

## **Polka op-op**

Pasiliksminimo šokis. Šventeje šį šokį šoks studentų grupės.

### **Šokio žingsniai**

#### **Pirmas junginys**

Trunka keturis taktus.

Pradinė padėtis: šokėjai stovi vienas prieš kitą susikabinę abiem ištiestom rankomis.

##### **1 taktas**

“Viens” - prieštaktyje pašokti abiejomis kojomis ir statyti dešine koja istrižai pirmyn ant kulno;  
“du” - pašokti kaire koja, tuo pat metu dešinę atmesti nuo kelio atgal.

##### **2 taktas**

“viens” - peršokti ant dešinės kojos, tuo pat metu kairę statant istrižai pirmyn ant kulo;  
“du” - pašokti dešine koja, tuo pat metu kairę atmesti nuo kelio atgal.

##### **3 -4 taktas**

Keturiais liaunais bégamaisiais žingsniais apsukti poroje vietoje vieną ratą pagal laikrodžio rodyklę.

Sekantis junginys kartojamas nuo pradžių.

#### **Antras junginys**

Trunka aštuonis taktus.

Pradinė padėtis: šokėjai stovi vienas šalia kito, mergina vyru iš dešinės, susikabinę vidine ranka paprastai žemai.

##### **1-2 taktas**

Pradedant išorinėmis kojomis, vyras kaire, o mergina dešine, šokti keturis liaunus bégamuosius žingsnius pirmyn. Pirmą žingsnį akcentuoti iš apačios ir sukabintas rankas kelti iki pečių aukščio.

##### **3-4 taktas**

Trečio takto pradžioje, pasiskant puse rato vienas pro kitą, begti keturis liaunus bégamuosius žingsnius atgal.

##### **5-6 taktas**

Kartoti 1-2 takto judesius.

## **7-8 taktas**

Susikabinus valsui, keturiais liaunais bégamaisiais apsukti vietoje viena rata laikrodzio rodykles kryptimi.

Sekanti jungini kartoti nuo pradžių.

## **Šokio eiga**

### **Įžanga ( 8 takai )**

Šokėjai stovi dešiniajame giluminame užkulisyje.

### **Suéjimas ( 16 taktu )**

**Antroji muzikos dalis**

#### **1-16 tkt.**

Šokėjai , susikabinę ištiesta vidine ranka, vedami pirmosios poros, 32 liaunais bégamaisiais sudaro ratą. 16 takto pabaigoje pasisuka veidu vienas I kitą. ( 1 pieš. )

#### **Pirmasis pasisokimas ( 16 taktu )**

**Pirmoji muzikos dalis**

#### **1-4 tkt.**

Šokejai šoka pirmajį junginį.

#### **5-6 tkt.**

Šokėjai kartoja pirmo junginio 1-2 takto judesius.

#### **7-8 tkt.**

Vaikinai, keturiais liaunais bégamaisiais žingsniais, perbėga ratu kairėn prie sekančios merginos. Vaikinu laisvos rankos už nugaros.  
Merginos keturiais bégamaisiais žingsniais apsisuka vietoje dešinen vieną ratą. Merginų kairė ranka ant juosmens, dešinė už sijono. ( 2 pieš. )

#### **9-12 tkt.**

Šokėjai šoka pirmą junginį su svetima pora.

#### **13-14 tkt.**

Šokėjai kartoja pirmo junginio 1-2 takto judesius su svetima pora.

## **15-16 tkt.**

Vaikinai, keturiais liaunais bégamaisiais žingsniais, perbėga ratu dešinén prie savo merginos. Vaikinu laisvos rankos už nugaros.

Merginos keturiais bégamaisiais žingsniais apsisuka vietoje dešinen vieną ratą. Merginų kairė ranka ant juosmens, dešinė už sijono. ( 3 pieš. )

### **Ratu pirmyn ir atgal ( 16 taktų )**

**Antroji muzikos dalis**

#### **1-16 tkt.**

Šokėjai šoka antrą junginį ratu du kartus. Paskutinių keturių liaunūjų bégamūjų žingsnių metu sudaro dvi kolonas. ( 4 pieš. )

### **Antrasis pasišokimas eilese ( 16 taktų )**

**Pirmaoji muzikos dalis**

#### **1-4 tkt.**

Šokėjai šoka pirmą junginį.

#### **5-6 tkt.**

Šokejai kartoja primo junginio 1-2 taktus.

#### **7-8 tkt.**

Merginos keturiais bégamaisiais žingsniais apsisuka vietoje du kartus dešinén. Kairė ranka ant juosmens, dešinė- už sijono.

Vaikinai keturiais bégamaisiais žingsniais bėga atbuli į scenos centrą. ( 5 pies. )

#### **9-10 tkt.**

Šokėjai kartoja primo junginio 1-2 taktus pavieniu.

#### **11-12 tkt.**

Merginos keturiais bégamaisiais žingsniais apsisuka vietoje du kartus dešinén. Kairė ranka ant juosmens, dešinė- už sijono.

Vaikinai keturiais bégamaisiais žingsniais bėga link savo merginų. ( 6 pies )

#### **13-16 tkt.**

Šokėjai šoka pirmą junginį.

### **Eilese pirmyn ir atgal ( 16 taktų )**

**Antroji muzikos dalis**

**1-8 tkt.**

Šokėjai šoka antrą junginį tik dabar eilese. ( 7 pies.)

**9-16 tkt.**

Šokėjai kartodami antra junginį vėl sudaro ratą. (8 pies.)

**Vyrai į centrą ( 16 taktų )****1-4 tkt.**

Šokėjai šoka pirmą junginį. Pabaigoje vyrai sueina į centrą ir sudaro ratuką. Rankas sukabina paprastai žemai ir sulenktais per alkūnes kilsteli aukštyn. ( 9 pies. )

**5-8 tkt.**

Vyrai šoka primo junginio judesius rate ir bégamaisiais žingsniais suka ratelj dešinėn. Merginos pirmo junginio 1-2 takto judesius šoka pavieniu ir keturiais bégamaisiais žingsniais apsuka vietoje du ratus dešinėn. (10 pies.)

**9-12 tkt.**

Merginos ir vyrai kartoja pirmo junginio 1-2 taktus, merginos pavieniu ,vyrai -ratelyje , begamaisiais žzingsniais vyrai gržta pas merginas, merginos vėl apsisuka du ratus dešinėn. (11 pies.)

**13-16 tkt.**

Šokėjai šoka pirmą junginį.

**Už parankių ( 16 taktų )****Antroji muzikos dalis****1-2 tkt.**

Šokejai keturiais bégamaisiais , vyrai vidiniu ratu dešinen, merginos išoriniu ratu kairėn, bėga ir susitinka su trečiu , iškaitant savo porą, šokeju.(12 pies.)

**3-4 tkt.**

Susikabinę dešinėmis parankėmis apsuka keturiais begamaisiais žingsniais viena su puse rato. (13 pies.)

**5-6 tkt.**

Šokejai keturiais bégamaisiais , vyrai išoriniu ratu kairėn, merginos vidiniu ratu dešinėn, bėga ir susitinka su savo porininku. (14 pies )

**7-8 tkt.**

Susikabinę dešinėmis parankémis apsuka keturiais begamaisiais žingsniais viena su puse rato.  
(15pies.)

**9-16 tkt.**

Šokėjai kartoja 1-8 tkt. judesius.

**Merginos į centra ( 16 taktu )****Pirmaoji muzikos dalis.****1-2 takai**

Šokėjai šoka pirmo junginio 1-2 takto judesius bendrame rate. ( 15 pieš. )

**3-4 takai**

Šokejai keturiais bégamaisiais žingsniais mažina ratą.

**5-6 takai**

Šokėjai kartoja 1-2 taktu judesius

**7-8 takai**

Merginos keturiais bégamaisiais žingsniais pasisuka per dešinį petj ir susikabina rate rankomis paprastai žemai. Vaikinai keturiais bégamaisiais žingsniais, atbuli, padidina ratą. ( 16 pies. )

**9-10 tkt.**

Šokėjai šoka pirmo junginio 1-2 taktu judesius dviejuose ratuose. Vaikinų rankos už nugaros.

**11-12 tkt.**

Šokėjai šoka keturis bégamuosius žingsnius judėdami ratu I savo dešinę. ( 17 pies. )

**13-16 tkt.**

Šokėjai kartoja 9-12 taktu judesius, tik bégamaisiais žingsniais šoka ratu į savo kairę. Pabaigoje poroje susikabina paprastai žemai.

## **Ratu kairėn ir atgal ( 16 takų )**

**Antroji muzikos dalis**

### **1-16 tkt.**

Šokėjai šoka antrą jungini pradēdami ratu kairėn. (18 pies.)

### **Intarpas ( 8 taktai )**

#### **1 tkt.**

Vaikinai pradēdami dešine koja trepsi kas ketvirtine ( dešine, kaire ). Vaikinu rankos už nugaros.

Merginos keturiais bégamaisiais žingsniais ,pro savo vyro dešine, bėga į rato išorę.

#### **2 tkt.**

Vaikinai, stovėdami vietoje, trepsi keturis kartus, kas aštuntinė ( D, K, D, K ).

Merginos, keturiais bégamaisiais žingsniais, apibėga šalia stovintį svetimą vaikina įbėgdamos į rato centrą.

#### **3 tkt.**

Vaikinai kartoja pirmo takto judesius. Merginos keturiais bégamaisiais žingsniais išbega į rato išorę.

#### **4 tkt.**

Vaikinai kartoja antro takto judesius. Merginos keturiais bégamaisiais žingsniais, rato išore, pribega prie savo vyro jam iš kairės. (18 pies.)

#### **5-6 tkt**

Vaikinai penkto takto "viens" metu, paduodami merginai kairę ranka ( mergina paduoda dešinę ), priklaupia ant kairio kelio ir margina apibėga vaikiną aštuoniais bégamaisiais žingsniais, baigia veidu viens i kitą. Vaikinas šešto takto "du" metu atsistoja ir poroje susikabina valsiskai. (19 pies.)

#### **7 tkt.**

Šokėjai, susikabinę valsiskai, keturiais bégamaisiais žingsniais vietoje apsuka vieną ratą dešinę.

## **8 tkt.**

Vaikinas stovi vietoje, o mergina keturiais bégamaisiais žingsniais apsisuka vieną ratą po pakelta kaire vaikino ranka.

### **Pauzė**

Šokejai susikabinę rankomis kubiliuku, pasilenkia pirmyn link vienas kito padėdami galvas vienas kitam ant kairio peties.

### **Paskutinis pasišokimas ( 16 taktų )**

#### **Pirmaoji muzikos dalis**

##### **1-16 taktai**

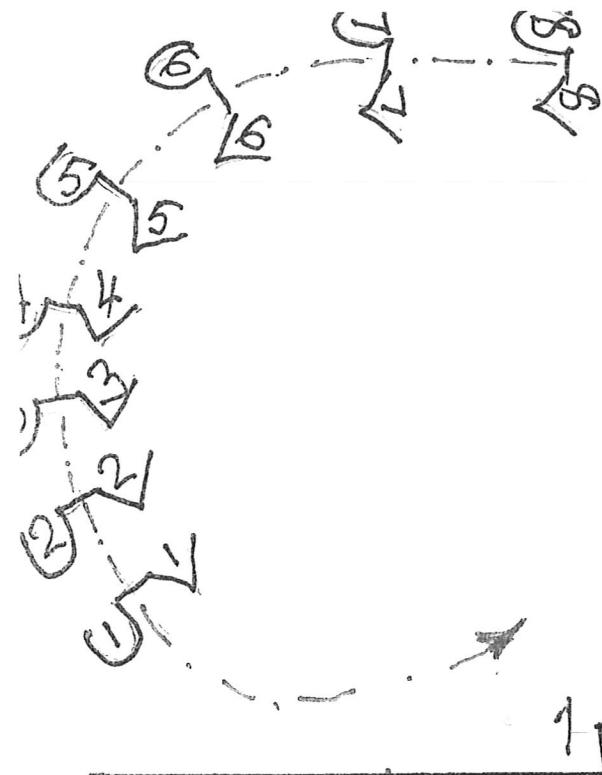
Šokėjai kartoja **Pirmojo pasišokimo** judesius.

### **Pabaiga ( 16 taktų )**

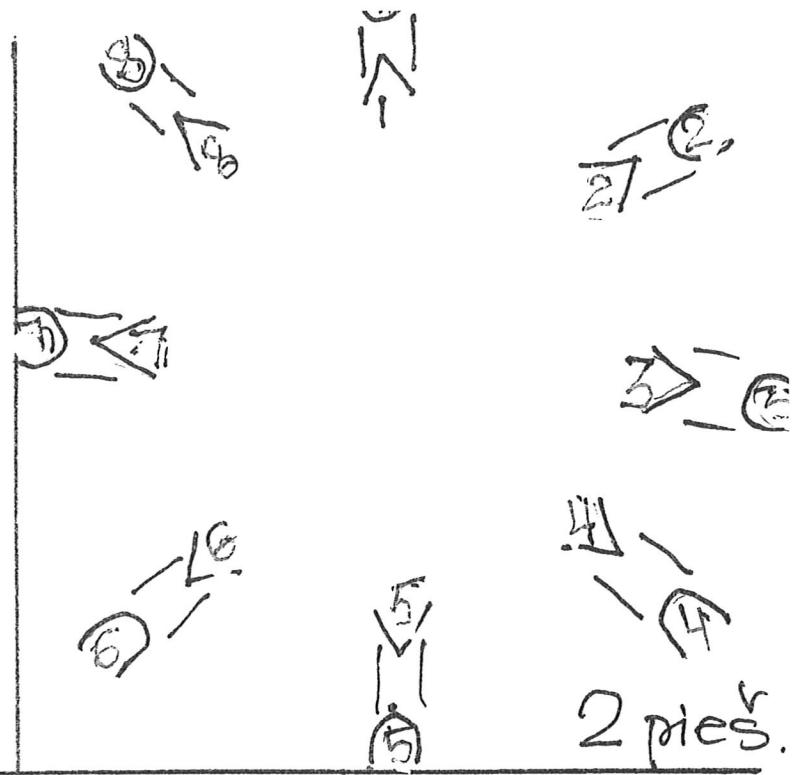
#### **Antoji muzikos dalis**

##### **1-16 tkt.**

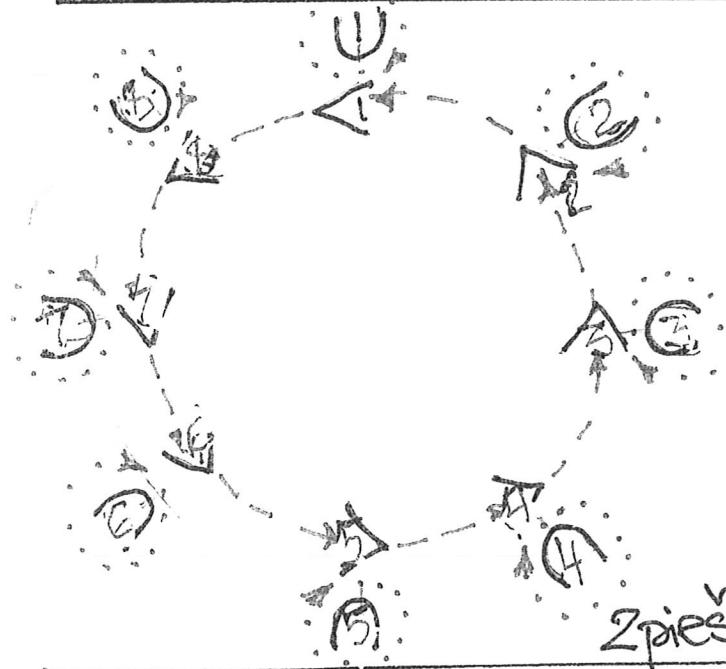
Šokejai kartoja **Ratu pirmyn ir atgal** judesius.



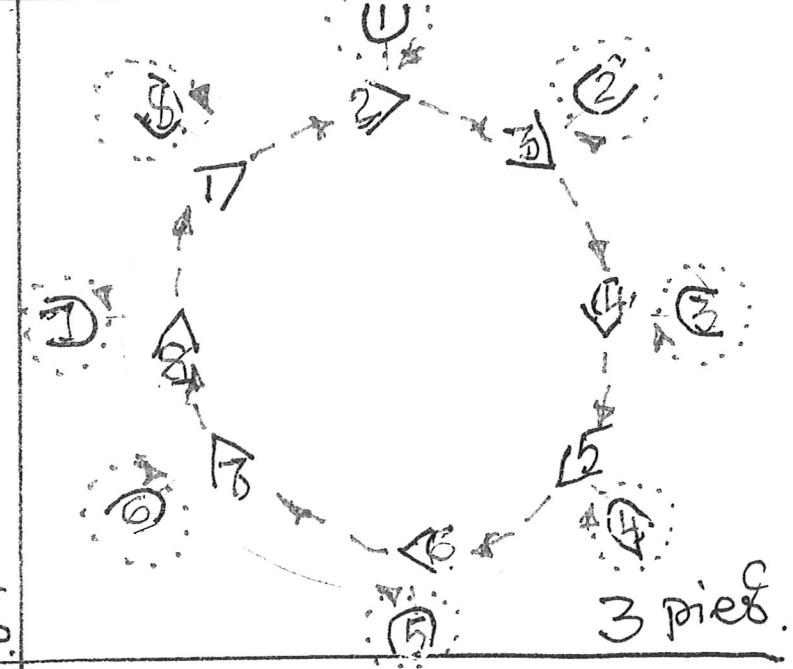
1 pieš.



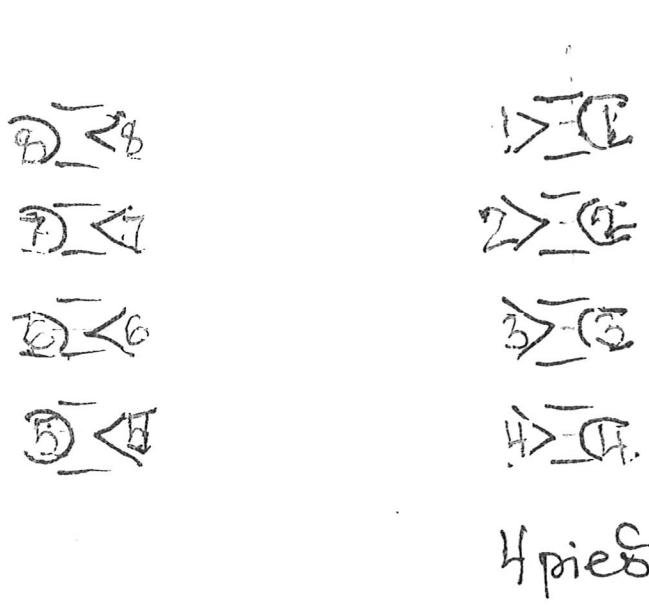
2 pieš.



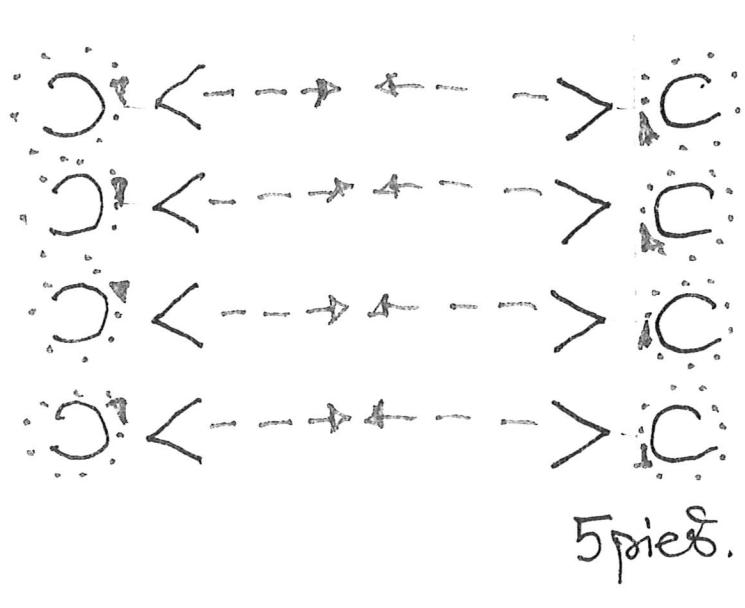
2 pieš.



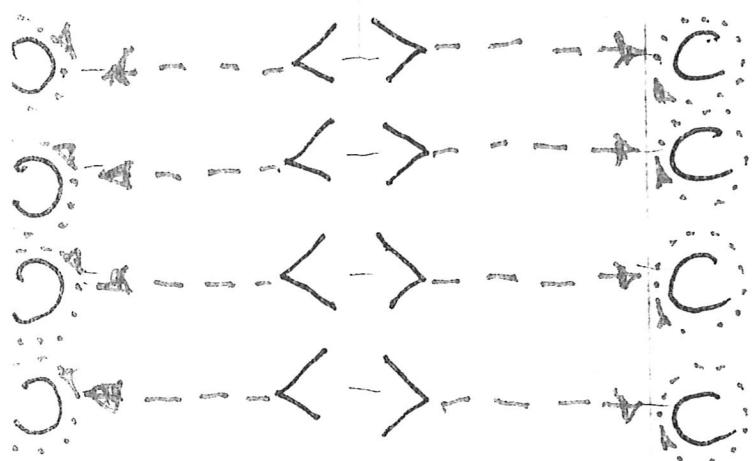
3 pieš.



4 pieš.



5 pieš.



6spiel.

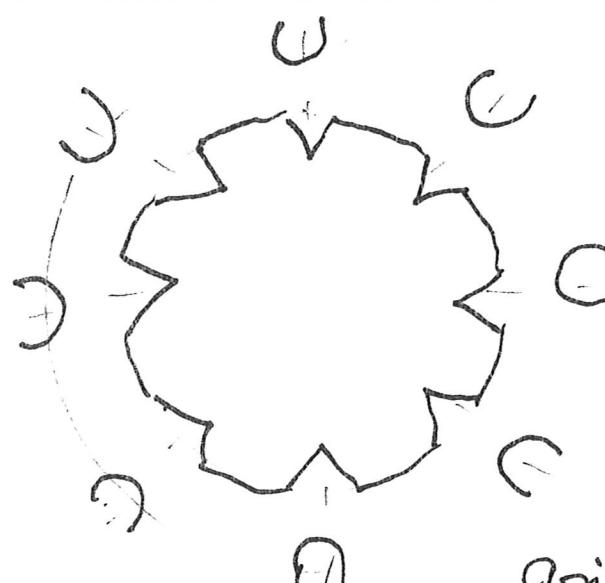
UV  
+  
UV  
+  
UV  
+  
UV  
+

in  
in  
in  
in  
in  
in  
in  
7spiel.

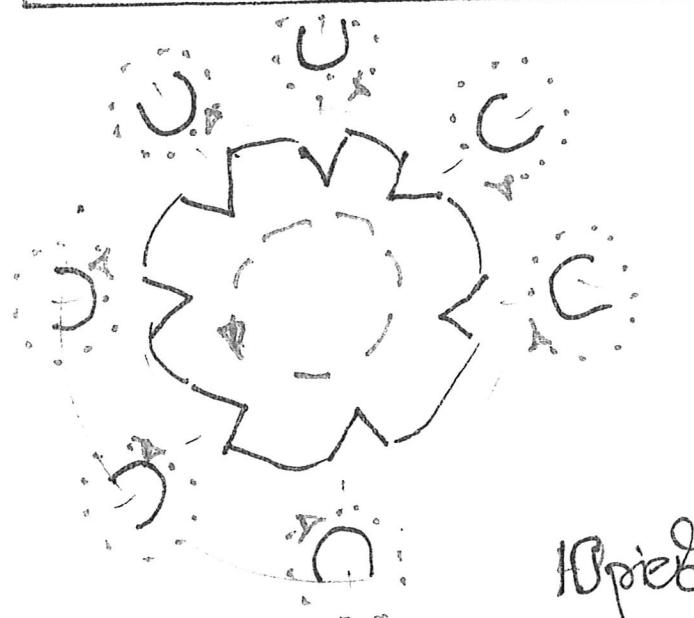
UV  
in  
UV  
in  
UV  
in  
UV  
in  
5... →

\*  
UV  
in  
UV  
in  
UV  
in  
UV  
in

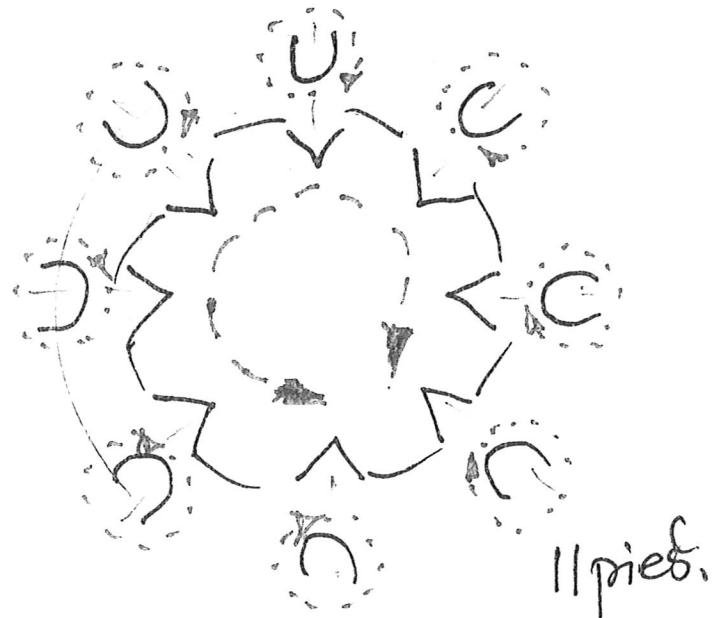
spiel



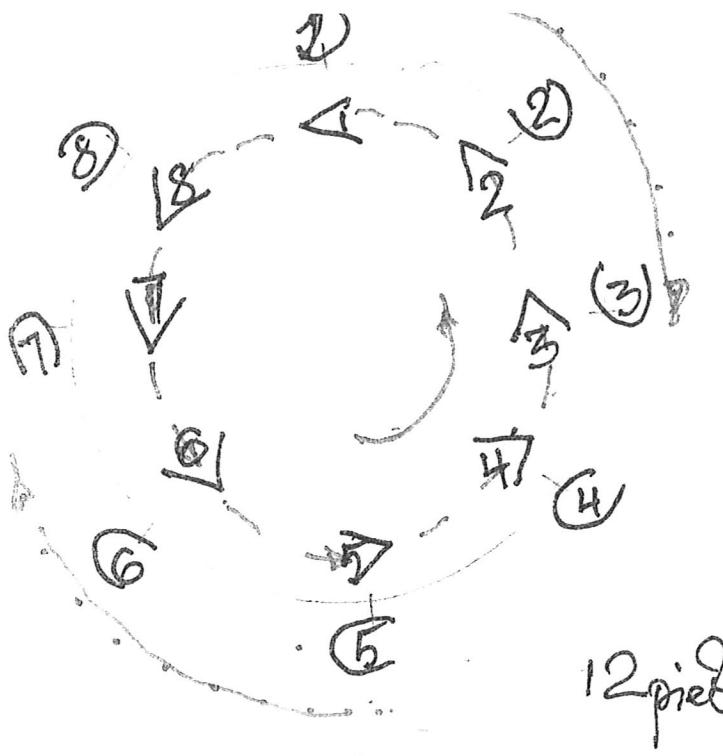
U  
C  
C  
C  
C  
C  
9spiel



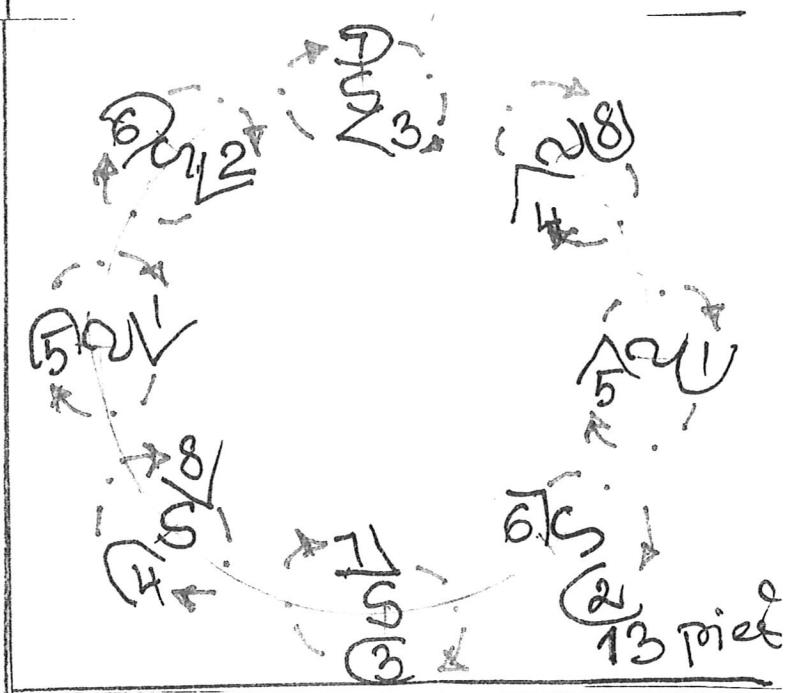
10spiel.



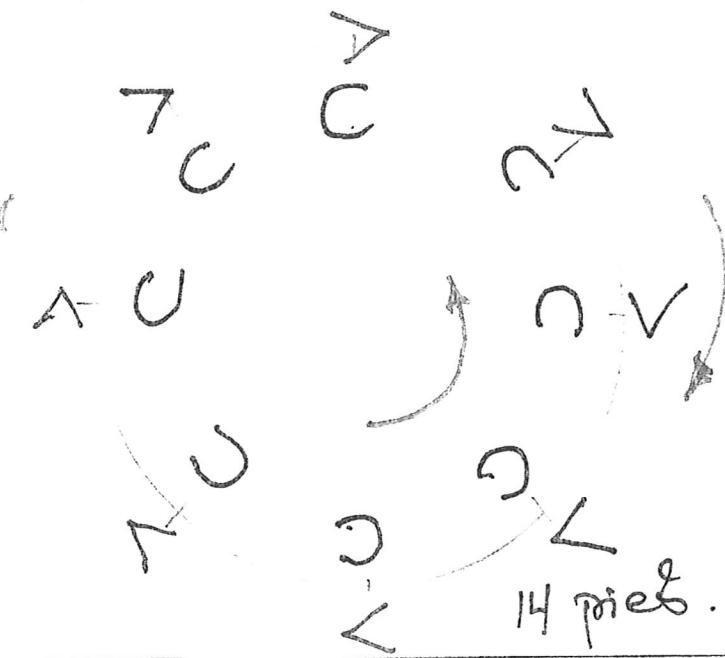
11spiel.



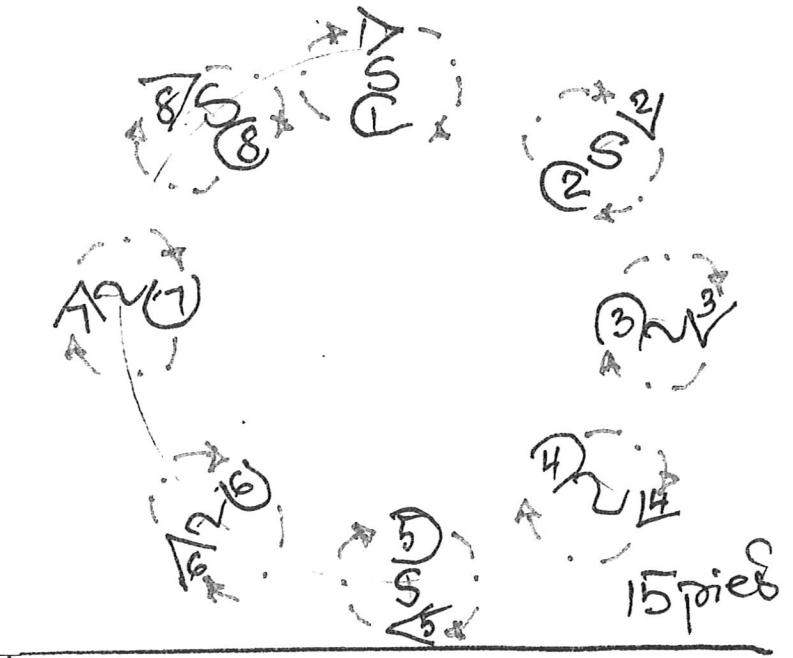
12 piec.



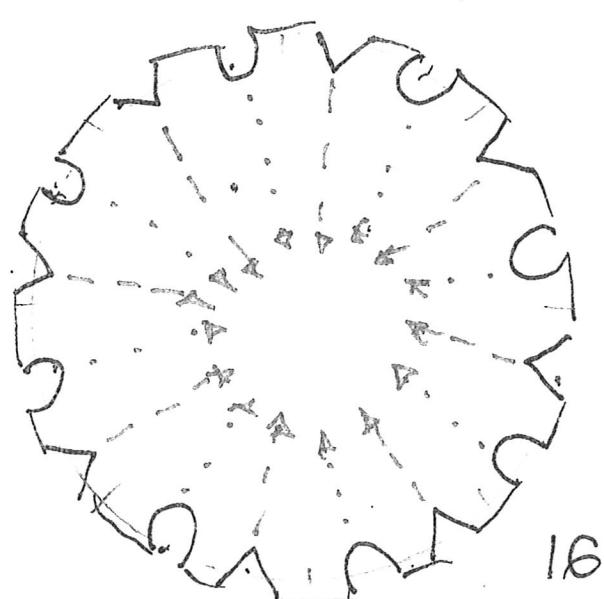
13 piec



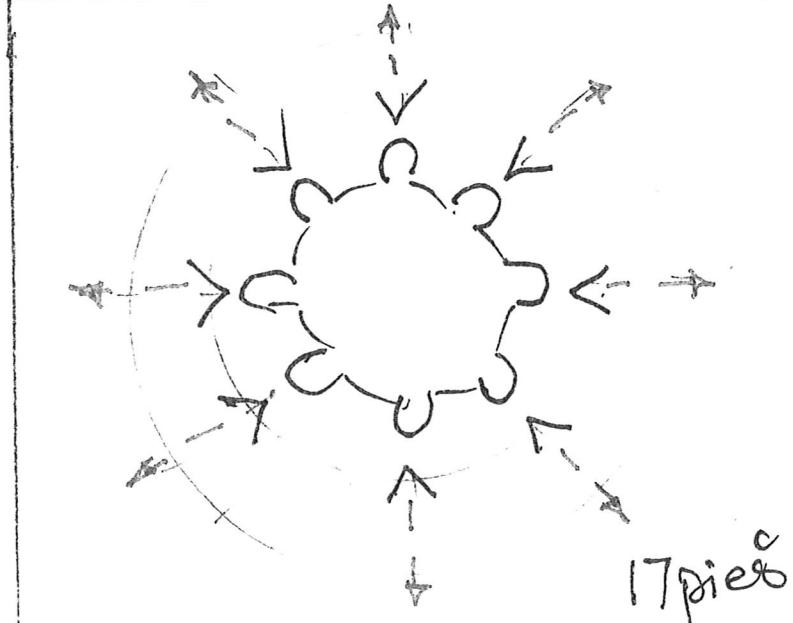
14 piec.



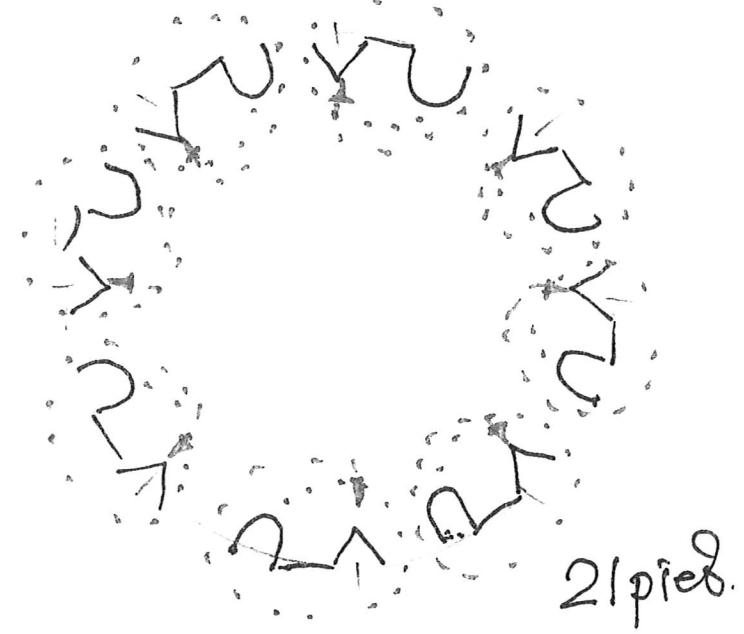
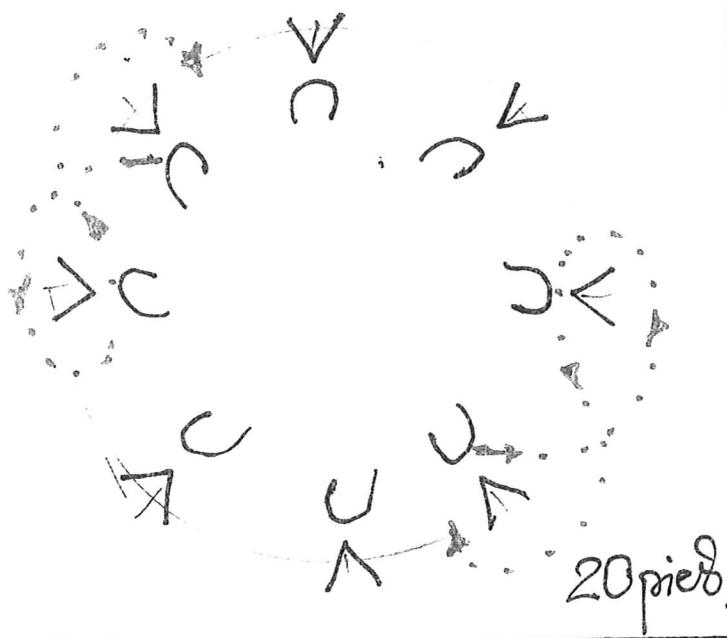
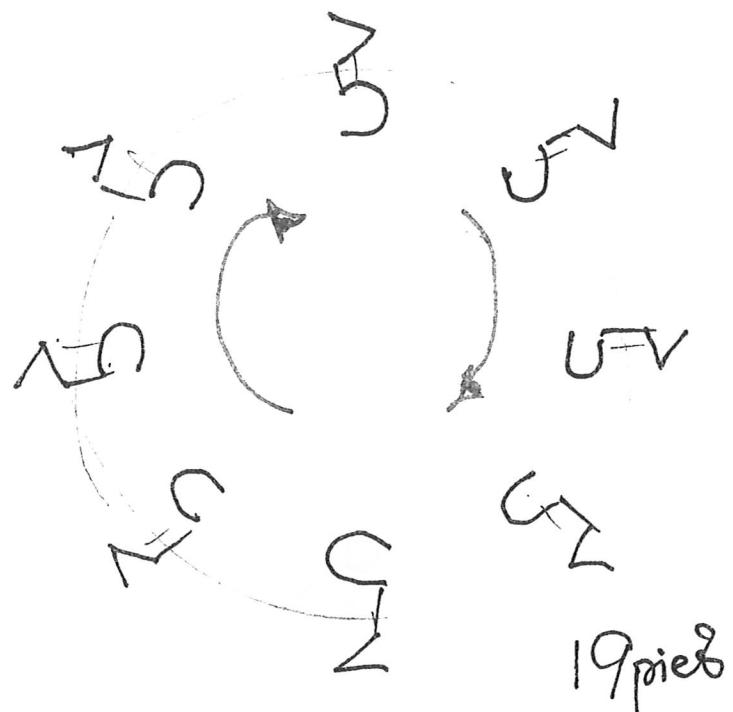
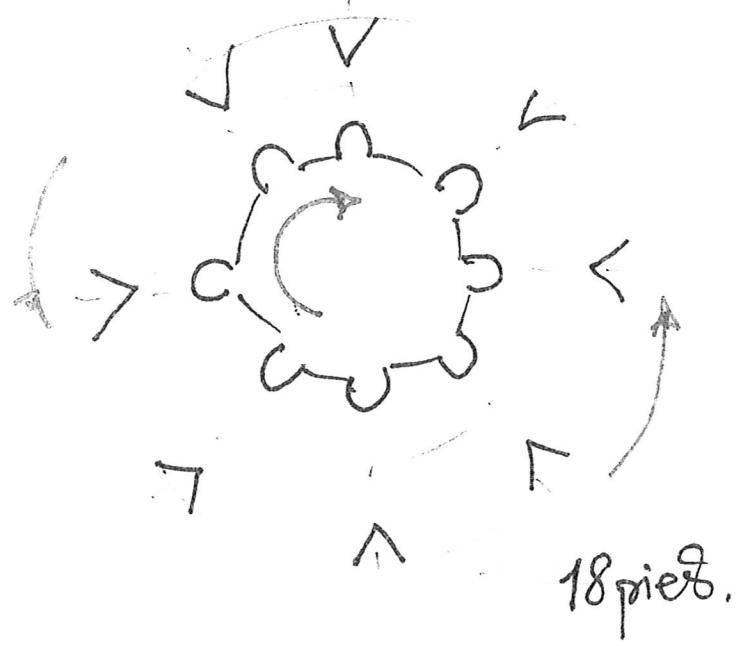
15 piec



16



17 piec



9/16

---