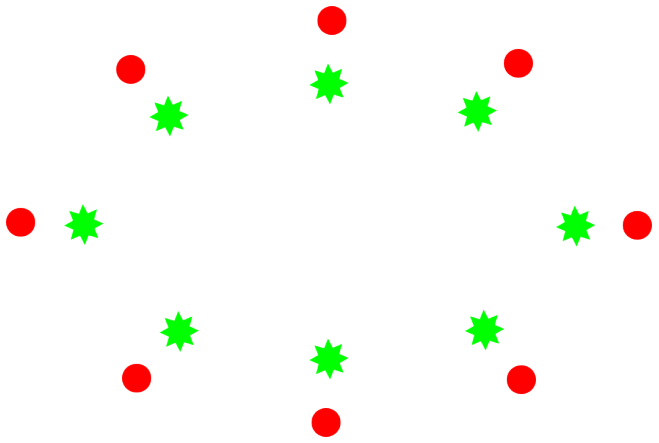
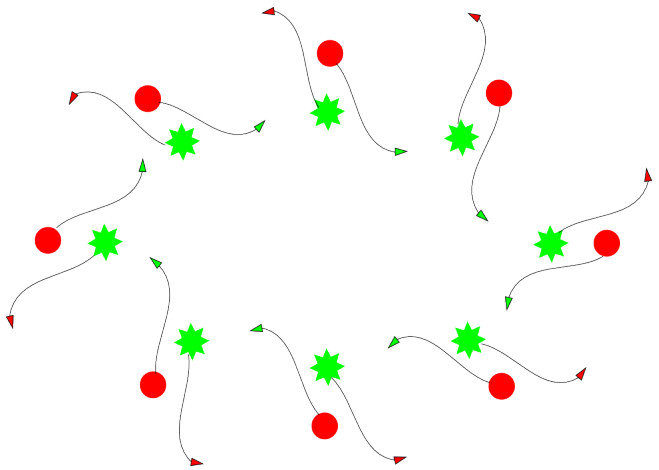
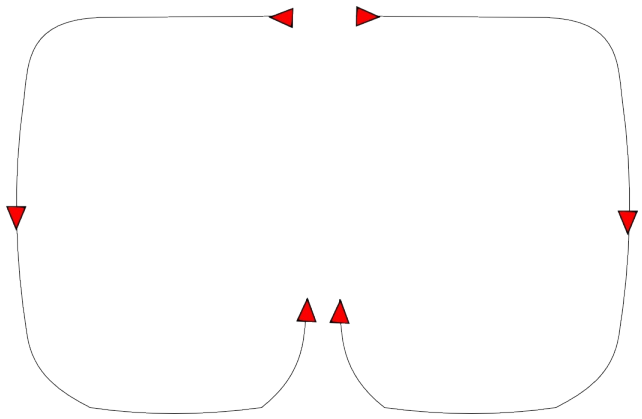
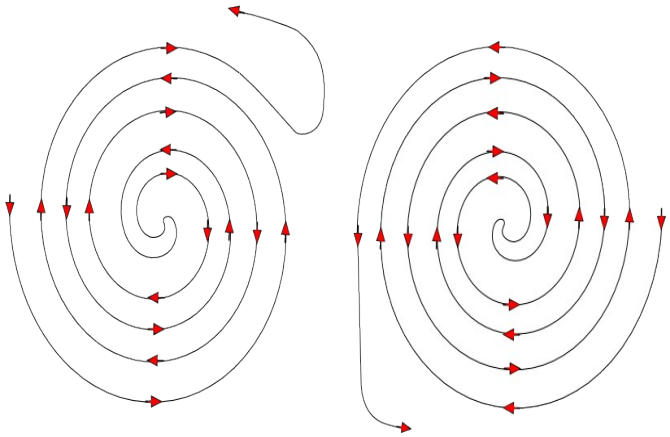
Polonez jest tańcem narodowym w takcie trójmiarowym, utrzymanym w charakterze uroczystego pochodu, tańcem w którym godność i duma narodowa Polaków jest szczególnie przez tańczących podkreślane. I tak mężczyznę powinna charakteryzować tradycyjna rycerskość, kobietę duma i wdzięk. Krok podstawowy poloneza wykonujemy ze zwróceniem uwagi na miękkie, płynne ugięcie obu nóg w kolanach i następnie wyraźnym krokiem w przód przy równoczesnym wyproście nogi w kolanie oraz prostym trzymaniu tułowia. Gesty rąk są zamaszyste, ale i jednocześnie opanowane. Tempo tańca bywa wolne lub umiarkowane /MM = 88/. Znanym kompozytorem polonezów był Michał Kleofas Ogiński, właściciel miasta Sokołów Podlaski. Obecnie na jego pamiątkę w ostatnią niedzielę sierpnia, w parku " Przeździatka", organizowany jest plenerowy występ Artystów polskich.

Prezentowany układ taneczny poloneza był wykonany na Studniówce klas maturalnych Salezjańskiego Liceum Ogólnokształcącego w Sokołowie Podlaskim 16.01.2010r. Został "postawiony" na 24 pary taneczne na powierzchni 9 na 18 metrów. Układ choreograficzny jest prosty, spowodowany min. dużą liczbą par i szczupłością czasu na ćwiczenia. Czas trwania układu-11 minut.

	**Przygrywka mobilizuje tańczących do rozpoczęcia tańca, dwa szeregi naprzeciwko siebie:** **takt 1 - podejście chłopców/chł./ do dziewczyn** **takt 2 - ukłon wzajemny w parze tanecznej** **takt 3 - chł. podaje prawą rękę dziewczynie/dz.** **takt 4 - chł. i dz. razem zwrot w I kierunku tańca** **takt 5 - wszystkie pary rozpoczynają zewnętrznymi nogami w I kierunku tańca.**
	Para za parą dookoła sali/ trzymanie podstawowe "pierwsze"/ i przejście przez środek sali w kierunku "Ratusza".

	Para w prawo, para w lewo /dookoła sali/,następnie rząd A unosi wewnętrzne ramiona w górę /”most”/ i przy następnym spotkaniu rzędów w drugim końcu sali rząd B wykonuje “ most”, pod którym przechodzą pary kolumny A.
	Utworzenie koła z chwytem za dłonie pomiędzy parami, łokcie lekko ugięte, twarze na zewnątrz. Następnie wszystkie pary tańczą krokiem podstawowym w lewo /I kierunek tańca/ dookoła sali /360 stopni/.
	Zatrzymanie się koła, “pękają” łączenia między parami 2 takty - chł. tańczy w tył /do środka elipsy/ i “ustawia” dz. przed sobą z zapraszającym gestem lewej ręki, 1 takt - sygnał wizualny dz. z pary prowadzącej /lewa ręka w górę/, 1 takt - ukłon wzajemny w parach.
	Dz. wszystkie, od kroku skrzyżnego /p.noga przed l.nogą/, w lewo /II kierunek tańca/ idą krokiem poloneza dookoła sali/ ramiona opuszczone swobodnie lub trzymają suknię/ chł. postawa swobodna, ramiona opuszczone, głowy w lewo skierowane.

	Zatrzymanie się dz., zwrot do chł. 1 takt - ukłon wzajemny w parach, 2 takty - młynek prawochwytny /180 stopni/ chł. przechodzą na zewnątrz koła, 1 takt - ukłon w parach, następnie chł. idą krokiem poloneza dookoła sali /360 stopni/ od prawej nogi w prawo /I kierunek tańca/, ręce na biodrach lub splecione za plecami.
	Zatrzymanie się chł. zwrot do dz. 1 takt - sygnał wizualny chł. I pary /p.ręka w górę/ 1 takt - ukłon w parach, 1 takt - chł. podaje lewą rękę dz. /ona również lewą rękę podaje chł./ 4 takty - dz. obchodzi chł. w I kierunku tańca /on w tym momencie klęka na prawe kolano unosząc swą lewą rękę w górę, trzymając lewą rękę dz./,w ostatnim takcie chł.wstaje /puszczając l.rękę dz./ i oboje wykonują ukłon do siebie z przygotowaniem się do łańcuszka /"mijanka"/.
	"Łańcuszek" - chł. i dz. opierają prawe dłonie o siebie,i w pierwszym takcie chł.lewą nogą w przód do środka sali i zwrot w lewo pod koniec taktu; natomiast dz.równocześnie lewą nogą na zewnątrz koła i zwrot w lewo pod koniec taktu; w drugim takcie chł.idzie prawą nogą na zewnątrz koła i zwrot w prawo pod koniec taktu /w międzyczasie dotykając l.ręką l.ręki dz. z pobocznej pary, która wchodzi do koła p.nogą/. I tak tańczący przechodzą aż do spotkania się w swojej parze po przeciwnej stronie sali.

	Dwa takty - tańczący dzielą się na dwa szeregi w chwycie za ręce twarzami na zewnątrz. Dwie pary tańczących, które są na środku dłuższego boku sali, przy tzw.”Ratuszu”- stają się parami prowadzącymi swoje szeregi tańczących do figury “Ślimak”.
	Wyjście ze “Ślimaka” z poprowadzeniem szeregów tańczących na obwód sali i utworzenie koła /patrz pkt. 4/. Chwytają się wszyscy za dłonie, unoszą je w górę i wykonują ukłon, następnie wyprost tułowia z puszczeniem dłoni i w tył zwrot, podobny wykonują ukłon do środka sali z uniesieniem rąk do góry i w tył zwrot i wykonują trzeci, kończący POLONEZ ukłon. /oklaski, muzyka powinna zamilknąć i chł. odprowadzają dz., następnie ciąg dalszy STUDNIÓWKI /. Uwaga - przy mniejszej liczbie tańczących można po dziewiątej figurze wykonać ustawienie się szeregami twarzą do” Ratusza”, wszyscy unoszą ręce złączone w górę, oprócz ostatniego szeregu, który przechodzi w przód, podczas gdy pozostali idą powoli w tył, itd.. itd.. czyli figura “Most”. Zdjęcia i film można zobaczyć : www.sdb.pl
	Opracował: mgr Kazimierz Zdzichowski