

Polskaa puille, edistyneiden versio

Tässä koreografiassa on inspiroiduttu paritanssin työntö ja vetovasteen tunteesta, johon muun muassa Pispalan Sottiisin 2020 Saa tanssia! -kokonaisuudessa on muiden paritanssien lainalaisuuksien lisäksi keskitytty.

Vanha Polska Bromarvista

Musiikki 3/4 t.

Alkuasetelma: Parin kanssa vastakkain.

Etuskeleet parin kanssa kädet käsissä

Tahdit

- 1-3 Vasen jalka aloittaen 3x etuskel parin kanssa pyörien myötäpäivään 1,5 kierrosta
- 4 Vasen jalka aloittaen kolme askelta vasemman kautta yksin pyörähtäen ympäri
- 5-7 Oikea jalka aloittaen 3x etuskel parin kanssa pyörien vastapäivään 1,5 kierrosta
- 8 Oikea jalka aloittaen kolme askelta oikean kautta yksin pyörähtäen ympäri

Etuskeleilla käännetään yläkroppa aina paria kohden (kts. ohjevideo).

Kyynärotteessa parina kanssa etuskeleet

- 1-3 Vasen jalka aloittaen 3x etuskel parin kanssa pyörien myötäpäivään 1,5 kierrosta
- 4 Vasen jalka aloittaen kolme askelta vasemman kautta yksin pyörähtäen ympäri
- 5-7 Oikea jalka aloittaen 3x etuskel parin kanssa pyörien vastapäivään 1,5 kierrosta
- 8 Oikea jalka aloittaen kolme askelta oikean kautta yksin pyörähtäen ympäri

Etuskeleilla käännetään yläkroppa aina paria kohden (kts. ohjevideo).

Toistuu vuorot kädet käsissä ja kyynärotteessa

Kättely, askel-vaihtoaskeleessa, var. 1

Peukalo-otteessa oman parin kanssa askel-vaihtoaskel

kisa-askel lopussa

Neljän hengen kuviossa:

- 1 Vasen jalka aloittaen askel-vaihtoaskel oman parin kanssa, samalla kättely oikealla kädellä aloittaen
 - 2 Kättely vieraan kanssa keskellä, kuviosta ulospäin jatkaaneet käännot kuviota kohti
 - 3 Vihreät ja mustat pyörivät keskenään peukalo-otteessa (oikea käsi kiinni) parin kanssa ympäri, pyörintä myötäpäivään askel-vaihtoaskeleella
 - 4 Pyörintä jatkuu, vasen käsi kiinnittyä
 - 5 Pienen hypähdyksen kautta askelikko vaihtuu kisa-askeleeseen (askel-kisa-kisa...)
 - 6 Pyörintä jatkuu kisa-askeleella, lopetetaan kisa-ki!
 - 7 Askel-vaihtoaskeleella vasen jalka aloittaen vasemman kautta yksin ympäri
 - 8 Kolmiaskel vasemmalla jalalla, suunnat: pariin päin - viereen - taakse päin
- 1-8 Vuoro toistuu peilikuvana oikea jalka aloittaen askelikon, vasen käsi aloittaa kättelyn. Vuoron lopuksi jäädään tanssin alkupaikoille.

Kahden hengen kuviossa

- 1 Vasen jalka aloittaen askel-vaihtoaskel oman parin kanssa, samalla kättelykäännot puoli kierrosta ympäri myötäpäivään, oikealla kädellä aloittaen
 - 2 Kättelykäännot vasemmalla kädellä oman parin kanssa, puoli kierrosta ympäri vastapäivään
 - 3 Parin kanssa pyörien peukalo-otteessa (oikea käsi kiinni) ympäri, pyörintä myötäpäivään askel-vaihtoaskeleella
 - 4 Pyörintä jatkuu, vasen käsi kiinnittyä
 - 5 Pienen hypähdyksen kautta askelikko vaihtuu kisa-askeleeseen (askel-kisa-kisa...)
 - 6 Pyörintä jatkuu kisa-askeleella, lopetetaan kisa-ki!
 - 7 Askel-vaihtoaskeleella vasen jalka aloittaen vasemman kautta yksin ympäri
 - 8 Kolmiaskel vasemmalla jalalla, suunnat: pariin päin - viereen - taakse päin
- 1-8 Vuoro toistuu peilikuvana oikea jalka aloittaen askelikon, vasen käsi aloittaa kättelyn. Vuoron lopuksi jäädään tanssin alkupaikoille.

Vapaa vienti, 8 tahtia

- 1-8 Vapaa vienti haluamalla askelikolla (kolmi-, etu-, askel-vaihtoaskel), yksinkertainen on kaunista

Kättely, askel-vaihtoaskeleessa, var. 2

Kaikkissa kuvioissa parin kanssa vastakkain.

- 1 Vasen jalka aloittaen askel-vaihtoaskel oman parin kanssa, samalla kättelykäännot puoli kierrosta ympäri myötäpäivään, oikealla kädellä aloittaen
- 2 Kättelykäännot vasemmalla kädellä oman parin kanssa, puoli kierrosta ympäri vastapäivään
- 3 Parin kanssa pyörien kättely-otteessa (oikea käsi kiinni, kädet ylhäällä) ympäri, pyörintä myötäpäivään askel-vaihtoaskeleella

- 4 Pyörintä jatkuu, vasen käsi kiinnittyy
 - 5 Toinen parista pyöräytetään käsien alta ympäri, askel-vaihtoaskel
 - 6 Sama tanssija jatkaa kiertoa parin selän takaa kulkien, askel-vaihtoaskel
 - 7 Rokki-askel pois päin parista (askel) vasemmat kädet yhdessä, kierron aloitus takaisin samaa reittiä pitkin (vaihtoaskel)
 - 8 Kierto jatketaan loppuun kolmiaskeleella, viejä (vihreä) vaihtaa kolmiaskeleen alussa seläntakana oikean käden seuraajan vasempaan käteen
- 1-8 Vuoro toistuu peilikuvana oikea jalka aloittaen askelikon, vasen käsi aloittaa kättelyn. Vuoron lopuksi jäädään tanssin alkupaikoille.