

ウクラインスキー・ポルカ(ウクライナ)

Ukrainsky Polka

音楽 2/4拍子 前奏8呼間

隊形 男子は女子を右にして円心向きのシングル・サークル、全員で連手し肩の高さで肘を伸ばして
円心へ突き出すようにする。女子は右手にハンカチを持つとよい。

ステップ ロシアン・ポルカ: 第一步目を大きくリープ(ct1)、2歩目、3歩目をラン・ランと小さくステップ
して前進する(ct2,3)。頭の位置が常に水平に保たれて上下動がない。

踊り方

. LODヘロシアン・ポルカ前進

右足よりロシアン・ポルカ7回でLODへ前進、8回目の時に男子はコーナーとの連手を離して円心
に入りLOD向きのダブル・サークルになる(ct1 ~ 16)。

. その場で背中合わせ・向かい合わせ

内側連手のまま男子左足・女子右足からその場でロシアン・ポルカを8回行なう(ct1 ~ 16)。

最初のロシアン・ポルカで連手を前方斜上に振り上げるようにして背中合わせになり、外側の手は
後方に振りながら伸ばす。次のロシアン・ポルカで向かい合って上体を曲げ顔と顔を近づけ、連手
を 後方<実際には横に伸ばすようになる>に伸ばし、外側の手は自分の胸の前に振り下ろす。

この動作をキビキビとした活発な動作で行なう、背中と背中、顔と顔はほとんど180度ずつの回転
で行なう。

. 胸の前、背後で拍手

連手を離し男子円内でパートナーと向かいあい、男女とも胸の前で拍手(ct1)、背中で拍手(ct2)、
再び胸の前で早い拍手を3回行なう(ct3,4)。

以上をあと3回(計4回)行う(ct5 ~ 16)。

. ステップ・スイングと右肩つけて1回転

1) 男子は胸の前で腕組み・女子は両手を腰に取り、肘を前に突き出すようにする。

向かい合ったままその場で右足からステップ・スイングを4回行う(ct1 ~ 8)。

2) 男女とも右手を胸の前で曲げ、左手は後方に伸ばす。

右足からパートナーの顔を見ながらロシアン・ポルカ4回でCWに小さな円を描いてまわり、最後に
女子が余分に半回転してシングル・サークルになる(ct1 ~ 8)。

- 以上をくり返す -

<<留意点>>

元気のよい男子は、 の時に自分の得意なプリシャドカなどを披露する。

女子はステップ・スイングしないで、その場でポーズを取りながら右回り・左回りをバズ・
ステップで行なう。

人数が多い場合は、8~12カップルのグループに分けた方が、スピードが出て楽しく踊りやす
い。