

音楽 3/4 拍子

隊形 男子内側のダブル・サークル

ステップ フォーシュテグ：左足ヒールを前にステップ（ct 1）ボールに体重を乗せつつ右足を床からあまり離さず前に持って行く（ct2）右足ヒールから前にステップ（ct3）膝を柔らかく使い、ステップしてボールに体重を移す。

ポジション ポルスカ・ポジション：一般的なクローズド・ポジションの変形で、男子左手はパートナーの二の腕を外側からホールド、女子は右肘を男子の左腕の内側におとして、内側から二の腕をつかみ、完全に左にずれる<右腰対抗>。

踊り方

・ルンド・ポルスカ

ポジション：オープン・ポジション

男子内側でLODを向き、右手は女子の右腰をホールド、女子の左手は男子の右肩に置く、外手は前に伸ばし男子が上から女子の手をとる。

1) 男子左足、女子右足からフォーシュテグ4回でLODへ前進する（ct 1～2,3）

2) ポルスカ・ポジションに組み、以下のターンを4小節<4回転>行う。

男子：左足を円外へステップ、ボールでCWにターンして逆LOD向きになり（ct 1）右足をLODへ小さくステップ《左足の後ろ》（ct2）左足はボール・右足はヒールで更にCWにターンして完全に1回転する（ct3）

女子：右・左と2歩でCWに回転（ct 1,2）右足を左足にクローズして膝を曲げる（ct3）女子の右・左ステップは少し大きめに踏まないと廻りきれない。

・スプリング・ポルスカ

オープン・ポジション：男子左手・女子右手は体側に下ろす<スプリング・ポルスカの合図>。

1) 男子左足、女子右足からフォーシュテグ4回でLODへ前進する（ct 1～2,3）

2) ポルスカ・ポジションに組み、以下のターンを4小節<2回転>行う。

男子：左足から膝を柔らかく使って、左・右・左と3歩でCWに回転し、ほぼLODに背中を向けた位置くらいまで回転する（ct 1,2,3）右足を左足後ろにステップし（ct 1）左・右と2歩前進ステップでCW回転を続けてLOD向きになる（ct2,3）6歩踏みながらCWに1回転する。

女子：男子と同時に右足から始めて、1小節ずれて男子と同じステップで回転する。

男女左足ステップからの時に大きく半回転し、右足ステップからの時はその場で踏んで女子の回転につられるように小さく回転する。

女子は男子の逆で、右足からのステップはその場で小さく踏んで男子の回転し従って小さく回転し左足からの回転の時は大きく回転する。

. エンベンス・ポルスカ

オープン・ポジション：ルンド ポルスカと同じ。

1) 男子左足、女子右足からフォーシュテグ 4 回で LOD へ前進する (ct ~ ,2,3)。

2) ポルスカ・ポジションに組み、以下のターンを 4 小節<4 回転>行う。

男子：左足ヒールから女子の前に回り込むようにしてステップ (ct)、左足ボール ヒールと使
いながら CW 回転して右足を膝から曲げて後ろ《or 前》へ上げる (ct2,3)。

このステップで CW に 1 回転する。

次は右足ステップ、左足後ろへアップで CW1 回転する (ct ,2,3)。

右足ターン (ct ,2,3) 左足ターンを繰り返す (ct ,2,3)。

女子：ルンド・ポルスカと同じステップで回転する。

- 以上を繰り返して踊る《留意点参照》 -

《留意点》

この踊りは、男性がリードしてルンド・ポルスカ、スプリング・ポルスカ、エンベンス・ポルスカを自由に組みたてて踊る。

ルンド・ポルスカだけで踊ってもよいし、3 パターンを組み合わせで踊ってもよい。

解説ではフォーシュテグ 4 小節、ターン 4 小節の 8 小節単位で構成したが、男性のリードによりフォーシュテグを省略したり、ターンを続けたりと自由に構成して良い。

各ポルスカにおけるターンは、解説では区切って書いたが、踊りは流れるように回転する。

本資料は 2000 秋合宿 松岡氏指導を基に、スウェーデン人の講習ビデオを参考に作成した。

文責 S.Yokote