



POLKA

Polka er en morsom og fartsfylt pardans som danses i ring. Den er lett å lære og passer godt som Fysak-aktivitet.

► UTSTYR:

Musikkanlegg
Passende musikk

► PASSER FOR:

Alle elever på alle trinn



FYSISK AKTIVITET I SKOLEN

Målet med FYSAK er økt fysisk aktivitet, varig bevegelsesglede og økt trivsel hos alle ungdomsskoleelever. Ressursbanken er støttet av Sparebankstiftelsen DNB



GJENNOMFØRING

ORGANISERING

Polkadans er en pardans som er lett å lære.

Jenta står til høyre for gutten. Jenta bøyer høyre arm opp mot høyre skulder. Gutten legger sin høyre arm rundt jentas skulder og tar et lett tak i jentas høyre hånd.

Jentas venstre arm er lett bøyd framover og gutten tar tak med sin venstre arm.

Begge starter med høyre bein, to spark fram og tilbake, så det samme med venstre bein.

Deretter går begge byttomfot fram med høyre bein først, og så byttomfot med venstre bein først. Deretter svinger jenta i klokkas retning en gang, og vi er i gang med ny tur.

Parene står på rekke og følger hverandre. Man bruker gjerne hele rommet og dansen følger langs veggene.

MUSIKKFORSLAG

Freddy Kristoffersen – Det er polka som er bra
<https://open.spotify.com/track/3BouFxBjynq38g9YNUkyX>

Sigmunds Gammeldansorkester – Wiggen, polka
<https://open.spotify.com/track/53CHLS9z6HcVW0GGpwK6rN>

Toradertrioen – Svensk-Norsk Polka
<https://open.spotify.com/track/6YOaID9k7dkmceGJGp5A9R>



FYSAK-MATERIELL

Fysak-aktiviteter og materiell for nedlasting på: www.fysak.net

SE VIDEO:

Scan qr-kode for å se instruksjonsvideo av denne aktiviteten

