

## Erläuterungen zu den Tanzbeschreibungen

### ERLÄUTERUNGEN ZU DEN TANZBESCHREIBUNGEN

<b>li</b>	links
<b>re</b>	rechts
<b>TR</b>	Tanzrichtung = (meist) gegen den Uhrzeigersinn
<b>UZ</b>	Uhrzeigersinn

**T** Tänzer / Tänzerin, z.B. **T<sub>1</sub>**, **T<sub>2</sub>**, **T<sub>3</sub>**. Die Tänze können als Gruppentänze auch bei ungleicher Anzahl von Männern und Frauen getanzt werden, d.h. dort, wo paarweise getanzt wird, können dies sowohl Paare von Männern, Paare von Frauen oder gemischte Paare sein; deshalb wurde in den Tanzbeschreibungen auf die Bezeichnung »Tänzer« und »Tänzerin« verzichtet.

**Handrunde** Die Handrunde ist eine ganze Umdrehung um die gemeinsame Achse. Dabei werden zum Beispiel bei der Handrunde im Uhrzeigersinn (**UZ**) die gefassten rechten Hände in Augenhöhe gehoben, die Handflächen liegen aufeinander, die Unterarme aneinander.

**Hüpfschritt** Nach jedem Hüpfschritt eines Fußes folgt ein weiterer unbetonter Nachziehschritt desselben Fußes. Zum Beispiel: **li-li-re-re**. Die Schritte werden meist vorwärts gehüpft.

**Nachstellschritt** Einen Schritt gehen, den anderen Fuß anstellen, also: **li-re** ran oder **re-li** ran.

**Polka** Der Polkaschritt setzt sich aus aneinander gereihten Wechselschritten in gewöhnlicher Fassung zusammen. Bei der Polkadrehung dreht sich das Paar dabei im **UZ** um die gemeinsame Achse. **T<sub>1</sub>** beginnt mit **li-re-li**, **T<sub>2</sub>** mit **re-li-re**, danach **T<sub>1</sub>** mit **re-li-re** und **T<sub>2</sub>** mit **li-re-li**. Der erste Schritt der Dreiergruppe kann dabei am stärksten betont, also auch mit einem schwungvollen **Hüpfschritt** getanzt werden.

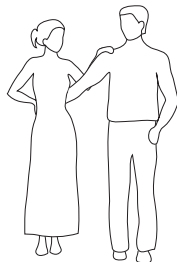
**Seitgaloppschritt** Seitgaloppschritte sind weitergeführte Wechselschritte in eine Richtung. Der erste Schritt ist betont, der zweite Schritt wird quasi nachgezogen, dann folgt wieder ein betonter Schritt. Zum Beispiel: **re-li-re-li-re** usw., dabei soll mehr gehüpft als gegangen werden.

**Wechselschritt** Dieser Schritt wird so betont gegangen, wie »Wechselschritt« ausgesprochen wird; dabei werden die Schritte meist seitwärts gesetzt. Also **re-li-re**-Pause (in der Länge eines Schrittes), **li-re-li**-Pause.

#### Tanzfassungen



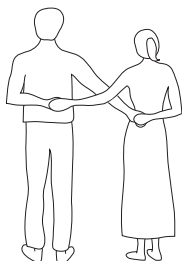
gewöhnliche Fassung =  
geschlossene Tanzfassung,  
Polkafassung



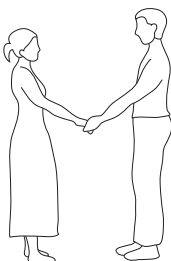
offene Hüftschulterfassung



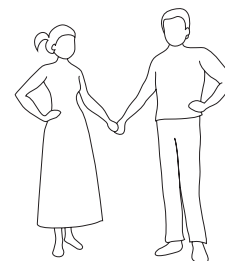
Rheinländerfassung



Rückenkreuzfassung



Zweihandfassung



offene Tanzfassung =  
V-Fassung

## Objaśnienia do opisów tańców

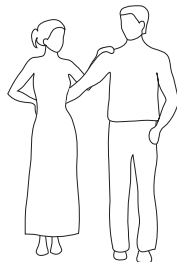
### OBJAŚNIENIA DO OPISÓW TAŃCÓW

- le** lewy, w lewo  
**pra** prawy, w prawo  
**KT** kierunek linii tańca, najczęściej występuje kierunek przeciwny do ruchu wskazówek zegara  
**RWZ** ruch wskazówek zegara
- T** Tancerz / tancerka, np. T<sub>1</sub>, T<sub>2</sub>, T<sub>3</sub>. Zaproponowane tańce można z powodzeniem wykorzystywać także w grupach o nierównej liczbie tancerzy i tancerek. Uczestnicy mogą się łączyć w pary męskie, żeńskie lub mieszane. W związku z tym zrezygnowaliśmy w opisach z określeń »tancerz« i »tancerka«.
- »kółeczko«** »Kółeczko« to pełen obrót pary wokół wspólnej osi obrotu. Np. przy »kółeczku« w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara (RWZ) tancerze unoszą złączone ręce na wysokość oczu, wewnętrzne powierzchnie dłoni przylegają do siebie, przedramiona również przylegają do siebie.
- podskok** Delikatny podskok na jednej nodze i drugi nieakcentowany podskok tą samą nogą, np. le–le–pra–pra. Kroki najczęściej w kierunku linii tańca.
- krok dostawny** Składa się z jednego kroku do przodu, po czym następuje dosunięcie drugiej stopy: le–pra (prawa dosunięta) albo pra–le (lewa dosunięta).
- krok polki** Polka tańczona jest w trzymaniu tradycyjnym; krok polki składa się z następujących po sobie kroków odstawno–dostawnych w kierunku linii tańca. Np. T<sub>1</sub> zaczyna le–pra–le, T<sub>2</sub> pra–le–pra, po czym T<sub>1</sub> zmienia na pra–le–pra, a T<sub>2</sub> na le–pra–le. Pierwszy z trzech kroków można mocniej zaakcentować, np. wykonując energiczny podskok.
- galop w bok** Galop składa się z serii kroków odstawno–dostawnych w jednym kierunku. Pierwszy krok jest akcentowany, drugi dostawiany, trzeci ponownie akcentowany, np. pra–le–pra–le–pra itp. Kroki powinny bardziej przypominać podskoki niż chód.
- krok odstawno-dostawny** Składa się z lekko akcentowanego odstawienia nogi do boku, dosunięcia drugiej stopy i kolejnego akcentowanego kroku w bok: pra–le–pra–przerwa (trwająca mniej więcej tyle, co jeden krok), le–pra–le–przerwa.

### trzymania



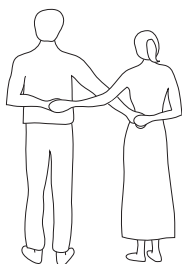
trzymanie tradycyjne =  
trzymanie zamknięte,  
trzymanie właściwe dla polki



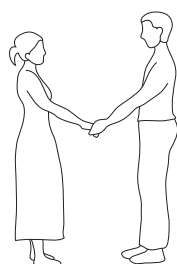
trzymanie otwarte ramię–biodro



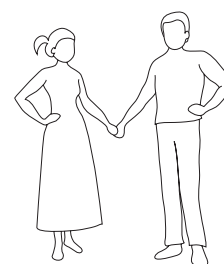
trzymanie nadreńskie



trzymanie koszykowe z tyłu



trzymanie za obie ręce



trzymanie otwarte =  
trzymanie V